

ДОКТОР
АНДРЕЙ КУРПАТОВ



НЕ НАДО
ПОФИГИЗМА

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА

Андрей Владимирович Курпатов

Не надо пофигизма

Серия «Универсальные правила»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55709396

Не надо пофигизма. / Курпатов А. В.: Нева; Санкт-Петербург; 2020

ISBN 978-5-6042781-2-3

Аннотация

Не надо пофигизма.

Полки книжных магазинов ломятся от переводных изданий «учителей жизни». Что они нам рекомендуют? Они исповедуют «искусство пофигизма»: забей и расслабься! Звучит заманчиво, но подходят ли такие советы человеку нашей, российской культуры? К сожалению, нет.

В этой книге вы найдете ответы на самые важные вопросы – избавитесь от психологических комплексов, получите рекомендации, как построить гармоничные отношения и быть успешными!

Что такое для нас личная жизнь и как сделать ее счастливой?

Как относиться к деньгам и как зарабатывать деньги в России?

Из-за чего мы переживаем и тревожимся и как с этим справиться?

Пофигизм нам не нужен, у нас этого добра и так предостаточно. Нам нужны инструменты и советы, улучшающие нашу жизнь! И вы найдете их здесь!

Содержание

Вместо предисловия	8
Часть первая	21
Глава первая	31
Глава вторая	40
Глава третья	50
Глава четвёртая	58
Глава пятая	66
Конец ознакомительного фрагмента.	69

Андрей Курпатов

Не надо пофигизма

Зрелость – это переход от ожидания внешней поддержки к обретению внутренней.

Фредерик Перлз

Эксклюзивный обладатель прав на серию книг Курпатова
А. В. «Универсальные правила» – ООО «Издательский дом
«Нева»



www.vk.com/av.kurpatov

www.facebook.com/av.kurpatov

www.youtube.com/andreykurpatov

www.instagram.com/kurpatov_official

© А. В. Курпатов, 2020

© ООО «ИД Нева», 2020

Вместо предисловия Опустимся на нашу грешную землю

*Нет ничего худшего, чем блуждать в чужих
краях.
Гомер*



Правда в том, что мы с вами – социальные животные.

Мысль, конечно, не нова – принадлежит ещё Аристотелю, – но за последние две с половиной тысячи лет в этом отношении мало что изменилось.

Мы формируемся обществом, мы живём в обществе, да и проблемы, с которыми мы сталкиваемся, обусловлены в первую очередь нашими отношениями с другими людьми.

Естественно, что здесь же – в обществе – мы ищем людей, на чьи жизненные взгляды, опыт, знания мы могли бы опереться. Этих людей называют учителями, философами, менторами, коучами...

У этой потребности есть глубокий эволюционный смысл: если какой-то примат был настолько успешен, чтобы выжить в агрессивной внешней среде и добиться высокого положения в своей группе, значит, у него надо учиться.

И мы учимся... Зачастую сами того не осознаём, но мы воспроизводим поведение тех людей, которых мы считаем успешными. Этот механизм называется «социальным научением» и был описан в своё время великим психологом Альбертом Бандурой.

Видите, я и сам ссылаюсь на авторитетного исследователя, которого очень уважаю. **Осознаю ли я в этот момент, что нахожусь под воздействием «социального научения»? Нет, потому что это глубоко вшитая в меня программа. В меня и в вас.**

Но как мы находим или выбираем для себя тех автори-

тетных фигур, чьи мысли и действия будут определять наше поведение, наше восприятие мира?

Когда дело касается науки, где действуют механизмы контроля результатов, осуществляется проверка данных, да и вообще речь идёт об объективной, так сказать, материи, с авторитетностью авторитета вопросов, как правило, не возникает.

Но, к сожалению, наука не может с той же точностью исследовать мировоззренческие установки людей, как она исследует, например, работу мозга или квантовую физику. Так что в этих вопросах мы действуем на свой страх и риск.

Риски эти, надо сказать, сильно увеличиваются, когда мы обращаемся к «авторитетам», авторитетность которых обусловлена их успехами в общественной и гуманитарной сфере в другой стране, в другой культуре, которую зачастую мы понимаем очень поверхностно и шаблонно.

Нам кажется, например, что успешный американец намного круче любого успешного россиянина, просто потому, что сами Соединённые Штаты во многих отношениях куда успешнее России.

Какой-нибудь англичанин кажется нам куда более мудрым и образованным человеком, потому что за ним стоят образы многовековой британской аристократии, Её величества королевы, первых в Европе университетов и т. д. и т. п.

Но достаточно глупо, мне кажется, сравнивать мокрое с квадратным – воспроизводить мировоззренческие и просто жизненные установки общественных животных из другого общества.

Уверен, знай мы все факты – о том обществе, культуре, о том экономическом, политическом и социальном устройстве – мы бы рассуждали по-другому.

Однако же реальность такова, какова она есть: мы ориентируемся на людей, которые лишь *кажутся* нам успешными и достойными подражания.

И эти люди рассказывают нам о «богатом папе и бедном папе», о «тонком искусстве пофигизма», о «силе подсознания», о «науке быть богатым и великим», о «том, как находить друзей» и «будить в себе исполина».

Думаю, что хотя бы какую-то из книг с подобными заголовками вы читали – все они у нас бестселлеры. Справедливости ради должен сказать, что среди таких «мотивационных» текстов действительно временами попадаются очень неплохие работы.

Но на мой взгляд, крайне опрометчиво принимать на веру даже очень правдоподобные утверждения, если их произносит человек, успешный в другой культуре.

