

ЕЛЕНА ЛОГУНОВА

ЭЛИНА ДОРОНКИНА



СЧАСТЬЕ ЕСТ
ЛЮБОВЬ СПИТ

Рецепты успеха для женщин

Как совместить семью и работу



Сам себе психолог (Питер)

Елена Логунова

**Счастье ест. Любовь спит.
Рецепты успеха для женщин.
Как совместить семью и работу**

«Питер»

2017

УДК 159.922.1
ББК 88.373

Логунова Е.

Счастье ест. Любовь спит. Рецепты успеха для женщин. Как совместить семью и работу / Е. Логунова — «Питер», 2017 — (Сам себе психолог (Питер))

ISBN 978-5-4461-0364-5

Не хватает времени на себя любимую и своего единственного? Не успеваете совмещать личную жизнь и работу? Чувствуете себя «плохой» мамой и женой? Эти проблемы знакомы почти каждой женщине. Прочтите эту книгу, и вы узнаете, как• сформировать индивидуальный стиль поведения с мужчиной;• о чем с мужчиной говорить можно, а о чем категорически нельзя;• как правильно кокетничать, чтобы получать желаемое, и многое другое...Накормите свое счастье, разбудите свою любовь, составьте свой рецепт успеха.

УДК 159.922.1
ББК 88.373

ISBN 978-5-4461-0364-5

© Логунова Е., 2017
© Питер, 2017

Содержание

От авторов	6
Введение	7
Елена	7
Элина	9
Елена	10
Элина	11
Любовь-морковь	12
Елена	12
Элина	16
Инь, янь и хрень	17
Периодическая таблица купидона	22
Елена	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Елена Логунова, Элина Доронкина
Счастье ест. Любовь спит.
Рецепты успеха для женщин.
Как совместить семью и работу

© ООО Издательство «Питер», 2017

© Серия «Сам себе психолог», 2017

* * *

От авторов Елена + Элина

Счастье неуловимо. Ему невозможно позвонить, пригласить в гости или послать открытку, его нельзя увидеть или пощупать, зато его в полной мере можно ощутить. У счастья нет адреса, но он есть у счастливых людей. У счастья нет лица, но его можно увидеть на лицах тех, кто нашел его. У счастья нет половых признаков, оно приходит и к мужчинам, и к женщинам.

У счастья нет желудка, но его необходимо постоянно подпитывать, потому что оно не может не есть.

К такому выводу пришли две подруги, некогда жившие и работавшие бок о бок в одном городе. Потом одна уехала за океан, а вторая осталась дома. Долго они были в разлуке, а когда встретились, то выяснилось, что прошедшие десять лет обе занимались одним и тем же. Нет, не написанием книг, хотя подобная деятельность тоже имела место, а поисками счастья.

Как вы, наверное, уже догадались, речь идет об авторах этой книги, которые совершили потрясающее открытие: **счастье есть везде, оно всюду одинаковое, счастливыми хотят быть все** (от нового русского олигарха до старого австралийского аборигена), **а пути к счастью известны не каждому.**

Именно поэтому вы держите в руках большую поваренную книгу рецептов, которые, мы надеемся, помогут вам получить свою порцию долгожданного счастья.

Введение

Елена

– Кыся, что за бред?! – ужаснулся муж, заглянув поверх моего плеча в распечатку.

На титульном листе свеженькой рукописи красовался умопомрачительный заголовок: «Счастье как квинтэссенция жизни».

Название новой книги мне бескорыстно подарил знакомый психолог. У него в кабинете полным-полно подобных поучительных произведений. Мне особо запомнился сборник душе-спасительных статей «Восхождение к вершинам нравственности». Я, правда, грешным делом подумала, что этот пухлый томик не помешало бы дополнить вторым – «Падение в глубины порока». Вот это было бы убойное название – в пору бестселлеру!

Впрочем, мудреное слово «квинтэссенция» тоже по-своему цепляло: оно забиралось в мозговые извилины, как краб под камни, и вытряхнуть его оттуда было очень непросто. Однако бестактная мужняя критика мне не понравилась.

Покосившись на книжную полку со словарями, я на память процитировала:

– Бред – это бессвязная речевая деятельность. Бессвязная, понял? – и выразительно постучала пальцем по оглавлению, которое демонстрировало безупречный системный подход к организации материала и таким образом снимало с моей письменноречевой деятельности несправедливое обвинение в бессвязности.

– Кыся, если это не бред, то что это? – не отставал не в меру любознательный супруг.

– Это элементарная психология!

– Микроэлементарная или макроэлементарная? – поинтересовался Колян.

– Молекулярная! – я психанула. – Атомная! Ядерная!

– Термоядерная! – ехидно подсказал муж, уклоняясь от удара пухлой рукописью и ретируясь из комнаты.

Мое тихое рычание заглушил телефонный звонок.

– Что?! – рывкнула я в трубку мобильного совсем не то словечко, которое рвалось с языка.

– Через пятнадцать минут на углу Октябрьской и Постовой, – невозмутимо сообщил мой напарник – оператор Женька.

– Хорррошо! – рывкнула я и нажала отбой.

Ничего хорошего я этим утром вокруг себя не видела. Сентябрьский день обещал быть невыносимо жарким, а поутюжить легкий сарафанчик я уже не успевала, потому что через четверть часа должна была прыгнуть в машину и лететь на съемки какой-то скучной пресс-конференции. Няня задерживалась, ребенок опаздывал на занятия, а муж на работу, домашний телефон отключили, потому что я опять забыла за него заплатить, времени ни на что не хватало, а новая книга явно нуждалась в другом названии. Я замолчала, раздумывая, не всплакнать ли мне по-быстрому? И тут в наступившей тишине услышала бодрые звуки: звяканье, бульканье и чавканье.

