

НАТАЛЬЯ ТОЛСТАЯ



ЛЮБОВЬ:

ОТ ЗАКАТА ДО РАССВЕТА

*воскресение чувств*

ПСИХОЛОГИЯ  ЛЮБВИ

# Наталья Владимировна Толстая

## Любовь: от заката до рассвета. Воскресение чувств

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=2976815](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2976815)*

*Любовь: от заката до рассвета. Воскресение чувств / Наталья*

*Толстая: АСТ, Астрель; Москва; 2011*

*ISBN 978-5-17-073071-1, 978-5-271-34178-6*

### **Аннотация**

Наталья Толстая – известный московский психоаналитик, кандидат психологических наук, телеведущая, журналист и писатель. Ее советам следует весь столичный бомонд – бизнесмены, актеры, звезды эстрады, политики и спортсмены. Читайте новую книгу и возрождайте свою любовь! «Пока твое сердце живо и горячо, оно способно теревить все клетки внутри тела, но стоит ему остыть, как замирает движение внутри».

# Содержание

Наталье Толстой вручили звезду миротворца!	4
От автора	8
Вступление	12
Глава 1	15
Волшебство пяти минут	26
У счастья много ликов	34
Конец ознакомительного фрагмента.	37

# **Наталья Толстая**

## **Любовь: от заката до рассвета.**

### **Воскресение чувств**

#### **Наталье Толстой вручили звезду миротворца!**

12 февраля врачу, телеведущей и замечательному писателю Наталье Толстой вручили высшую благотворительную награду – «Звезду Миротворца». «За заслуги в области просвещения и воспитания, активное пособничество в деле развития духовности и поддержание традиций российского культурного фона».

Обладатель подобной награды автоматически «выделяется» не только в своей стране, но и за ее пределами. Поскольку вручение проводит благотворительный Альянс «Миротворец». Всемирная организация, которая удостоивает своим вниманием только тех, кто не жалея сил, вносит вклад в слияние мировых культур. Известные люди в разных уголках земного шара с гордостью носят знаки миротворцев на лацканах пиджаков. Среди них Квентин Тарантино, Мишель

Легран, Фидель Кастро, Джонни Депп, Стивен Сигал, Майкл Дуглас и многие другие. Почетными лауреатами в разные годы становились Станислав Говорухин, Игорь Крутой, Лариса Долина, Марк Захаров, Владислав Третьяк, Александра Пахмутова, Владимир Этуш, Иосиф Кобзон, Юрий Яковлев. И это далеко не все имена из списка миротворцев...

В момент получения звезды Наталья сказала несколько слов – «Огромное спасибо! Сказать, что для меня быть отмеченной этой наградой – честь – это не сказать ничего! Я делаю добро по велению сердца и, конечно, сейчас мне безмерно приятно, что за многие годы моя деятельность в качестве Посла „Линии Жизни“, фонда по спасению тяжелобольных детей, стала настолько ощутимой и полезной для общества!»



Наталья, коллектив «Издательства АСТ» искренне поздравляет вас с получением столь почетной награды. Успехов вам!

# От автора

*Всевозможные впечатления, испытываемые нами, оставляют в нашей душе определенные отпечатки, подобно тому, как перстень, приложенный к воску, оставляет на нем след.*

*Аристотель*

Извечная мечта человечества – получить перечень готовых решений на все случаи жизни, чтобы применять их, как только возникнет какое-либо затруднение или проблема. И что в том дурного? Предлагаются же в школьных задачаниках на последней странице верные ответы: подсмотрел – и готово! Другое дело, что каждый ученик идет к ответу собственным путем: кто-то подгоняет процесс под результат, а другой станет добиваться его долгими поисками и размышлениями, искать новые пути и способы решения. Человеку мыслящему и ищущему готовых ответов не надобно, он сам дойдет до всего своей пытливой натурой. Зато он всегда с любопытством отнесется к тому, как кто-то другой решает подобные задачи, а быть может, найдет там что-то подходящее и для себя!

И в предлагаемой книге готовых ответов не ищите, здесь всего лишь практические наблюдения, на основании которых я пытаюсь размышлять вслух.

А вот выводы и умозаключения делать только вам! И толь-

ко вам решать, что важнее – «готовый правильный ответ» или путь, по которому к нему идти.