Мы можем пытаться понять восточное мировоззрение, но мы никогда не станем индусами, японцами, китайцами или тибетцами из Индии, Японии, Китая или Тибета, способны-

ми воспринять их действительный смысл.

Мы всё равно будем иметь дело с собственной, российской интерпретацией соответствующих мировоззрений, которая на некоторых наших согражданах, бывает, выглядит как на корове седло.

То же самое касается и англосаксонской или протестантской культур: это совершенно другое мировосприятие, другие, унаследованные представителями этих обществ традиции и способы восприятия действительности.

Разумеется, я не против культурных заимствований, но мне кажется, что они прежде должны быть нами хорошо осмыслены и соотнесены с реальной – нашей с вами, российской – жизнью.

Когда замечательный автор, выходец из богатой американской семьи, да ещё и живущий, делающий карьеру в Соединённых Штатах, рассказывает россиянину о «тонком искусстве пофигизма», это очень интересно и увлекательно.

Но прежде всего как взгляд человека из другого мира, как антропологическое исследование соответствующего общества. Согласитесь, было бы и странно, и опрометчиво считать его мировоззрение адекватным для нашей с вами жизни.

У современной американской культуры множество весьма специфических особенностей, на простое понимание которых у наших эмигрантов уходят годы, а адаптация к ним

и вообще занимает у них десятилетия.

Марк Мэнсон – автор книги «Тонкое искусство пофигизма», – на которого я сейчас ссылаюсь, провозглашает необходимость освободиться от образа успешного и счастливого человека, принять свои негативные эмоции и страдания, перестать стесняться своих неудач и находить смысл в пережитых трагедиях. Звучит, на мой взгляд, очень правильно, но есть проблема...

В нашем с вами обществе нет этого образа «успешного и счастливого человека», от которого нам, если верить Мэнсону, следовало бы отказываться. Нам никто этот образ не только не навязывает, у нас в принципе нет понимания, как такой человек должен выглядеть.

Мы не те, вынужденные постоянно улыбаться и говорить «ай эм фэйн» и «вэри вэл» американцы, к которым на самом-то деле и обращается автор. **Мы наследники культуры царского, а затем советского крепостничества, где «грабь награбленное» – чуть ли не главный мировоззренческий императив.**

Наша культура в принципе другая: у нас опасно прослыть успешным и счастливым – хату сожгут, раскулачат, отправят за 101-й километр. Поэтому мы почти рефлекторно испытываем страх и неловкость, когда сообщаем окружающим, что у нас «всё хорошо», «никаких проблем» и «всё супер».

Напротив, мы считаем своим долгом посвятить всех

и каждого в то, насколько нам тяжело живётся, сколько у нас неразрешимых проблем, как мы измучены, как нас все достали и т. д. и т. п. И смысл этой подсознательной стратегии вполне понятен: мол, дорогие мои, и так всё плохо, не просите, не ждите, не рассчитывайте, не завидуйте, идите своей дорогой...

У нас, иными словами, жизненно важно изображать страдание и жертвенность, у них – в США – счастье и успех. Почему у них так? Да чтобы потенциальные конкуренты, рассеянные по капиталистическим просторам «Дикого Запада», робели, боялись и – да, тоже держались подальше.

Обе эти стратегии, на мой взгляд, учитывая современные реалии, – глупость несусветная. Но дело не в этом, а вот в чём...

- Нельзя людей, привыкших демонстрировать страдание, гордиться страданием, воспевать страдание, учить тому, чтобы они ещё больше во всё это безобразии погрузились.

- Нельзя людей, целенаправленно демонстрирующих безразличие и пофигизм в отношении окружающих, учить пофигизму.

- Нельзя людей, у которых нет богатых родителей, да и вообще финансовой стабильности (естественной для прослойки западного общества, способной читать книги по саморазвитию), учить хоть тонкому, хоть толстому «искусству пофиги-

гизма».

С равным успехом можно рекомендовать человеку прыгать головой вниз в бассейн с метровой глубиной. Прыгнуть-то он прыгнет, но вот основание черепа, прошу прощения, у него одно и обладает жизненно важной функцией – держать голову на плечах. Поэтому, когда оно поломается, хорошо не будет никому.

Самая большая экономия, которая возможна в области мысли, – согласиться, что мир непознаваем, и заняться человеком.

Альбер Камю

Не так давно я участвовал в качестве спикера в дискуссионном мероприятии в рамках Всемирного экономического форума в Давосе – «Деловом завтраке Сбербанка», темой которого стала «Трансформация человека в цифровую эпоху».

Может быть, вы даже видели моё выступление, где я рассказывал о влиянии информационного потребления на базовые нейронные сети мозга, цифровом аутизме и других последствиях цифровой зависимости.

Но кроме меня там, конечно, были и другие спикеры – в частности, сразу за мной выступала Сьюзен Дэвид. Сьюзен – автор книги «Эмоциональная гибкость», очень милая по-своему женщина.

Мы с ней встречались за день до мероприятия, с интересом пообщались. Она рассказала, что собирается повторить

свой доклад, который уже сделала в своё время на конференции TED – про ту самую «эмоциональную гибкость».

Основной посыл её выступления был идентичен тому, что звучит в книге Марка Мэнсона: мы должны научиться принимать свои негативные эмоции, осознавать их, не стыдиться за них – мол, хватит изображать из себя героев, которыми мы не являемся.

Что ж, по-моему, это очень крутая идея: да, мы испытываем негативные эмоции, мы уязвимы, мы не из бетона и стали, это нормально, это надо принять.