Я тихо вышла в коридор и заглянула в кухню.

За столом, наперегонки тягая с блюда горячие оладьи, сидели мои самые любимые и дорогие люди – муж и сын. Сквозь оконное стекло, которое не мешало бы помыть, широкими полосами проливался яркий солнечный свет. Он красиво золотил русые волосы Коляна и блестел на замасленной мордашке Масяни.

Я постояла немножко, любуясь трапезничающими и все шире растягивая губы в умиленной улыбке, а потом попятилась и бесшумно отступила в комнату.

В дверь нетерпеливо стучала прибывшая няня, истерично верещал мобильник в моем кармане, Мася прибежал одеваться и упал, запутавшись в штанишках, Колян обезумевшим кротом рылся в ящичке с носками, а я яростно зачеркивала на титульном листе рукописи прежнее заумное название и старательно выводила взамен него другое, гораздо более жизненное и правдивое: «Счастье ест!».

Счастье – это уверенность в том, что на данный момент все в мире устроено правильно. В следующее мгновение гармония мироздания может нарушиться (юный Скайуокер уступит соблазнам темной стороны Силы, или потеряется пуговица с нового модного жакета, или же произойдет что-то ужасное и непоправимое), но понимание этого только обостряет ощущение счастья.

Я считаю, что его, это чудесное ощущение, нужно в себе растить, беречь и всячески подпитывать.

Именно поэтому мы предлагаем вашему вниманию *книгу о здоровом питании счастья.*

Элина

Даже и не начинайте читать эту книгу, если думаете, что в вашей жизни все прекрасно и ничего не надо менять, если вы добились всего, что только можно придумать, если вы по-настоящему любите и по-настоящему любимы – в общем, если вы совершенно счастливы. Хотя я лично сомневаюсь, что в этом мире возможна полная гармония.

В жизни каждого человека есть взлеты и падения. Нам надо научиться не обжигать крылышки, близко подлетая к солнцу, и не ломать кости при падении на твердую землю. Золотая середина хороша во всем. Взяв данное утверждение за правило, вы, безусловно, сможете выровнять ухабистую дорожку, по которой бредете в неизвестном пока направлении. А зная, чего хотите, вы сможете и направление задать. Остается самый главный вопрос: *как добиться своих целей и стать счастливым человеком?*

Прежде чем мы займемся существом вопроса, я отвечу тем, кто интересуется, с какой это стати я лично решила давать уроки счастья. Разве в моей жизни все так гладко? Разве добилась я всего, чего хотела?

Я отвечу просто. Да. Я добилась того, чего хотела, у меня есть все, что мне необходимо, меня окружают счастливые и любимые люди, и сама я счастлива без всяких поправок на окружающую среду и обстоятельства. Но это не значит, что я больше ничего не хочу. Человек, знаете ли, существо жадное, поэтому у него постоянно возникают какие-то новые запросы и желания. Вот и я продолжаю желать лучшего и большего. Но поскольку жадина я в хорошем смысле слова, то сразу же делюсь с вами своим самым большим и лучшим открытием. Вот оно: **главное – хотеть быть счастливым!**

Над этим мы и поработаем с теми, кто решил изменить свою жизнь к лучшему. А если вы еще не уверены, что вам это надо, просто начните читать – и решение придет само собой в процессе ознакомления с материалом.

Что нам нужно для счастья?

Елена

Частенько можно услышать: «Как мало нужно человеку для счастья!» По моим наблюдениям, тот, кто это говорит, обычно имеет в виду не себя, а какого-то другого человека и скорее мужчину, чем женщину.

Сразу оговорюсь: я не принадлежу к растущей армии воинствующих феминисток. Я всегда любила, люблю и, надеюсь, еще буду любить мужчин. Они достойны нашего женского восхищения как создания более цельные, искренние и простодушные. Для сиюминутного счастья им действительно может быть достаточно сушей малости: качественной телетрансляции футбольного чемпионата, бесстрашно покоренного Эвереста, разгаданной тайны Бермудского треугольника или победы над мировым злом.

С женщинами все не так просто. Женщине для полного и безоговорочного счастья нужно то, что обозначает расхожее слово из трех букв. Вы о чем сейчас подумали? Неверно. То есть верно лишь отчасти. Правильное слово – «всё».

Душевное спокойствие, мир и лад в доме, купание в любви и обожании, здоровье и благополучие всех членов семьи, успех в делах и творчестве, тотальный контроль за свободными радикалами и мир во всем мире – это наша программа-минимум. Обязательных составляющих женского счастья может быть сколь угодно много, и отсутствие хотя бы одной из них непоправимо нарушает гармонию.

Вспомним пословицу «Каждый сам кузнец своего счастья». Это, несомненно, про мужчин – хотя бы потому, что женского рода слова «кузнец» не существует.

А вы представляете себе это мужское счастье, созданное могучими ударами молота по наковальне? Полагаю, это нечто большое, крепкое, цельнометаллическое и буквально *несносное* для представительниц слабого пола.

Женское счастье – результат использования гораздо более высоких технологий. Мы его проектируем, конструируем, программируем, отлаживаем, тестируем... И в случае сбоя в работе тонкого механизма добросовестно ищем и устраняем неполадки.