Мы, женщины, рождены любить. Это наше предназначение, именно это делает нас полноценными. Мы понимаем, уважаем Любовь и наслаждаемся ею. Но не всегда! Мужчина так же заботливо и ревностно относится к карьере, как и к женщине – он не может любить стопроцентно, и поэтому нельзя стопроцентно любить его. Бессмысленно идти против природы и лишать себя женских радостей, увлечений и желаний.

Мы остаемся с разбитым сердцем, когда неправильно выбираем объект любви или не оцениваем подобающим образом ту роль, которую любовь к вам играла в его жизни.

Думаю, что основа супружеского счастья лежит в верном выборе партнера и трепетном, уважительном отношении друг к другу.

На свете только две категории мужчин, с которыми я не рекомендовала бы встречаться и жить:

◆ приносящие неприятности (душевнобольные, наркоманы, алкоголики, преступники, азартные игроки, неисправимые кобели и религиозные фанатики);

◆ приносящие боль (злые, агрессивные, жестокие мужчины, скрывающие свою тупость за развязным поведением).

Только эти две категории мужчин никогда не исправятся, и если уж ТВОЙ ЛЮБИМЫЙ человек стал таковым после

свадьбы, я решительно заявляю – разведись!

Остальные трудности в общении, такие, как разное отношение к теплу и холоду, иная настройка внутреннего будильника и несовместимость во вкусах (еда, музыка, стиль одежды и образ жизни), трудности в сексуальных аппетитах, – все поддаются коррекции и при вашем желании перестают мешать вам оставаться благополучной счастливой парой.

Моя задача – помочь каждой из вас отточить механизм опоры на реальность.

В книге собраны мои размышления на тему межличностных отношений, выводы сделаны из опыта работы. Хочу, чтобы мой труд помог сохранить в ваших семьях искренность, нежность, доверие, доброту и при этом каждый из пары чувствовал бы себя личностью и человеком.

Дорогие мои! По-прежнему обращаться буду к каждой из вас персонально, именно поэтому книга вновь написана на ТЫ. Мне бы очень хотелось, чтобы каждая нашла для себя темы для размышлений и сделала выводы самостоятельно.

*Наталья Толстая*



# Вступление

Пока твое сердце живо и горячо, оно способно теревить все клетки внутри тела, но стоит ему остыть, как замирает движение внутри.

И если кто-то говорит: «Без тебя холодно» – это не метафора!

Человек как неотъемлемая часть природы тоже переживает внутренние времена года. Они не связаны с возрастом и временем вообще, не чередуются, как обычно, но все же присутствуют в каждом из нас.

Весна – это кураж, стимул, интерес, вспышка или возгорание, улыбка, голубое небо.

Лето – страсть, безумное желание видеть, сидеть рядом, прикасаться. Жара. Хорошее пламя. Здоровый смех. Солнце.

Осень – анализ действий, выяснение отношений, иногда с яркими, но короткими потеплениями. Истерика. Дождь. Обвинения.

Зима – ревность, обида, злость, разочарованность, апатия, грусть, слезы. Снег. Осуждения. Смерть любви.

Весна может быстро «загаситься» Зимой, но Лето можно привести к Зиме только через Осень.

Многие люди проживают в Осени всю жизнь, проводя разные времена года с другими партнерами. Мужчина может

завести любовницу, сильно уступающую в интеллекте жене, только для того, чтобы, самоутверждаясь, наговорить ей целый короб претензий, вылить на нее страсть и, возвращаясь домой, говорить своей жене: «Да, дорогая! Как захочешь, золотая моя!»

Перевести Лето в Весну возможно только благодаря разлукам, будь то уход к другой женщине, которая разочаровывает, или перемещение в разные квартиры, города. После разлуки люди нередко открывают друг друга заново.

Пребывание в постоянной Весне дается очень ограниченному числу людей. Обычно это мужчина, который никогда не прекращает режима поиска. Именно с разными женщинами он стимулирует свой кураж, потому что с каждой пребывает на разной стадии развития отношений. Интерес к собственной персоне заставляет его постоянно поддерживать имидж мачо. Не дай бог иметь такого красавца в мужьях – не выдержат никакие нервы. Его, конечно, хватит на всех, но ты сойдешь с ума от ревности, кроме того, отдыхает, хоть и редко, такой мужчина только в Зиме, когда чувствует одиночество, занимается переоценкой ценностей, а потом – Весна по новой!