Воображение доставляет нам больше страданий, чем действительность. Многие мучит нас больше, чем нужно, многое – прежде, чем нужно.

Сенека

Но я совсем не ожидал разговора, который произошёл у нас со Сьюзен, когда мы следующим утром занимали свои места за столом предстоящего «делового завтрака».

– Как вы спали? – тревожно спросила Сьюзен, подавшись ко мне всем корпусом.

– Как я спал? – несколько удивлённо повторил за ней я и пожал плечами. – Хорошо, спасибо, спасибо. А вы?

Я и в самом деле спал как убитый. Доклад у меня был подготовлен, перед этим был насыщенный встречами день. Ещё и воздух горный. Ну и просто мне нужно было выспаться, чтобы в семь утра у меня язык не заплетался. Как я мог ещё спать? Конечно, хорошо!

– Да?! – чуть не воскликнула Сьюзен. – А я глаз не могла сомкнуть!

Ну, мероприятие, и правда, ответственное – редко увидишь в одном помещении несколько сотен миллиардов долларов... Но, если ты учишь людей «эмоциональной гибкости», разве не должен ты уметь справляться с собственными эмоциями? Оказывается, что нет.

Пусть мысли, заключённые в книгах, будут твоим основным капиталом, а мысли, которые возникнут у тебя самого, – процентами на него.

Абу-ль-Фарадж

И тут я подумал, что моей коллеге – представительнице американской культуры – было бы очень неплохо освоить «тонкое искусство пофигизма» от Мэнсона, а не только красивую идею о «принятии своих эмоций» (ну или, по крайней мере, изучить несколько нехитрых психотерапевтических техник, помогающих унять невротическую тревогу).

Но важно тут другое: если бы я к своему докладу, да и к подготовке к нему отнёсся с тем же «пофигизмом», о котором говорит Мэнсон и который, возможно, помог бы Сьюзен, то я вряд ли бы в момент своего выступления чувствовал бы себя лучше, чем моя растревоженная обвалившейся на неё ответственностью коллега.

Как бы там ни было, но я бы категорически не рекомендовал представителям нашей культуры следовать заветам «пофигизма». Не из того материала

мы склеены, чтобы этот «пофигизм» нам помог, тем более учитывая объективные обстоятельства нашей жизни – общественные традиции, экономику и т. д.

Я назвал эту книгу «Не надо пофигизма». Нам с нашим в целом достаточно депрессивным и пессимистичным мировоззрением, а также отсутствием психологической устремлённости в будущее, которое всё ещё свойственно тем же американцам или китайцам, не надо учиться «пофигизму».

Нам бы надо было научиться не попадаться на уловки естественного для нас с вами «пофигизма». И в этой связи, кстати, меня совершенно не удивляет успех книги Мэнсона на российском рынке – приятно ведь, наверное, прочесть, что ты всё делаешь «правильно», когда шлёшь всех, как он и рекомендует, на четыре матерные английские буквы.

Нам, я полагаю, если мы хотим быть успешными и счастливыми, надо вытравливать из себя естественный для нашей культуры «пофигизм», а не искать в американских учебниках подтверждение, что это правильная жизненная стратегия.

То, что «правильно» для другого общества, другой культуры и другой экономики, – правильно для них, а не для нас. **Нам, напротив, надо учиться работать и быть востребованными, учиться быть эффективными, прикладывать усилия, воспитывать себя.**

Конечно, я понимаю, что куда приятнее читать книги о том, как бы на всё плюнуть и обрести «внутреннюю свобо-

ду», «счастье», да ещё и «успех» в придачу. Но тут уж – вопрос выбора, а как говорит тот же Марк Мэнсон: «Мы всегда делаем выбор, осознаём мы это или нет. Всегда».

Сейчас вы держите в руках книгу, которая станет ещё одной такой поворотной точкой в вашей жизни. И вы в очередной раз сделаете выбор, поскольку, даже если вы его не сделаете, вы его сделаете.

Я согласен и с этой, и многими другими идеями Мэнсона, а также других моих зарубежных коллег по цеху. Но в этой книге я бы хотел сделать специфический акцент на том, как воспринять идеи успеха и способы его достижения в рамках нашей культуры, нашей жизни, применительно к нам, а не к абстрактному человеку, который может существовать лишь в воспалённом и слишком романтизированном воображении неисправимых идеалистов.

Мы поговорим в этой книге о любви, об отношениях, семье, о страхах и комплексах, о деньгах, карьере, работе и многих других вещах – и всё по-русски. Впрочем, я надеюсь, что мне удастся избежать тех пресловутых и глупых клише, которыми обычно окутывают «любовь по-русски», «карьеру по-русски» и т. д.

Старая мудрость гласит: «Что русскому хорошо, то немцу – смерть». Думаю, что это уравнение действует и в обратную сторону, да и не только на немцев распространяется, но и на американцев, французов, тибетцев.

Так или иначе, но мне хочется думать, что, будучи издан-

ной именно на русском языке, эта книга найдёт своего идеального читателя.



Часть первая

Секс, отношения, семья

Я хочу любить ближнего не потому, что он – я, а именно потому, что он – не я. Я хочу любить мир не как зеркало, в котором мне нравится мое отражение, а как женщину, потому что она совсем другая.

Гилберт Честертон



Секс, отношения, семья – от каждого этого слова мы ждём

чего-то хорошего, каждое из них обещает радость и счастье. Но за этими прекрасными обещаниями-ожиданиями, к сожалению, нас ждут разочарования, боль, отсутствие взаимопонимания, глубокая внутренняя неудовлетворённость.