Итак, приступим.

Элина

Счастье – это такая же мечта, как и все остальные, роящиеся в вашей голове, словно пчелы, а мечты подразумевают дерзания. Чтобы улучшить свою жизнь и добиться своего счастья, необходимо использовать все возможные способы.

Есть одна хорошая поговорка: сознание подобно парашюту – оно лучше работает в открытом состоянии. Поэтому давайте откроем свое сознание и будем впускать туда умные и полезные мысли (надеюсь, на страницах этой книги вам встретятся и такие!). Но прежде чем открыть складские помещения для полезного материала, необходимо выбросить весь неликвидный товар: негативное мышление и отрицательную энергию.

Помните правило из физики, которое утверждает, что однополярные тела отталкиваются? Забудьте его. В нашей науке о счастье это правило будет звучать так: одноименные заряды притягиваются друг к другу с невероятной силой и скоростью. Поэтому чем больше отрицательных мыслей у вас в голове, тем больше негатива в вашей жизни.

Короче говоря, *для счастья всего-то и нужно, что позитивное мышление!*

Думайте позитивно, не закливаясь на нынешнем неудовлетворительном состоянии, – и вы получите положительное движение, которое поможет претворить ваши идеи в реальность. А будете думать только о том, что вы бедные, толстые, несчастные и некрасивые, – получите прогрессирующую нищету, ожирение, горе и уродство плюс антибонус в виде тотального невезения. (*Элина, позволь, я прокомментирую. По-моему, тут ты гениально развиваешь утверждение Декарта: «Мыслю, следовательно существую» – «Позитивно мыслю, следовательно счастливо существую!» – это Елена.*)

Отсюда следует, что мысль – универсальное оружие. Я не оговорила, именно оружие, с помощью которого можно бороться с любыми обстоятельствами и препятствиями. Дашь победоносную борьбу за счастье!

Итак, вот вам краткий курс молодого бойца в доступной для каждой домохозяйки форме кулинарной книги.

Любовь-морковь

Глава первая, повествующая о том, как рождается нежное чувство

Елена

Между любовью и счастьем нет знака равенства, но без любви мы, женщины, совершенно точно не можем быть счастливыми. При этом разбитые сердца и надежды – совсем не то, что хочется получить от чувства, воспетого поэтами.

Я, в отличие от печальных менестрелей вроде мазохиста Пьеро, несчастную любовь не идеализирую и утверждаю, что для женского здоровья гораздо полезнее глубокое и прочное чувство с пониженным содержанием страданий.

По-моему, тот, кто первым срифмовал «любовь» и «морковь», был гением. Морковь мы отправляем (или не отправляем) в желудок, любовь впускаем (или не впускаем) в свое сердце.

Теперь вспомните: как вы делаете покупки в овощном ряду?

Найдя ящик с нужным корнеплодом, вы внимательно рассматриваете морковку, оценивая ее красоту и свежесть, интересуетесь, в каких краях она росла, где и сколько хранилась. Покупаете, приносите домой, моете, чистите и только после этого употребляете в пищу. Или все-таки не употребляете, а по зрелому размышлению скармливаете менее требовательному хомячку, кролику или собачке.

С любовью, оказывается, дело обстоит аналогично – с той разницей, что необязательно отдавать отбракованного кандидата на съедение зверям.

Любовь мы тоже выбираем, и процесс этот происходит поэтапно.

Этап первый. Пятнадцать минут

Если бы Людмила Гурченко пела не про пять, а про пятнадцать минут, на ее вопрос о том, много это или мало, был бы однозначный ответ: «Более чем достаточно».

Многие психологи считают, что все, что может произойти между мужчиной и женщиной, происходит за первые пятнадцать минут их знакомства. Вечерне набрасывается сценарий, определяется стиль отношений, раздаются роли. К примеру, если вы пленились юношей, который спас вас из-под колес несущегося автомобиля, вы бессознательно будете ожидать от него такого же героизма в дальнейшем. И страшно разочаруетесь, когда выяснится, что он не Бэтмен, а мелкий воришка, желавший всего лишь сдернуть сумку с вашего плеча.

На этом этапе важно понять, какое кино может крутиться дальше, чтобы ненароком не заполнить вместо желаемой лав-стори жуткий триллер.

Этап второй. Поправка к первому впечатлению

На шестнадцатой минуте знакомства или на одном из последующих свиданий обязательно возникнет критический момент, когда вы обнаружите неполное соответствие своего нового знакомого идеальному образу. Например, неожиданно выяснится, что он яростный противник мини-юбок или полезных зеленых супов из протертых овощей, тогда как вы решительно не желаете скрывать от мира свои выдающиеся ноги и толстеть от жирной калорийной пищи.

Если это будет относительно небольшое потрясение (как с зеленым супом, который на самом деле такая жуткая гадость, что вы и сами способны заставить себя съесть его лишь при мучительном напряжении всего организма), вы лишь слегка подкорректируете свою мечту; в противном случае ваша любовная история разрушится на ранней стадии построения фундамента. В принципе, ничего страшного в этом нет: жизненный путь каждой уважающей себя женщины отмечен такого рода руинами разной степени декоративности, они нужны ей как памятники истории. Впоследствии будет куда привести почтительных внуков, чтобы сказать им, мечтательно улыбаясь своим воспоминаниям: «Да, ребятки, бабушка-то ваша в свое время была ого-го какая Клеопатра!».