В этой книге, как ты уже, вероятно, догадалась, я стану говорить про времена года в человеческих отношениях. Вот только Зимы в этой книге касаться не хочу – она мне порядком надоела.

Почитай мои предыдущие книги – там Зимы навалом: в

«Мужских изменах», в «Мужских несчастьях», в книге «Жена. Любимая. Любовница» очень подробно анализируется распад и финал, Зима разложена просто по льдинкам и снежинкам!

В этой книге я хочу заострить внимание на созидании. На том, как **СОХРАНИТЬ ЛЮБОВЬ И ЛЮБОВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ**.

Разложив на периоды «времена года», мы вместе рассмотрим, каким воздействиям подвергается наше чувство в зависимости от них, тем более что не существует четких границ тому, где кончается одно и начинается другое. Бывают летние заморозки и весенние вьюги, зимние дожди и осенние потепления... Природа, как и жизнь человеческая, не терпит скачков, разрывов и резких движений – все плавно и слитно, даже штиль и ураган неразделимы.

# Глава 1

## Время

*Помните, что наилучшие отношения – это когда любовь друг к другу превышает потребность друг в друге.*

*Правила жизни: Сердечные наставления от Далай-ламы*



Желаемым результатом для меня было бы известие о том, что благодаря собранному мной в этой книге материалу де-вушки не играли бы в трагедии взрослой жизни, а кое-кто из женщин вспомнил бы о том, что сохранить юность в душе возможно и в весьма преклонном возрасте. Другое дело, что сделать это очень непросто, но все же вполне достижимо. Нужно только понять и поверить в то, что взять под контроль ход событий и течение времени способна каждая из нас. Вспомним греческую мифологию: перед сотворением Мира «в начале всех начал бог Хронос запустил время», и только потом началось все Сущее. В этом кроется огромный смысл и намек на то, что мы сами в состоянии творить свой мир и устанавливать собственную точку отсчета. Начинать Новую Жизнь нужно не с понедельника и не с первого числа месяца, как мы это привыкли делать, давая себе поблажку и время «надышаться перед смертью», а сразу, как только решились. Приниматься творить перемены в своем бытии следует сразу, не откладывая ни на мгновение.

В нужном месте в самый подходящий час оказываются «везунчики» – люди легкой и внезапной удачи, а вот вовремя в назначенной точке А или В находятся «счастливики», те, кто умеет дружить со своим временем и верно с ним обращаться.

Итак, попытаемся разобраться, чем может помочь тебе Время в созидании назначенного Счастья, к которому мы будем плавно перемещаться на страницах книги. Важно по-

нять, что Время – материя живая: оно летит, убегает, мчится, когда ты торопишься, опаздываешь на встречу, самолет, любимый кинофильм по телеящику... или вдруг замирает, тормозит и тянется, когда ждешь звонка, результатов анализов на СПИД или полосочки в тесте на беременность. Все зависит от нашего отношения ко времени, к его ходу, к часам. А стрелки – тик-так, тик-так – мерно и ритмично отсчитывают совсем одинаковые промежутки между секундами.

Но когда мы, точно так же, как сломанные часы, вдруг начинаем ускорять бег и торопить события или, наоборот, «тормозить» – нам требуется срочный «ремонт», иначе мы выбьемся из своего времени. А для этого нам следует разобраться в нашей хронопсихологии.

Например, твои постоянные опоздания могут свидетельствовать о внутреннем сопротивлении, нежелании идти туда, куда должен, либо о внутреннем неприятии того, чем вынуждена заниматься. Или, может, обстановка в коллективе такова, что ноги сами поворачивают в другую сторону? И это вовсе не как в детстве, когда хотелось всегда действовать и поступать наперекор всему. Если же ты не торопишься домой, то проанализируй – чего ты там боишься и что тебя раздражает в родимом гнезде?

Совсем иначе обстоит дело, когда появляется мотивация – удачная обновка, новая прическа, и это все хочется показать как можно быстрее, чтобы увидеть эффект, сразить всех окружающих или утереть нос им же (или Ему же). Хотелось

бы знать, кто в такой ситуации опоздает? Да ты побежишь со всех ног, невзирая на каблуки, и редкий воробей тебя обгонит! Это ж как первое свидание, когда душа поет и летит, а тело едва за нею поспевает!