Любой взрослый человек понимает, насколько всё это непросто. В определённый момент мы смиряемся с тем, что без конфликтов, напряжения, взаимных претензий ни секс, ни отношения, ни семья невозможны.

Это уже кажется нормальным, иначе и быть не может – всё очень сложно, а жизнь долгая. Проблему отношений между двумя людьми дополнительно омрачают родственники, родители, дети и весь окружающий мир – с его заботами, работами, искушениями и катаклизмами.

По идее, перед лицом сложностей и напастей близкие люди должны объединяться, поддерживать друг друга, но, к сожалению, это не всегда происходит именно так. Возможны, как говорится, и варианты.

Если уж речь заходит о тех сложностях и напастях, которые идут не извне, а изнутри отношений, то есть провоцируются одним из супругов, то тут статистика и вовсе удручающая – измены, предательство и прочее безобразие.

Один изменил, впал в депрессию, запил, а другой – страдает, чувствует себя уязвлённым и несчастным. Как тут в такой ситуации идти друг другу навстречу, как объединиться, чтобы помочь друг другу из этого совместного несчастья выбраться?

Причина, мне кажется, большинства наших проблем в том, что мы не обсуждаем друг с другом главные вещи: зачем мы вместе, почему мы вместе, как мы вместе? Мы всё время скользим по поверхности отношений, опасаясь «серьёзного разговора».

Мелкие придирки – вот наш конёк: «Опять не вынес мусор», «Опять не погладила рубашки», «Опять выдавил зубную пасту не с того конца», «Опять в доме есть нечего». **Но как можно построить серьёзные отношения, если мы серьёзно друг с другом не разговариваем?** Это, мягко говоря, затруднительно.

Но почему не разговариваем друг с другом? А не разговариваем мы, потому как боимся негативной реакции со стороны «второй половины».

Вот начались, допустим, проблемы в сексуальной сфере, меньше партнёры друг друга возбуждают – как об этом скажешь? Ведь обидится, не поймёт, в чём-то заподозрит. И мы начинаем ссориться из-за мелочей.

Человек будет охотнее манипулировать другими людьми ради получения поддержки, чем согласится сам встать на собственные ноги, чтобы вытереть собственную задницу.

Фредерик Перлз

То, что проблема в плоскости банального секса, – об этом ни слова. Если только не сгоряча, в момент жуткой перепалки, когда и так уже все на взводе. А если нормально этот

вопрос обсудить – понять, что и как делать, как поддержать друг друга и прочее? Нет, такого не бывает. Страшно потому что.

Иными словами, мы боимся друг друга – боимся негативной реакции, боимся оказаться непонятыми, боимся поднимать «скользкие темы». И поэтому за сто километров обходим «острые углы».

В момент ссоры, конечно, можно «всё высказать», но прозвучит в такой ситуации реальная проблема не так, как следует, а просто как некий довесок, нечто вроде финального аккорда или финальной же пощёчины.

В такой форме подобное «обращение» конструктивно не рассмотришь, и даже желания такого не возникнет.

Однако же тот из партнёров, кто всё-таки решился высказаться, пусть и в такой форме, на болезненную для них обоим тему, сделает для себя выводы – мол, я ему говорила (говорил), а он (она) наплевал (наплевала), второй раз не буду, и не уговаривайте.

И так всё это ложится под сукно, в долгий ящик и там... гниёт.

Нарыв становится всё больше, ощущение взаимного отчуждения нарастает, а подойти к обсуждению *главного* всё труднее и труднее. Да оно и перестаёт быть главным, **сами эти отношения становятся проблемой, а не то, что в них не так.**

Всё кубарем катится под откос. В зависимости от обстоя-

тельств, ко всему прочему примешиваются проблемы работы и денег – кто больше зарабатывает, а кто меньше, проблемы самореализации – кто развивается, а кто «тупит в видеоигры»?

Если речь о семье с детьми, то разные позиции по вопросу воспитания детей, конфликты с родственниками и друзьями-знакомыми, непримиримые противоречия по формату совместного отдыха, сексуальные проблемы и т. д.

Взгляд Другого определяет и формирует нас. Мы (как не в состоянии существовать без питания и без сна) не способны осознать, кто мы такие, без взгляда и ответа Других.

Умберто Эко

В любой семье свои проблемы и трудности. Каждый член семьи – муж, жена, дети, бабушки и дедушки – все живые люди, а потому у каждого свои представления о жизни, мысли и желания, свои особенности и свои недостатки, наконец – своя голова на плечах.

Но разве мы это учитываем в наших отношениях друг с другом? Учимся всех понимать, сопрягать и учитывать? Нет, **все думают о себе, и каждый смотрит со своей колокольни**. В общем, маленький Вавилон внутри каждой отдельно взятой семьи рушится день за днём.

Кто-то с головой уходит в работу и старается реже появляться дома, кто-то алкоголизируется, кто-то оказывается в плену компьютерных игр или просто цифровой зависимо-

сти. Короче говоря, варианты есть...

К сожалению, только эти последствия неразрешённых когда-то проблем заставляют партнёров задуматься о том, что же с ними на самом деле происходит. Но, к сожалению, уже только в негативном аспекте.

Отношения – это живое существо. Они претерпевают изменения. Меняемся мы сами, меняются наши чувства, меняется мир вокруг нас, а потому и отношения не могут оставаться неизменными. Это естественно.

Но мы должны уметь приноравливаться к этим изменениям. По сути, это череда серьёзных вызовов, на которые мы должны достойно ответить.