Только помните, что вероятность появления в будущем почтительных внуков по мере увеличения числа объектов любовного недостроя неуклонно уменьшается.

Этап третий. «Вижу цель!»

Если вас не отвратила от нового кавалера даже шокирующая правда о его патологической неприязни к мини-юбкам, значит, мысленно вы уже сказали новому роману протяжное томное: «Да-а-а-а!» и включили на пути поклонника зеленый свет.

Это переломный момент. Претендент прошел кастинг, и теперь вы заботитесь не о том, чтобы с аптекарской точностью взвесить все его достоинства и недостатки, а о том, чтобы с полным комплектом тех и других удержать его при себе.

Вы открываете дверцу в сердце и... становитесь такой же беззащитной и уязвимой, как крепость с опущенным мостом, поднятой решеткой и растянутым между шпилями башен кумачевым баннером «Добро пожаловать, дорогой захватчик!».

Именно на этой стадии отношений у партнеров начинаются классические проблемы с сердцебиением, дыханием, речью и цветом кожных покровов. Но если, краснея, бледнея и заикаясь, вы все-таки сумеете продемонстрировать друг другу взаимный интерес, неизбежно начнется новый этап.

Этап четвертый. Все тайное становится явным

По истечении некоторого времени взаимная симпатия уже очевидна. И тут вы начинаете удивляться... самой себе!

Казалось бы, все идет по тому самому сценарию, который вы нарисовали в своем воображении: вот Он пришел, сжимая в кулаке букетик щавеля и шпината для зеленого супа, нежно обнял вас свободной рукой и при этом даже удержался от того, чтобы ревниво одернуть вашу возмутительно короткую юбку. А вы вдруг застыли, как соляной столб!

«В чем дело?» – неумело скрывая обиду, спрашивает он. И вы мысленно задаете себе тот же самый вопрос, щедро дополняя его ругательными словами в собственный адрес. Нет, вы не дура. И не идиотка. Тем более не неженка-недотрога, боже упаси! Вы просто слишком взволнованы, не уверены в себе и очень боитесь испортить так хорошо начавшуюся сказку.

Еще одно характерное отличие данного этапа – небольшие проблемы с координацией движений: если вдруг он уронит свой пучок ботвы и вы кинетесь собирать рассыпавшуюся зелень, столкнетесь головами, пододыбете ему глаз, побежите за свинцовой примочкой, споткнетесь о табуретку, упадете, разобьете колено и придавите кота – не расстраивайтесь, это нормально. Неуклюжесть – типичный симптом любовного волнения. На данном этапе всем нужно проявить терпение и широту души (особенно коту).

Этап пятый. «Это оно!»

Вы более или менее благополучно пережили четыре предыдущих этапа, ваши отношения обрели стабильность, и вы с облегчением, знакомым только роженицам и больным с временной непроходимостью кишечника, поняли: любовь пришла! Большое и светлое чувство состоялось. И тут самое время вспомнить, как герои боевиков говорят друг другу: «Сверим часы!», и с аналогичной деловитой интонацией предложить милому сопоставить ваши представления о любви.

Вот очень простое, но полезное психологическое упражнение. Возьмите чистый лист бумаги и в заголовке красивым почерком с игривыми завитушками напишите: «Любовь – это...». Пусть ваш возлюбленный закончит начатую фразу, загнет бумагу и вручит принадлежности для письма вам. Передавая друг другу ручку словно эстафетную палочку и великодушно воздерживаясь от того, чтобы заглянуть пишущему через плечо, заполните лист своими соображениями о сущности любви. Потом хлебните чего-нибудь бодрящего, отважно разверните свиток и узнайте, совпадают ли ваши взгляды.

Будьте готовы к тому, что стопроцентного попадания не получится, даже если вы закрутили роман с собственным сиаемским близнецом. Мужчины и женщины слишком разные, чтобы единодушно и с одинаковым энтузиазмом принимать постулаты типа «любовь – это вместе плакать над судьбой рабыни Изауры» или «любовь – это по пробуждении получить горячий завтрак из трех блюд, чистое белье, носки и свежесглаженную рубашку». Однако если совпадений будет меньше трети, стоит задуматься о перспективах вашего светлого чувства. Велика вероятность того, что в данном случае любовь – это всего лишь ошибка, которая в будущем станет для вас разве что учебным пособием.

– Кыся! Давай сделаем это прямо сейчас! – усиленно шевеля бровями и многозначительно подмигивая, сказал мне муж.

– При ребенке?! – возмутилась я.

Колян оглянулся на Масыню, который рассаживал на ковре у магнитной доски плюшевых зверей, намереваясь поделиться с ними своими знаниями в области арифметики, и с коварной усмешкой сказал:

– Вообще-то я всего лишь предложил тебе написать список фраз про любовь, но ход твоих мыслей мне нравится!

– Давай писать список, – слегка покраснев, ворчливо согласилась я.

Вот что у нас получилось.

Любовь – это...

Он: Спать с ней под одним одеялом, не перетягивая его на себя.

Я: Мало что понимая в компьютерах, регулярно читать его любимый Linux-format.

Он: Возвращаться с работы пешком, чтобы купить ей шоколадку. **Я:** Ходить вместе с ним в бассейн, раз он не желает идти в кино. **Он:** Хотеть от нее детей.

Я: Радоваться тому, что сынишка больше похож на него, чем на меня.

Он: Даваясь яичницей, улыбаться и говорить: «Как вкусно!»