Так, значит, все дело в мотивации? Чтобы победить себя в скуке ежедневных походов на нелюбимую работу, создай ее себе, эту мотивацию, придумай интерес, и со временем он станет естественным и искренним. Попробуй хотя бы десять секунд продержаться на лице «резиновую» улыбку. Убеждена: у тебя не получится, потому что, во-первых, через пять секунд тебе самой станет смешно, а во-вторых, психофизика человека устроена так, что на пластику отзовется и эмоция. Посмотри, например, на тех же японцев или американцев – они приучены улыбаться в любой ситуации и не демонстрировать никому, что у них творится внутри. Чем ты хуже? Репетируй!

Если же ты с детства не дружила с «режимом дня», распорядком и пунктуальностью, вечно отхватывала плюхи от родителей и назидания от учителей за бесконечные опоздания – здесь тоже есть хитрый ход. Припомни, что тебе говорили учителя и родители – они ведь правы были: запаздывала-то ты, а не кто-нибудь иной!

Восстанови в памяти все те выговоры и назидания, можешь для этого специально приехать в свою бывшую школу или родительскую квартиру. Вспомнила? Представила в деталях выволочки и упрёки? Узнала себя прежнюю? А теперь

торжественно пообещай себе, что «впредь Я больше никогда беспричинно не буду опаздывать! Я теперь всюду буду появляться вовремя!»

Осознания мало, подробными воспоминаниями, мысленным и физическим возвращением к прошлому ты сумеешь себе помочь. Тебе не помогли выговоры прошлого, а сегодня ты, взрослая и умная, вместо укоров и сожалений, мысленно взяв за руку плачущую девочку с косичками (себя в детстве), вместе с ней прости свои прошлые промахи и забудь о них. Пообещала себе больше не опаздывать? Перестанешь. Кстати, эта техника не только к Хроносу относится.

Что еще тебе в помощь?

Если ты «копуша», то старайся не надевать вещи синего, черного и фиолетового цветов – ты и так еле двигаешься. Поменьше строгости и элементов «сухой» классики! В ярком мы становимся живее и соображаем лучше, так что внеси в свою жизнь элементы «веселенькой» расцветочки (блузки, но не пиджака), бижутерии или сумочки.

Другая крайность – прийти раньше и, боясь создать неудобство окружающим, прождать полчаса на морозе или в приемной шефа, выпивая шестой стакан чая с бубликами. Почти все руководители учились психологии, и если ты торчишь в приемной или приходишь раньше, то даешь понять, что очень-очень нуждаешься в решении какого-то вопроса, что тебе очень нужно что-то от руководителя, от этой работы, или еще хуже – ты демонстрируешь вольно или невольно

свою неприкаянность.

Как бы то ни было, ты показываешь свою зависимость и готовность «на все» и даешь возможность в принципе манипулировать тобой.

«Торопыги» обычно открытые и компанейские люди, но мало кто может выдержать натиск их скорости и эмоций. Вечно спешащим нужно создавать «тормозящие» или «утомляющие» задания: не пользоваться лифтом, раньше вставать и путь до работы проделывать по возможности пешком или хотя бы какую-то его часть, нагружать общественными заданиями, бегать по утрам или по вечерам. Пусть после этого попробует «поторопыжничать»! И еще – играть в нарды с мужем на раздевание, спешка здесь равносильна поражению. Постепенно желание обрушивать на окружающих весь пыл своего темперамента и стремление поспеть всюду и всегда как-то само собой «рассосется».

От «лишнего» свободного времени, когда его некуда девать, замечательно спасает хобби или меховой домашний любимец (имею в виду не крыс и мужа, а кошку или собаку). Именно излишки собственного времени многие люди, которым скучно с собой, и называют «одинокчеством» и «маетой».

«Дыры» в своих душах некоторые пытаются залатать другим человеком, именуя это «личной жизнью» или «дружкой». Это нечестно! Свою пустоту заполняй сама, не морочь людям голову и не эксплуатируй их доброту и отзывчивость!

Любительницам бешеных ритмов и бессмысленных «скачек галопом» спокойствия и достоинства придаст темный костюм классического покроя с соответствующей бижутерией и сумкой. Увидишь себя суматошно летящей в таком виде в зеркальных окнах какого-нибудь банка – и мгновенно успокоишься, расправишь плечи, поднимешь голову. Поблескивающие на запястье часики фирмы с многовековой репутацией тоже обладают магической силой утихомирить сиюминутную судорогу своей солидностью.