Если вначале партнёров объединяет эротическое чувство, то затем оно меняет своё качество, и нужно найти новое, не менее значимое основание для наших отношений.

Когда появляется ребёнок – это тоже вызов, потому что раньше нас было двое, а теперь нас трое, то есть изменилась сама система отношений. И нужно научиться соответствовать своей новой роли. Потом дети вырастают, и это снова вызов.

И вот на фоне всех этих испытаний мы почему-то не объединяемся, а меряемся амбициями и предъявляем друг другу мелкие, абсурдные претензии. Ну не глупо? Глупо.

Да, мы говорим с нашими близкими о чём угодно, но только не о главных вещах. **Мы не говорим с ними о наших**

чувствах. Словно боимся, что, если вдруг заговорим о главном, тут же всё сразу закончится, мир рухнет.

Но, если люди строят отношения, они же это делают ради какой-то цели... И вряд ли этой целью изначально была взаимная конфронтация, борьба не на жизнь, а на смерть и постоянное выяснение, кто прав, а кто виноват. А что это была за цель? Осознавали ли мы её в начале отношений?

Да, мы не только должны научиться находить общий язык друг с другом, общие точки соприкосновения, понимать друг друга и поддерживать, но мы ещё должны иметь общую цель – то, ради чего мы вместе. И решать эту проблему, мне кажется, нужно именно с этого, последнего пункта. Причём вместе.

Какой бы конфликт ни возник между нами, по какому бы поводу мы ни обиделись или ни разозлились друг на друга, первый вопрос, который нужно обсудить прежде всех остальных, – ради чего мы вместе?

Если мы любую ссору, любое «выяснение отношений», любой конфликт начинаем с решения этой нехитрой задачи, то со ссорами и конфликтами случится полнейший дефицит.

Вот представьте: вам предстоит обсудить с вашей второй половиной, с вашим ребёнком или родителем некую проблему, но перед этим вы говорите:

«Сейчас мы выясним некоторые возникшие у нас трудности, но перед этим мы должны вспомнить, что мы вместе»

только потому, что мы любим друг друга.

Мы вместе, потому что мы любим, хотим любить и хотим чувствовать себя любимыми. Мы вместе, потому что мы нуждаемся в поддержке и заботе.

Товарищи – только те, кто, держась за один канат, общими усилиями взбираются на горную вершину и в этом обретают свою близость.

Антуан де Сент-Экзюпери

Мы вместе, потому что мы хотим помогать друг другу и заботиться друг о друге. Мы вместе, чтобы мы были счастливы.

Мы вместе, потому что мы хотим и можем сделать друг друга счастливыми».

Представили?.. Сказали?.. А теперь решайте возникшие трудности сколько вашей душе будет угодно! Потому что атмосфера вашего спора, конфликта, вашей «проблемы» выдохлась, и вы говорите по делу и во имя общего блага.

Теперь вы не перетягиваете одеяло, не выясняете, кто из вас правее, а кто левее, кто «царь горы», а кого «на помойке нашли». Вы не ссоритесь, не конфликтуете, вы просто-напросто ищете пути сделать вашу общую жизнь лучше.

Мы всегда должны помнить, что залог нашего личного счастья – это счастье нашего партнёра, нашего близкого человека, нашего родственника. Мы не можем быть счастливы, если члены нашей социальной группы, которые нам важны, несчастны.

Поэтому, когда кто-то поддерживает другого, входит в его положение, он не оказывает этому человеку никакой услуги, он оказывает услугу самому себе. Грубо говоря и мягко выражаясь, **мы должны делать близких счастливыми, потому что в их счастье – залог нашего счастья, а их – в нашем.**

Избери себе друга; ты не можешь быть счастлив один: счастье есть дело двоих.

Пифагор Самосский

Вот такое нехитрое правило: у хорошей беседы должно быть хорошее начало. А без беседы, без обсуждения мы не способны решить никакие трудности.

Конечно, кто-то станет мне возражать: «Мы много раз пробовали, много пытались, но ничего не получилось... Не достучаться!»

Что я могу на это ответить?

Тут только два возможных варианта: **вы или неправильно это делали, или же человек, до которого вам не достучаться, – не ваш человек, и нужно бежать от него сломя голову, ноги и все остальные части тела.**

Я намеренно говорю об этом в столь категоричной форме, поскольку если вы всё-таки верите в то, что это ваш человек и что бежать вам от него не надо, то перестаньте похвально тем, что вы «всё ему (ей) уже говорили».

Возможно, что и говорили. Но, видимо, не так – не теми словами и не с тем отношением. Вы не нашли

нужных слов, нужных интонаций и нужного отношения.
А найти можно, главное – правильно начать, начать с
правильных слов...

Не бойтесь постоянно задаваться вопросом: «Зачем мы
вместе?» И не бойтесь отвечать на него правильно: «Чтобы
делать друг друга счастливыми...»



Глава первая

Личная жизнь

Единственное благо – это знание, единственное зло – невежество.

Диоген



Однажды, когда я ещё заведовал Санкт-Петербургским городским психотерапевтическим центром, ко мне приехал журналист из американского журнала Time – расспросить о

тех психологических трудностях, с которыми сталкиваются россияне после «лихих девяностых».

Ну, я там рассказываю – то, другое. Про перестройку, про социально-стрессовые расстройства, про кризис дезадаптации, про то, что нет у нас привычки думать о себе, причём правильно думать, потому что раньше, в СССР, не было личного, а только общественное...

Мы то, чем нас считают другие: мы знаем себя главным образом понаслышке.

Эрик Коффер

Он так смотрит на меня, слушает, записывает. Деликатный. А в конце говорит: «Вы не могли бы перевести мне на русский язык слово privacy?»