Я: Готовить на завтрак омлет, хотя я обошлась бы чашкой чая.

Он: Пытаться погладить ее по ноге, проплывая мимо в бассейне.

Я: Уступать ему лучшую подушку.

Он: Вызвать на дуэль негодяя, который хамил в ее интернетдневнике.

Я: На ночь глядя есть с ним вместе шоколадки.

Имей мы с супругом больше времени на размышление, мы наверняка составили бы другой список. Во всяком случае более длинный! Но и в таком виде он, как мне кажется, весьма показателен. По крайней мере я лично осталась вполне довольна результатом эксперимента (если не считать того, что теперь я каждое утро ломаю голову, придумывая горячие завтраки).

Элина

Даю голову на отсечение, как только на вашем пути появится настоящая любовь, вы ее тут же распознаете. (*Не знаю, Лена, может, с головой я все-таки погорячилась?*) На всякий случай, чтобы уберечь мою бесценную ношу, я приведу ниже признаки, по которым вы без труда сможете определить настоящую любовь.

Я уверена, что вы их и сами знаете, просто не обращали на них внимания в повседневной суете.

Четырнадцать признаков настоящей любви

1. Ваша душа поет и пляшет.
2. Физически вы также чувствуете себя превосходно.
3. Вы в состоянии сделать все что угодно, даже луну с небес достать.
4. Вы смело мечтаете и чаще, чем обычно, превращаете свои мечты в реальность.
5. Иногда вы забываете о своих обязанностях, но это чудесным образом не вредит ни вам, ни вашему делу, ни окружающим вас людям.
6. На работе все замечательно.
7. Вы в состоянии творить прекрасное (*от гениального стихотворчества до виртуозной утюжки мужской сорочки из натурального льна – примечание Елены*).
8. Вы не ожидаете неприятностей.
9. Неприятности о вас не вспоминают, так как знают, что вы сильнее их.
10. Вы достигаете результатов, о которых раньше только мечтали.
11. Выглядите великолепно и сияете, как солнце.
12. Все вокруг замечают, что у вас все прекрасно, ведь это не только написано на вашем счастливом лице, но окружает вас со всех сторон, излучается энергией изнутри и воплощается в ваших деяниях и мыслях (*Вот так, наверное, однажды родился культ солнцепоклонников! – это снова Елена*).
13. У вас прекрасные отношения с близкими людьми, друзьями, любимыми, партнерами по бизнесу или соседями (поставьте нужное существительное) и полное взаимопонимание со всеми, включая обычно злобную соседскую собаку.
14. Ваша вторая половинка чувствует себя аналогично (по всем пунктам).

В комплексе состояние такое замечательное, что его разительное несоответствие с нормой даже настораживает: уж не болезнь ли это?

Спешу вас успокоить: это не болезнь. Это портрет по-настоящему счастливого человека. Я его «срисовала» не только с себя, но и со своего неприлично счастливого супруга, который вообще утверждает, что симптомов в два раза больше (соседскую злобную собаку я рисовать не стала, так как она выглядела не очень-то радостно в присутствии моей нахально-счастливой кошки).

Еще раз проштудируем симптомы. Если они вызывают приятные ощущения и вовсе вас не пугают, то и лечиться не придется.

Диагноз: здоров (здорова) и счастлив (счастлива). Этой категории людей наше пособие не требуется (отдайте книжку соседке). Любите себе на здоровье! Вы на правильном пути!

Ну, а если сердце готово выскочить от любви из вашей груди прямо в стакан с корвалолом, тут уж вызывайте неотложку. Впрочем, об этом далее.

Инь, янь и хрень

Глава вторая, намекающая, что женщины, которые не любят мужчин, просто не умеют их готовить

Елена

С чем только не сравнивают любовь! С высоким небом и глубоким омутом, с райским блаженством и жестокими пытками, с крыльями за спиной и пропастью под ногами... Это чувство такое сложное, важное и неоднозначное, что, право, удивительно, отчего это его символом принято считать простенький рисунок «сердечко», а не пестрящее всеми формами и красками абстрактное полотно или космические снимки, сделанные телескопом «Хаббл».

Всю свою жизнь мы, женщины, что-то делаем с любовью. Сначала мы ее ждем, зовем и ищем, потом в нее бросаемся, захлебываемся и тонем; задыхаемся, выныриваем, опасливо отползаем подальше от омута; собираем на отмели осколки разбитого сердца, склеиваем их и благоразумно бежим от любви...

А она вновь настигает нас – и все начинается сначала.

Как жить с любовью, как жить без нее и как – в смутные времена предчувствия ее начала или же конца? Может быть, так, словно любовь – это живое существо, которое всегда с нами и вечно нуждается в заботе, внимании и понимании?

Авторы этой книги, посоветовавшись через полмира, рассудили так: Любовь – это настоящее имя Спящей Красавицы, с которой вполне можно ладить в любой период ее жизни: и когда она бодрствует, и когда она дремлет, и когда впадает в кому... Всякое бывает! Важно помнить: любовь не умирает. Никогда. Она только спит.

Т-с-с-с...

Или наоборот – включайте будильник!

– Жизнь есть борьба! – возвестила я и подвинула к бармену пустой стакан. – Повтори.

– Жизнь – борьба! – охотно повторил незнакомец, пытавшийся закадрить меня, пока я глотала виски и стучала пальцем по сенсорным клавишам.

– О Господи! – я закатила глаза, сгребла со стойки стакан с добавкой и пересела за столик.