Но бывают такие ситуации, такие события в жизни, когда и рад бы идти, да крылья несут ввысь! Я говорю о людях влюбленных, чьи биоритмы не только не вписываются в обыденную повседневность, но даже не совпадают между собой. И в такие минуты не следует перебарщивать с темпами, чтобы в запале повышенного пульса не взбесить близкого человека. Постарайся понять, что ты сейчас существуешь в совершенно ином ритме, и не нужно по этому поводу предъявлять кому бы то ни было претензий – тебя в лучшем случае просто не поймут. Лайма Вайкуле пела: «...ты напрасно жалуешься, ведь все как „дважды два“... я – жаворонок... а ты – сова...»

Разве трагично, если Он хочет заниматься любовью в два ночи, а Она подползает к нему в семь утра, заметив приподнявшуюся над причинным местом простыню? Договориться друг с другом сложно?

Приведу рассказ приятеля: «Мое раздражение рвется на-

ружу... Я работаю анестезиологом. Это огромная ответственность, в моей профессии один из важнейших критериев – оказание высококвалифицированной помощи пациенту. Суточные дежурства, постоянные стрессы и запредельная усталость – норма. Прихожу домой, только расслаблюсь, слышу крик: „Быстрее, поехали! Чего ты копаешься?! Ты медлительный, в ванной зубы чистишь по двадцать минут, я уже успеваю накраситься и одеться, а ты ползаешь, как беременный...“ Я ее люблю и уважаю, поэтому не посылаю лесом, но раздражение накапливается... Однажды поймал себя на мысли, что хочу молча ударить ее сковородкой по тмени. Хочется заорать, как героиня Лайзы Минелли у рельсов! Я так долго не выдержу... Люблю спать в тишине, иначе не восстанавливаюсь. Я-то всегда на цыпочках хожу, когда отдыхает кто-то, но почему ко мне отношение совсем иное? Ей не спится – все должны не спать! Гремит посуда, льется вода, тапки по полу противно шаркают... Позывные утренних новостей... ненавижу! Не могу понять, зачем включать рано утром телевизор и уходить в другую комнату копаться в шмотках? Почти всегда просыпаюсь раздраженный и злой. Выпросила собаку в подарок, теперь по утрам кричит: „Максим, вставай! Нужно с собакой гулять!“ Просыпаюсь, выползаю на кухню, она трещит: „Максим! Нужно на выходных съездить за обогревателем... дай денег „на булавки“... Ты снова с каменным лицом! Не любишь и не слышишь меня! Максим, нам нужно поговорить и понять, что между нами

происходит!“ Приходится кричать ей в ответ: „Я по утрам не разговариваю! Мне плевать, что оно мудренее вечера. Удобнее времени не могла найти для фундаментальных разговоров?“»

На первый взгляд вроде бы все понятно – Максим хочет сохранить отношения, но объяснить жене, что она выводит его из себя, не умеет. Анна же, напротив, говорит так: «Сидит в компьютере до четырех утра, а я рано ложусь спать. Иногда просит посидеть с ним у телевизора подольше. Я уже засыпаю, а он лезет обниматься! Он утром спит до последнего, в выходные может продряхнуть до вечера, а мне удобно именно утром переделать домашние дела, перед работой. Вот так у нас и получается: я ухожу на работу – он еще спит, он возвращается – я уже в постели. Живем, как соседи по коммунальной квартире. Здороваемся не всегда и в обнимку уже не спим...»

Грустная история.

Совет в такой ситуации несложен: выясните в начале своих отношений предпочтения и биоритмы друг друга. Попробуйте уважать чужое время и отношение к нему. Находите для разговоров день и час, устраивающий обе стороны. И еще – занимайтесь любовью, когда вздумается и захочется, а не когда кому-то удобно. Не поторапливайте «черепях» и не сажайте на привязь «торопыг»! Не нужно никого переделывать под себя! А вот приспособиться к индивидуальным особенностям, найти компромисс и перестать доказывать друг

другу, кто на свете всех главнее, – просто необходимо. Попробуй всякую слабость обратить в силу, а недостатки – в достоинства! Вспомни сказку про Курочку Рябу. Кто в итоге разгрохал золотое яйцо – самый сильный? Нет – мышка! Без взмаха ее хвостика яйцо и по сей день осталось бы целым. Как только ты научишься слушать и слышать своего спутника, ваше с ним существование из сгустка претензий и злобы превратится в легкую, веселую и счастливую жизнь. Уж поверь!