Я потом специально в словаре посмотрел – «уединение» и «сохранение в тайне». Такие варианты предлагаются в русском языке. Только вот проблема в том, что обозначает это слово совсем другое.

Оно обозначает то, что на русский язык никак не переводится. И именно поэтому он меня об этом спросил. Специально этот вопрос задал, зная, что нет в нашем языке эквивалента этому слову.

Да, в этом его вопросе был подвох – мол, **пока мы не знаем, что такое privacy, то, в общем-то, глупо говорить о нашем психическом здоровье**. Его нет и не будет. И это даже американцу понятно...

Privacy – это что-то вроде внутреннего мира, но не в

смысле его наличия, а в смысле его суверенности. «Это моя жизнь. Я так живу. Я так думаю. Я так чувствую. Это моя жизнь. И всё. Никаких вопросов, пожалуйста. Это моя жизнь» – вот смысл. Коротенечко.

Появилось ли у нас, спустя почти двадцать лет, это самое privacy? Понимаем ли мы, что проживаем собственную жизнь и потому нам следует ощущать свою собственную внутреннюю ответственность за это?

Понимаем ли мы, что наша «личная жизнь» – это нечто большее, нежели наличие мужа и детей, интимной связи на стороне, сексуальной ориентации и т. д.? Боюсь, что с тех пор мы не сильно продвинулись.

Пока мы всё-таки сильно зависим от тех предрассудков, которые закладывались в человека нашей культуры веками. Многих, как и прежде, волнует – «Ах, боже мой, что станет говорить княгиня Марья Алексевна!» Но, в конце концов, мы свою жизнь проживаем или сдаём кому-то экзамен?

Внутренний мир человека, его privacy – это его дело. Что для него важно, что его радует, чем он наполняет свою жизнь, как он считает нужным ею распорядиться – это никого не касается.

В общественном сознании, признаки которого мы продолжаем наблюдать вокруг нас, по-прежнему доминирует некий среднестатистический стандарт. Таких вещей, как деньги (в смысле «зарабатывать»), карьера, образование, профессиональный рост, по сути, всё ещё не существует.

Есть стандарт: должна быть семья, жена-муж, дети, све-кровь. **Жалобы на несчастную семейную жизнь нико-го не удивляют, а счастливая жизнь без семьи в стан-дартные рамки не укладывается никак – что-то оче-видно аморальное и бессовестное.**

Самое сложное для человеческого существа – познать и изменить себя.

Альфред Адлер

Социальный статус женщины, как и прежде, в значитель-ной степени определяется тем, есть у неё муж или нет. При этом, когда сами женщины интересуются, почему их новая знакомая не замужем, сами-то вряд ли могут похвастаться большой и сильной любовью в браке. Но у них есть этот ста-тус, и это кажется им фундаментальным фактором, опреде-ляющим их ценность.

На самом деле многие из них были бы гораздо счастливее, если бы сумели полноценно реализоваться и в личностном плане, и в профессиональном. **Брак – это же ещё не всё, да и муж, мне кажется, не может считаться критерием успешности женщины.**

Но если она сама болезненно реагирует на вопросы о за-мужестве, значит, сама она и считает, что это ненормально. От кого зависит, как трактовать этот вопрос – как оскорбле-ние или как вопрос на расхожую тему, такую как погода или вкусовые пристрастия?

Времена изменились, больше нет необходимости

становиться членом «ячейки общества», чтобы жить полноценной жизнью. И это касается любой «ячейки» – семьи, партии, общественного класса и т. д.

Так что, если женщина переживает, например, из-за того, что она не замужем, это проблема её собственного стереотипа, её собственного представления о прекрасном, ведь **человек комплексует только по поводу того, что сам считает уродством**. Хотя, конечно, всегда легче обвинить общество, что, мол, оно виновато, что я комплекую. Но ведь это не так.

Разве это дефект – быть не замужем? Если женщина считает, что это не дефект, то ей и не нужно доказывать другим то, что для неё и так очевидно. И глупо обижаться на то, что люди думают не так, как ты. Почему они должны разделять твою точку зрения, когда мы сами их точку зрения не разделяем?

Если какая-то женщина считает, что единственное, что она может сделать путного в жизни, – это побыстрее выйти замуж, почему это задевает женщину, которая не стремится в брак ради свадьбы и штампа в паспорте? Как связаны эти два самостоятельных privacy?

Впрочем, корни этих предрассудков, конечно, ещё глубже. Всё начинается в детстве, где девочкам рассказываются сказки о принцах на белом коне, жизни долгой и счастливой и смерти в один день. И никто не изменяет этой психологической галлюцинации, даже если и принц задерживается, и

конь не белый, да и нравится совсем не принц.

В Японии, например, весьма популярной услугой сейчас стали курсы женихов. Привередливые японки не хотят выходить замуж: не понимают, зачем это нужно, если иметь сексуальные отношения вне брака считается вполне нормальным, а обеспечить они способны себя и сами. Мужчинам приходится реально стараться, чтобы склонить женщин не к сожителю, а к браку.

Такие же предрассудки действуют и в отношении детей. Всё те же общественные «мнения», «установки», «ожидания», тот же стандарт – как оно там будет или как оно там не будет.

Что такое «голое», теоретическое желание женщины иметь ребёнка? Мысли, которые трудно считать собственно материнскими: «Пора уже вроде бы родить: у всех уже есть, а у меня нет. Дети – это семья, они будут приносить радость. А как я буду стареть, если у меня детей не будет?» и т. д.