За спинкой дивана пряталась единственная в баре розетка. Я выдернула из нее штепсель светильника и с третьей попытки воткнула на его место вилку зарядного устройства. Даже такое простое дело, как подзарядка планшета, не давалось без боя! Жизнь есть борьба.

Этому меня научили еще в школе.

В те черно-белые времена надо было бороться с хулиганами, тунеядцами, алкоголиками, половой распущенностью и моральным разложением широкого диапазона. Против невежества, мракобесия, тирании, империализма и дискриминации. За переходящее красное знамя, повышение производительности труда, победу коммунизма и мир во всем мире.

Уверена, что я перечислила далеко не всё. Пополненный и расширенный список чуждых явлений и враждебных личностей озвучивался на комсомольских собраниях и политинформациях, которые я либо прогуливала, либо проводила в тихой медитации со спрятанным под партой томиком любовного романа. Отряд не замечал потери бойца в моем лице. Борьба шла по всему фронту, его линия проходила по идеологически выверенной границе добра и зла, и эта отчетливая дихотомия радовала мое чистое девичье сердце понятной простотой и очевидной правильностью.

Теперь, когда я стала старше, чем хотелось бы, мне кажется в корне неверным пытаться сложить гармонию из двух частей. По-моему, их три! И это не Добро, Зло и густонаселенные земли между двумя названными необитаемыми полюсами, а нечто принципиально иное.

Это женское начало Инь, мужское начало Янь и неизменно торжествующий в отношениях между ними хаос, который я назвала бы простым русским словом Хрень – только обязательно с большой буквы, так как это самый главный из высших архетипов.

– Ну что за ХРЕНЬ! – сплошными большими буквами высказалась я, увидев неожиданную и роковую перемену на дисплее.

Зеленый значок рядом с именем мужчины, персонально воплощающим для меня все мировые запасы силы Янь, обесцветился. Мужское начало буквально слиняло из скайпа!

– Аххххх! – обласкав мои коленки томным взглядом, вздохнул надоедливый незнакомец у барной стойки.

– Да чтоб тебе треснуть! – шепотом пожелала я ему и захлопнула планшетник.

Было три часа ночи. Все приличные люди давно уже спали, и даже лифт приполз по моему вызову с такой задержкой, словно он кемарил в тихом закутке под крышей, видя сладкие сны из жизни машин и механизмов.

Пока я боролась за воссоединение ключа с замочной скважиной своего номера (две порции виски играли против меня), в помещении рядом родился звук, в котором я без колебаний опознала сладкий стон. Определенно, моими соседями были люди неприличные – они не просто не спали, они занимались каким-то непотребством.

– А я, значит, должна спать одна!

Я запоздало высказала свою иньскую претензию дезертировавшей силе Янь и вломилась в помещение, стукнув дверью о стену так, что в соседнем номере что-то упало.

Неприличные люди этого даже не заметили: они радостно стонали на два голоса – мужской и женский. Звукоизоляция в отеле была отвратительная! Мне пришлось лечь спать в треуголке из подушки.

Я рухнула в постель и подвела промежуточный итог: Инь упало, Янь пропало... Что осталось на трубе?

Вот именно.

Самая первая и главная формула, какую с детских лет и навсегда крепко-накрепко усваивают даже те девочки, которые никогда не получали по математике больше «троечки», утверждает, что «Икс мужского пола + Игрек женского пола = любовь». Собственные имена слагаемых бесконечно варьируются: Петя + Маша, Вася + Даша, Ромео + Джульетта, Василиса Премудрая + Иван-дурак, Одиссей + Пенелопа, Отелло + Дездемона... Чувствуете? Вот уже наметились сюжетные ответвления.

Идеальная формула в реальной жизни срабатывает редко. Возможно, именно потому, что она не учитывает третью составляющую: ту самую на букву «х»... Ладно, в угоду наиболее культурным назовем ее приличным словом «хаос». Суть этой третьей неизвестной можно пояснить буквально на раз-два-три-четыре-пять – на пяти примерах разного отношения мужчин и женщин к любви.

Раз. Если верить психологам, женщина интуитивно считает особо ценными качествами мужчины ум, логику и надежность, ради которых великодушно прощает партнеру дефекты наружности. Но мужчинам наша женская мудрость «С лица воды не пить» вовсе не близка: их – тоже интуитивно – привлекает в первую очередь внешняя красота дамы!

Два. Исследования российских социологов показали, что мужчину гораздо более интригует не обнаженная женщина, а одетая.

Дам же, напротив, сильнее всего впечатляет обнаженный мужской торс (*не путать с оголенным пивным животом, который тоже впечатляет, но неприятно*, – это ремарка **Элины**).

Три. Расставшись со своей любовью, мужчина без промедления ищет ей замену, идеализируя образ первой попавшейся женщины. Дамы, напротив, после расставания с любимым подолгу предаются грусти и печали, а появляющихся у них ухажеров сравнивают со своим бывшим не в пользу новобранцев.

Четыре. Американские ученые выяснили, что женщины запоминают не столько факты любовных историй, сколько сопровождавшие их собственные переживания. Мужчина же, пережив какое-то чувство, впоследствии не способен восстановить его в памяти.