# Волшебство пяти минут

*«В пять минут решают люди иногда  
не жениться ни за что и никогда...»*

*Народная песня молодой Людмилы Марковны*

Действительно, сколько можно успеть сделать за столь короткий промежуток времени – покрасить ногти, помечтать об отдыхе или признаться в любви... Ведь любовь – сильная, но нежная, страстная, но романтическая, смелая, но волнительная – так сильно хочет тепла и ласки! И совсем не обязательно разрабатывать инструкции по укреплению отношений двадцать четыре часа в сутки, хотя, безусловно, любовь – понятие круглосуточное. Если вся жизнь – театр, то любовь – его главная пьеса. Все мы актеры, так старайся улавливать чувства любимого. Посмотри, кто сейчас в нем живет – взрослый, желающий поговорить об экономической ситуации в стране, или ребенок, мечтающий о баловстве. Самую сложную проблему можно решить просто, обойдя путь бесчисленных просьб «нам нужно поговорить». Например, начать свое повествование можно так: «Любимый, хочу рассказать тебе сказочку...» Заменяй заумные слова на шуточные, обыгрывай ситуации. И самое главное – чувствуй его настроение, отношение к проблемам. Не так уж и сложно его

выявить, расскажи ему историю про кого-нибудь («У Оли со Славой тако-о-о-е!..»), посмотри, как он отреагирует на твой рассказ, и принимай решение, основанное на его реакции.

Тренируй наблюдательность!

Женщина не может (да и не должна, к слову) постоянно прыгать перед любимым, как зайка у елки. Любой мужчина быстро привыкает к домашнему раю, принимая его как нечто само собой разумеющееся. Словно весь мир ему должен, и то, что он утопает в сиропе, – вполне естественно и заслуженно. Именно, «чтоб человек не баловался», как говорили встарь, иногда просто необходимо постоянно подбросить сырое полено в костер супружеских отношений, увязающих в карамельке! Пушай полешко подымит! Пусть он встрепенется и насторожится: «Что-то не в порядке!»

Не стремись быть уж ну совсем идеальной в небесах, на суше и на море!

Пускай останутся поводы для незначительных придинок: например, не пытайся вылизывать квартиру до хирургической чистоты, не беги сломя голову с работы домой, забыв сказать «до свидания» – не скончается же супруг из-за неразогретого ужина! Ну и, конечно, не стоит впадать в крайности – не замечать мужа неделями, а потом выдавать ему порцию сладкого.

В поисках золотой середины «путешественники по жизни» готовы обойти полсвета, а в действительности на приготовление любовного десерта достаточно пяти минут в день.

Просто нужно уделять внимание милому и уметь слышать его, и тогда можешь быть уверена: твой избранник не «сжует» тебя по крайней мере за пять лет совместной жизни.

За пять минут можно совершить мини-революцию в ваших отношениях. Угости вкусным, помассируй плечи, позаботься о своем милome (накрой пледом, принеси кофе, улыбнись лишний раз)! Думай о его чувствах.

Удивляй.

Зли.

Восторгайся.

Не забывай, что у каждого дня есть своя радость, попробуй отыскивать ее самостоятельно и делись ею!

Похвали за ерунду!

Мозаика складывается из разноцветных стеклышек! Мы любим цветной любовью, полихромно, пока у нас сохраняется интерес и желание что-то делать для близкого человека. Те, кто любит многоцветно, отношения строят, учитывая все недостатки и достоинства любимого человека. «Черно-белые» люди «отстирывают пятна» на себе и любимых, и отбеливателем у них служат недоверие, ревность, злость и сухой педантизм. Осуждая эмоции и начиная дрессировать всех вокруг себя, они делают и свою жизнь, и жизнь окружающих заунывной тоскливой пыткой.

С новым веком в жизнь пришли новые проблемы, а в психологию пришли новые термины, например «синдром искусственной надуманной недолюбленности». Он напрямую свя-

зан с самооценкой, заниженной или завышенной. Дома женщина жалуется на коллег, сотрудникам поет жалобную песню про мужа и родственников, каковые все до одного предвзято к ней относятся, не любят и не уважают, а у друзей и подруг не находится на нее времени.