Если женщина не влюблена и не беременна, как она может хотеть ребёнка, если не умом? Она может об этом думать, и тогда вопрос в том, насколько этот гипотетический ребёнок вписывается в общую картину её будущего. Вписывается – она «хочет», пока не вписывается или вовсе не вписывается – «не хочет».

Впрочем, ровно такой же круг «загонов» предлагается и мужчинам. Другое дело, что в их отношении общественные требования традиционного содержат множество исклю-

чений. Но сути дела это не меняет, и **мужчина точно так же должен держать ответ перед виртуальным, живущим у него в голове «общественным мнением».**

Чьё это мнение на самом деле? О каком «обществе» идёт речь? О родителях, друзьях, знакомых, сотрудниках, вообще посторонних лицах?

Познай самого себя, но оставь себе место для сюрпризов.

Жак Деваль

Понятно, что можно сказать родителям, если тебе тридцать и ты не женат, не замужем, детей нет. Им можно сказать, что ты их очень любишь, понимаешь их ожидания, но пока у тебя так складывается жизнь и волноваться за тебя не надо, потому что ты вполне доволен и жизнь твоя тебя вполне устраивает, и лучше так, чем что-то за уши в эту жизнь притягивать.

Понятно, что сказать друзьям. Но друзьям, наверное, и так должно быть ясно, иначе какие они друзья? Что сказать знакомым? Тут совсем просто – ещё не нашёлся тот или та, которая сделает меня счастливее, чем сейчас.

Надо ли отвечать на вопрос о своей «личной жизни» сотрудникам? Ну, вообще-то, с ними о работе надо разговаривать – по ней у них есть вопросы? Есть ли к вам вопросы о вашей «личной жизни» от посторонних? Нет, вам это может только казаться. Никому из них нет до вашей «личной жизни», если вы не публичная фигура, никакого дела.

В конечном счёте, всё это касается любой «части» вашего приватсу – семейного статуса, финансового состояния, карьерных планов и достижений, отношения к религии, мировоззрения, политических и любых других предпочтений.

Только вы знаете, что вам хорошо, а что плохо, и вы имеете право на своё хорошо, если оно не затрагивает фактические интересы других людей.

Суть в том, что нет никакого абстрактного «общества». Это химера. А если нас что-то мучит, то это не «общество», а наши собственные предрассудки. И не важно, откуда у них ноги растут, мы предоставили им жилплощадь в своих головах.

Просто назовите их своими предрассудками, а не «общественной нормой», и всё сразу встанет на свои места, можете выселять нежелательных квартирантов, как только посчитаете нужным.



Глава вторая

С женского языка на мужской и обратно

Пониманием называется то, насколько твоё мышление делает чужое органичным для себя.
Александр Пятигорский



Эта пара вместе уже двадцать лет, вроде бы неплохо живут, общаются. Но слышат ли они друг друга? Им кажется,

что да, но стоит вмешаться в этот разговор психотерапевту, обнаруживается странное...

– Понимаете, – говорю мужу, – когда она это говорит, она имеет в виду, что...

– Так ведь? – спрашиваю у жены.

Брак бывает двух видов: когда муж цитирует жену и когда жена цитирует мужа.

Клиффорд Одетс

– Конечно! – говорит она.

– Да ладно! Никогда бы не подумал, – удивляется муж.

Теперь обращаюсь к жене:

– Понимаете, когда он это слышит, он думает, что...

– Так ведь? – спрашиваю у мужа.

– Именно! – подтверждает он.

Она лишь смотрит на него в растерянности.

Перевод с женского на мужской и с мужского на женский – это и в самом деле специальный навык, которому, к сожалению, в школах не обучают. И даже не все психологи понимают, как это работает.

Может быть, главная особенность женской речи – это некая её закольцованность на собственное «я». **Это психологическое качество можно назвать «биологической самодостаточностью».** Есть в этом важный эволюционный смысл.

Младенец, как известно, – не лучший собеседник, но женщина воспринимает его как часть себя, а потому умение ве-

сти диалог с другим, оставаясь при этом в гармонии с самой собой, позволяет ей обучать ребёнка социальности и языку, пока ни то, ни другое не является, так скажем, его сильной стороной.

Женщина способна сама себя забавлять, развлекать, занимать. Она сама с собой разговаривает совсем не как мужчина. Она в себе. Да, ей, конечно, хочется, чтобы рядом кто-то был, кто-то присутствовал, а ещё лучше тот, в ком она находит применение своим лучшим чувствам.

Но всё-таки даже в этом случае этот «другой» – своего рода гимнастический снаряд, на котором женщина отыгрывает свои чувства.

Вопрос «Как вам кажется, что чувствует ваш мужчина?», как правило, ставит женщину в абсолютный тупик. Просто стопор начинается! Кажется, ещё чуть-чуть, и она выпалит: «А он что, чувствует?» И даже если я сгущаю краски, сам принцип изложен точно.

С мужчинами иначе. Да, есть те, кто рассуждает сам с собой, никого не замечая, но это он проговаривает внутреннюю логику какого-то своего решения или умозаключения. Если же он в этом по каким-то причинам не нуждается, он говорит только в том случае, если это почему-то нужно.

Он, как правило, не испытывает потребности говорить для поддержания разговора. Если разговор ему и правда интересен, он в него вовлекается. Но если не интересен, то и

не интересен – что об этом говорить. В остальных случаях **речь для мужчины – это способ установить некие договорённости.**

В связи с этим вы редко встретите мужчину, который говорит о своих чувствах. Большинство из них даже не знает, что именно они чувствуют в тот или иной момент времени. Их об этом, в сущности, никогда толком не спрашивали, а поэтому они и себе этот вопрос никогда толком не задавали.