И пять. По данным опроса, проведенного российскими психологами, 11 % мужчин заводят романы исключительно ради секса. У дам этот показатель составляет всего 2 %! Топ-список женских преимуществ от наличия живого и действующего кавалера асексуален и выглядит так:

- 1-е место – «Чтобы было с кем поговорить»;
- 2-е место – «Чтобы было с кем провести свободное время»;
- 3-е место – «Чтобы не чувствовать себя ущербной рядом с подругами, состоящими в отношениях с кем-то».

А теперь суммируем пункты с первого по пятый включительно, рисуем двойной портрет и получаем картину маслом:

она: рационально оценивает душевные качества имеющегося партнера и тайно тоскует по своему бывшему, возбуждается от вида обнаженного тела, но сексом занимается по остаточному принципу, зато в любой момент способна вспомнить, «как это было» во времена какой угодно давности. И при этом еще очень хочет поболтать;

он: интуитивно считает главным достоинством партнерши не богатство внутреннего мира, а внешнюю красоту, заводится при виде одежды, которую ему хочется с нее снять без разговоров, и желает в первую очередь секса, причем вот с этой конкретной женщиной, а не со всеми своими бывшими, о которых он уже напрочь забыл! (*Кстати, это относится не ко всем мужчинам. Есть исключения, однако!* – это снова **Элина** вмешалась.)

С учетом сказанного в идеальную формулу «Она + Он = любовь» вносим элемент хаоса и... впредь не удивляемся тому, что результат сложения практически непредсказуем.

Элина

Любовь бывает разная.

Безусловная, неразделенная, платоническая, родительская, романтическая, христианская, с первого взгляда... В русском языке даже женское имя такое есть – Любовь. Из этого можно сделать вывод, что женское начало и является центром этого безобразия, которое не дает покоя всем поэтам и романтикам мира.

Я еду в электричке и от нечего делать одну за другой читаю газеты. Дорога длинная, поэтому читаю все подряд, в том числе таблицы результатов матчей регби, что вообще-то меня совершенно не интересует. За окном мелькают крыши Сиднея, по которым барабанит осенний дождь, а на сердце тоска невыносимая: так хочется лета и любви!

Моя любовь почему-то расцветает только в теплое время года, когда жара в сорок градусов и полный океан перегретых тел. Может быть, потому что сразу видно, в кого можно влюбиться? Красоту – ее сразу распознаешь, особенно если она в неприкрытом виде. А может быть, потому что солнце светит, разогревая кровь и душу и толкая на всякие глупости?

Не могу сказать.

Но точно уверена в одном: зимой меня влюбиться не заставишь. Ни за какие коврижки! Когда холодно, все мои чувства заморожены и хочется впасть в зимнюю спячку, как медведь. Между прочим, я – страшный мерзляк. Все, что ниже двадцати одного градуса со знаком «плюс», для меня – Северный полюс.

Итак, я сижу и, переворачивая хрустящие страницы русскоязычной газеты (англоязычную я уже проштудировала от корки до корки), размышляю о любви. И вдруг на одной из полос черным по белому: «Американцы работают над созданием “таблетки любви”».

– Еще одна «Виагра», – усмехаюсь себе под нос, чем вызываю интерес у сидящего рядом австралийца.

– Excuse me? – вопросительным тоном обращается он ко мне, делая вид, будто ему показалось, что я с ним разговариваю.

На самом деле ему страшно хочется узнать, на каком языке написана газета, которую я держу в руках, в какой район я еду и как меня зовут, а еще замужем ли я и, если нет, можно ли со мной познакомиться.

Вообще в Австралии не принято знакомиться на улицах и в общественном транспорте, тем более приставать с расспросами о личной жизни к женщинам. Это совсем не приветствуется на Зеленом континенте и даже наказуемо, особенно если женщина усматривает в этом подвох или сексуальное домогательство. Иногда все-таки подобные знакомства происходят, правда, под более или менее благовидным предлогом, как в моем случае, например. Но со мной-то молодой человек может быть абсолютно спокойным, ведь я не усматриваю в его действиях ничего неприличного или оскорбительного, я вижу только здоровый интерес к жизни. Я же выросла и закалилась морально и физически в России! А в этой удивительной стране все всё понимают и никто ничего не боится!

После беседы длиной в четыре остановки, когда мужчина, расстроенный фактом, что я замужем, и удивленный тем, что я не только не отказалась с ним говорить, но и не обиделась на словесные «домогательства», в недоумении выпал из электрички, возвращаюсь снова к «таблетке любви», которая, как оказалось, вовсе не является новой «Виагрой». Во всяком случае так считают эти изобретатели. Смысл ее заключается в том, что она будет помогать людям «увеличивать или уменьшать чувства», отнюдь не сексуальные. Ученые уверены, что после изобретения этого препарата исчезнет неразделенная любовь и «сократится круг одиноких людей». «Таблетка любви» сможет воздействовать на участок мозга, отвечающий за влечение, поэтому мужчины, которые ходят налево, направо и по диагонали, перестанут заниматься этим неблагоприятным делом, а старые, потрепанные временем и скандалами отношения приобретут новые краски и ощущения...

М-да. Кажется, ученые либо искренне заблуждаются, либо преднамеренно перепутали физическое влечение с любовью вообще. «Что-то в консерватории подправить надо», – как говорит наш незабвенный Михаил Жванецкий.

Жалко, что тот симпатичный мужчик уже ушел, я бы обрадовала его американским открытием.