Думаешь, такую даму посетил приступ самобичевания? Как бы не так! Все как раз наоборот – это «играет» завышенная самооценка! Окружающие «приморгались» и не замечают ее истинных неповторимых черт. Вот она и «манifestирует» и «митингует».

Неоднократно являлась свидетельницей подобных публичных акций, когда кричащий человек капризно требует к себе особого внимания и трепетного отношения с матерщиной и кулаками...

Бывает, женщина до такой степени себя досамооттачивает, пытаясь стать совершенной, что оценить ее достоинства мало кто будет способен. И вот тут начинаются жалобы: «меня никто не понимает», «я никому не нужна», «меня никто не любит».

Приведу монолог приятельницы: «У меня всю жизнь стереотипные отношения с мужчинами, и я каждый раз убеждаюсь, что не нужна никому. Могу три дня сидеть дома, и мне никто не позвонит и не придет. Каждый мой мужчина однажды оставляет меня, не объясняя причин, не говоря, чем я плоха и в чем неправ».

Но каждый раз, когда ее мужчина вдруг не позвонит в

определенное время, она непременно отзвонится сама со словами «мне тебя не хватает».

В первое время она предупреждает очередного избранника о своих тревогах, затем начинает его пилить, после чего спускает на него «всех собак»: «Ты обещал, что будешь любить меня», «ты должен со мной вести себя вот так и эдак».

Давай проследим поэтапно механизм такого отторжения. Какие таланты помогают подобным женщинам «добиться» такого к себе отношения?

Сначала близкие люди начинают терпеливо выпрашивать ноющую: «почему ты думаешь, что тебя никто не любит?», «в чем заключается эта нелюбовь?», «у тебя есть мама, ребенок, муж, любимая работа – как это тебя никто не любит?» Потом все хором начинают говорить: «Да мы любим тебя!»

Через некоторое время в хор успокаивающих вступает любимый с текстом: «Я тебя слушаю и понимаю, почему ты не ценишь мою любовь? Говорю ли я словами, показываю ли делами – тебе разницы нет. Сколько бы признаний ты ни услышала – в ответ одно и то же: „Нет, меня никто не любит!“ Тебе надо, чтобы я вывернулся наизнанку?»

А ей просто хочется быть в центре мироздания, чтобы все крутилось вокруг нее, чтобы все внимание предназначалось только ей – для того и придуманы ее «никто не любит», «никто не понимает»!

Скорее всего у нее слишком много свободного времени,

которое некуда деть, – вот причина ее «хандры». Вокруг люди заняты жизнью, а эта весь день проводит в ожидании от маникюра к педикюру. И время тягучее и медленное, и никому нет до нее дела. Без нее происходят события, мчится жизнь.

«А как же я?» – возмущается она и пытается остановить круговерть жизни. Типичная болезнь ленивцев и пустышек!

Такое случается...

Лечится работой.

Точно так же происходит и наоборот. Мужчина вешает нос и скулит: «Я никому не нужен, меня не любят!» И сколько бы женщина ни выплясывала перед ним с транспарантом «Я тебя обожаю, живу тобой, верю в тебя», он продолжает ныть и кобениться.

Хор родственников приступает к оде: «Да что ты, золотой ты наш, саржевый!» – нытик наш не унимается, требует продолжения хвалебных песен своим несмеянским настроением.

Думаешь, на такие жалобы нужен ответ? Нет, нытикам и страдальцам важны только похвалы и обожание!

Пример: молодая (а может, и пожилая) жена спрашивает мужа: «Я так пополнела, кто меня теперь любить будет?! Я толстая?» – причем никакой ответ ее не устроит. Скажи он ей: «Да, ты толстая!» – последуют слезы и скандал. Она надуется на неделю, поскольку любимый убивает ее своей правдой. Ответь он ей: «Нет, все хорошо» – разрыдается со сло-

вами: «Ты всегда врешь!» Она хочет только одного ответа: «Да что ты, я люблю тебя. Мне все равно, поправились ли рученьки, ноженьки и пузико или нет. Хочешь – худей, но для меня это особого значения не имеет!» Ей очень нужны эти и только эти слова. А если любимый воздерживается от словесных излиятий, ее голову посещает весьма оригинальная мысль: «Он просто отмазался от моих проблем, значит – не любит, черствый эгоист!»

Однажды близкие люди устают успокаивать и выслушивать одну и ту же заунывную песню. Наша героиня выдавливает хорошее к себе отношение у людей, как пасту из тюбика, и всем ее родственникам и мужу проще отойти подальше, не открыть дверь, не взять телефонную трубку, не слушать и не видеть ее надоевших завываний. В итоге «бедняжка» сама добивается того, о чем столько стенала и рыдала – ее действительно перестают любить. А кому понравится, если его любовь и хорошее отношение вкуче с пониманием рассматривались как НИЧТО и НИКТО?

Одна из больших проблем у людей с надуманной недолюбленностью – правда. Они очень ее не любят. И если набраться терпения и прекратить успокаивать и переубеждать их, то можно лицезреть результат: скулящий, видя, что «его номер не проходит», вынужден либо менять образ жизни, либо место жительства. И то, и другое – замечательно! Вы избавились от нытья, либо он избавился от дури. Правда, второе случается реже. Неважно, завышенная ли у нашей ге-

роини самооценка и она сетует, что ее не ценят, заниженная ли, все равно она кричит: «За что меня любить? Я плохая мать, некрасивая, без мозгов, ничего не умею делать!» Мой следующий совет: выдержи и не успокаивай манипулятора. Скажи такому человеку: «Сочувствую», а еще лучше – скупое «Быва-а-ет...» (и больше ничего), и в следующий раз она (или он) станут вести себя с тобой иначе. Попробуй!

# У счастья много ликов

*Улыбка дарит нам продление века,  
А злоба старит человека.*

## *Народная мудрость*

«Если вы хотите, чтобы жизнь улыбалась вам, подарите ей сначала свое хорошее настроение...» И возможно, тогда вам откроется волшебный ларец Вселенной, в котором масса разных сценариев счастливой жизни. В нем целый клад вариантов для создания вашей личной Весны. Той, в которой радость встреч, романтических приключений и новых свершений объединит одно простое чувство, которое лишь кажется нам сложным.

Это – Счастье.

Оно не скрывается за семью замками, не упаковано в путешествующие по морю бутылки с записочками, не играет с нами в прятки и не разыгрывается в лотерею. Оно существует! И значит, должно быть у каждого из нас.

Так что не ищите счастья в жизни, а давайте счастьем жить!

В своей практике мне приходится достаточно часто сталкиваться с довольно-таки парадоксальным явлением: вполне благополучные люди, живущие размеренной и спокойной жизнью, вдруг начинают искать сами себе неприятности,

припоминают былые обиды и занимаются поиском истинных и мнимых врагов. К слову сказать, именно женщины обла- дают уникальной способностью «выпрыгивать» из ровного счастья в нервотрепку.

Может, это тоска по живым или новым эмоциям?

Или «что имеем – не храним»?

Или человеку вообще трудно жить в счастье?..

Его «не узнаешь в лицо», если постоянно стремиться ку- да-то, где трава зеленее, хлеб вкуснее и птицы голосистее. Счастье имеет много лиц. Его ищут за тридевять земель. Оно невидимо и от этого не менее желанно...

Где ты, счастье мое?

И ходят по миру толпы страждущих, не замечая того, что лежит у них под ногами, под их самым носом!

Я не согласна со своим однофамильцем Львом Николае- вичем Толстым в том, что все счастливые семьи похожи друг на друга, хотя бы потому, что каждый по-разному ответит на столь незатейливый вопрос: «Что такое счастье?» Прозвучит множество вариаций на эту тему, но в итоге многие, как ни странно, приходят к выводу, что счастье – это в лучшем слу- чае – заниматься собой, делать только то, что хочется, а в худшем – развлечения и просто безделье. Да, именно оно!

Мы до такой степени устаем трудиться с утра до вечера, что после работы, прибегая домой с бутылкой кефира и на- резным батоном, садимся в кресло, завернувшись в теплый плед, и понимаем: вот оно – Счастье! Покой!

И очень хочется, чтобы в этот момент никто не приставал с вопросами типа: «Как прошел твой день?», «Чем сегодня занимался?», или еще хуже: «Что новенького?»

# 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.