Представьте себе, выходишь на улицу, видишь привлекательный объект и сразу так:

– Привет, хочешь большой и чистой любви? Вот тебе таблетка. Меня Дуся зовут. Приходи сегодня на сеновал (в кафе, бар, на дискотеку, ко мне домой и пр.), и раз – таблеточку в рот, ну и объекту заодно предлагаешь попробовать возвышенного чувства. Только вопрос: как его заставить принять ее? Может быть, ученым лучше подумать над тем, чтобы изобрести спрей?

Тогда ситуация может кардинально измениться в положительную для тебя сторону:

– Привет, меня зовут Дуся, – пшик из баллончика в лицо интересному объекту. – Хочешь большой и светлой любви?

А в ответ:

– Конечно, хочу. Куда приходиться?

Только в спрей надо еще и препарат, вызывающий амнезию, добавить, дабы момент впрыскивания возвышенных чувств не оставался в памяти у объекта вашего восхищения и впоследствии не было бы никаких претензий, особенно по истечении действия охмуряющей жидкости. От любви до амнезии – один пшик!

Да, жаль, что мой собеседник уже вышел. А впрочем, для расцвета моих чувств все равно не сезон, баллончика с любовной жидкостью нет, да и убеждения на этот счет у меня другие.

Так может ли у любви быть формула? Очень сильно сомневаюсь. Я уже давно интересуюсь вопросом о том, что такое любовь, потому что многие мои клиенты (пациентами их назвать у меня не хватает духа) страдают именно из-за ее присутствия или из-за ее отсутствия. Я и сама пострадала в свое время, причем не один раз, что является дополнительной причиной для изучения данного предмета. Мне удалось собрать из мелких кусочков свое сердце воедино только после того, как я поняла одну очень простую истину... Впрочем, об этом немного позже.

Будучи человеком, далеким от сентиментальности, я вообще терпеть не могу слово «любовь», а романы и стихи про любовь, мягко говоря, не уважаю. Поэтому мои стихи посвящены философии, природе, погоде и людям. И только в двух случаях я пишу про любовь: либо потому, что меня об этом просят (это кошмар!), либо потому, что хочется поиронизировать.

Нет, не поймите меня превратно, я не циник и любовь вовсе не отрицаю. Просто думаю, что это чувство интимное и в то же время такое глобальное, что его нельзя описать словами, а если пытаться, то получается достаточно пошло и занудно (не считая Пушкина и Есенина) или слезливо типа:

Никто меня не любит,
Никто не приголубит,
Пойду я во садочек,
Наемся червячков...

А ученые, подобные тем, кто собирается «таблетку любви» создавать, вводят простых людей в полнейшее заблуждение и уводят далеко в чащу от истинного ответа на вопрос, что такое любовь.

Знаю одно: любовь – это чувство, эмоция, которая движет миром и человеческим сознанием. Если нет чувств, нет и жизни, а без жизни существовать может только вакуум. А истина, которую мне удалось понять во время очередной конструкторской сборки своего сердца, гласит: не доводите чувства до безразличия, ведь они оттуда никогда не возвращаются. Именно поэтому необходимо подкармливать пламя страстей в наших душах, – это оно заставляет нас жить, творить и улыбаться.

Учитывая все вышесказанное, моя формула выглядит так: «любовь – это я». Простая основа, которая со временем обрастает всякими уравнениями и мини-формулами, понятиями и идеями, что приводит нас к таблице Купидона, где каждый элемент имеет свое место и расположен на составляющие.

Периодическая таблица купидона

Глава третья, сортирующая любовь по сроку годности

Елена

«Любви все возрасты покорны», – сказал поэт.
И тут же добавил первое веское «но»:

Но юным, девственным сердцам
Ее порывы благотворны,
Как бури вешние полям:
В дожде страстей они свежают.

Спорить с Пушкиным не будем, напротив, подкрепим его утверждение мнением психологов: болеть любовью можно в любом возрасте, и в различные периоды жизни это заболевание протекает по-разному.

Первый интерес к противоположному полу проявляется еще в детстве – возникают особые симпатии и увлечения, которые запоминаются надолго.

Впервые я влюбилась, когда мне было пять лет, в Сережу Жолтикова. Жгучее чувство пришло ко мне одновременно с пониманием, что ВСЕ девочки из нашей группы детского сада неровно дышат к этому самому Сереже.

Я не помню, как он выглядел. Помню, как мы бегали по двору, играя в салочки... И я летела, как на крыльях, через клумбу, где хилые астры загибались в объятиях могучей крапивы... А великолепный Сережа Жолтиков сопел и топал позади, заставляя меня отчаянно волноваться в ожидании неизбежного прикосновения его крепкой, как деревянный совочек, ладошки к моим крыловидным лопаткам.

Я до сих пор волнуюсь и трепещу в ожидании первого прикосновения. И в том, что от него у меня обычно подкашиваются коленки, всецело виню быстрого Сережу Жолтикова, ведь это он в той давней игре в салочки беспардонно обрушил меня лицом в лопухи! Должно быть, с годами рефлекс закрепился.

Впрочем, Сережу я разлюбила очень скоро и в один момент. В тот роковой день мы бок о бок скакали на деревянных лошадках, играя в красных дьяволят, преследующих белогвардейцев. «Будем двигаться быстро, но тихо!» – скомандовала я, а красный дьяволенок Жолтиков возразил мне: «Так не бывает!» Он не понял, что слово «тихо» в контексте сказанного означало «бесшумно». Я попыталась рассказать ему про слова-синонимы, но натолкнулась на глухую стену непонимания. О ее незыблемую твердь и разбилось мое самое первое нежное чувство.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.