С женщинами иначе, их чувства всегда являются предметом обсуждения. Мальчика не будут спрашивать, нравится ему его одежда или нет, а вот у девочки спросят и не раз. И так во всём: чувства мальчика вторичны и необязательны к рассмотрению, а вот чувства девочки – напротив, в эпицентре обсуждений.

Так вот, в связи с этим, а ещё с той самой «биологической самодостаточностью» женщинам частенько кажется, что их чувства – это то, что постоянно является предметом рассмотрения окружающих, и мужчин в частности.

Для мужчин же и их собственных чувств не существует, кроме вороха зачастую депрессивных, тревожных и просто бессмысленных мыслей. А женские у них и вовсе вызывают ужас, поскольку они искренне не понимают, откуда, из-за чего и по какому поводу эти чувства у женщин появляются.

Нечто возникшее «на ровном месте» для мужчины – оксюморон, нечто невозможное, нереальное, а потому и реаги-

ровать на это как-то странно. Всё равно что считать, что всё случившееся во сне – реальные события. Ну глупо же, да?

Любящая жена сделает для мужа всё за одним исключением: она никогда не перестанет критиковать его и воспитывать.

Джон Пристли

При этом сами женщины, к сожалению, к чувствам мужчин не слишком прислушиваются – у них и своих чувств предостаточно, а ценность мужских чувств, если это не героизм и не решительность, не так уж, как кажется, велика.

Что, надо признать, чревато: мужчинам и так-то трудно прояснить свои чувства, а если ими ещё и не интересоваться – вообще труба.

– Я плохо себя чувствую... – говорит муж.

– Да? – говорит жена. – А я была у мамы, она предлагает отвезти на дачу этот шкаф. Ну я и подумала, почему мы должны везти его на дачу, если...

Потом рассказывает про шкаф, про соседскую собаку, про Машу из бухгалтерии. Поворачивается, а муж уже умер. Вот и поговорили.

Шутки шутками, но я сейчас лишь показываю то, как воспринимают подобную ситуацию мужчины.

Мы должны научиться отличать, когда мы и в самом деле беспокоимся о чувствах другого человека, а когда мы беспокоимся о том, какие чувства он испытывает к нам, а не сам по себе.

Женщины любят спросить у мужчины-собеседника: «Я тебе не надоела своей болтовнёй?» Какой, интересно, она ожидает получить ответ?

Сказать, что надоела, нельзя, потому что это прозвучит невежливо и даже обидно. А ответить, что не надоела и тебе «даже очень интересно», – это значит санкционировать очередную рассказ про шкаф, собаку и Машу.

Девушка, очевидно, обрадуется, но что с мужскими чувствами в этот момент происходит?.. Это остаётся за кадром.

Или вот другой вопрос такого же рода: «А я хорошо сегодня выгляжу?»

Женщине легче преодолеть свою страсть, чем своё кокетство.

Франсуа де Ларошфуко

Женщинам это даже кажется необыкновенно романтичным – сейчас мужчина насладится её красотой, испытает восторг и радость, проникнется чувствами, заметит все нюансы плиссировки на юбке.

В общем, как в анекдоте про писателя, который на встрече с другим писателем три часа рассказывал о своих творческих планах, а потом вдруг спохватился и говорит: «Да что я всё о себе и о себе! Давайте о вас! Что вы думаете о моей новой книге?»

Женщине приятна эта игра, но что, если подумать, как этот вопрос – «А я хорошо сегодня выгляжу?» – звучит в голове мужчины. Если отношения в этой паре всё ещё роман-

тические, и потому мужчине по-прежнему важно, что о нём думает женщина, то он звучит в голове мужчины буквально следующим образом:

– Как мужчина, кавалер и джентльмен ты ужасен! Ты вообще не показал, что ты рад меня видеть! Не заметил, что я так для тебя старалась! Тебе наплевать на меня и на мои чувства!

В отношениях мы частенько пытаемся друг другу угодить. Но реконструируем происходящее на свой лад, из-за чего и случаются такого рода конфузы. Хорошо, если мы хотим сделать друг другу что-то приятное. Но если честно, то в такой форме лучше не пытаться.

Разве не симптоматично, что мужчины не могут понять «женских разговоров». Женщины, как им хорошо известно, обмениваются эмоциями во время этих своих «журчаний». Не информацией, не мыслями, не знаниями, а эмоциями.

Во время беседы это не информация между собеседницами циркулирует, а впечатления, пережитые ощущения. Каждая из свидетельниц рассказа представляет себе эту картину (будь то покупка платья или конфликт на работе) живописно, в лицах. Любо-дорого посмотреть!

Каждая себя видит на месте рассказчицы, представляет себе, как бы она поступила в такой ситуации и что бы она сделала. Вспоминает о том, что с ней случилось, когда она последнюю свою кофточку выбирала и с последнего места работы увольнялась.

Бездна эмоций – причём пережитые дают пищу для переживаемых, а те – для новых. А мужчина – нет, он не для того общается. У него по делу все разговоры, ну или на крайний случай – «за жизнь». Должен быть результат, продукт.

И с покупками, кстати, то же самое – нужен результат, что-то осязаемое. Вот бензопила, например, очень важная вещь, и это дураку понятно, ведь ею можно напилить столько, что – ух! Мало не покажется!

Придя к убеждению, что «в мире нет ничего, что было бы достойно её!», мужчина предлагает себя.

Спенсер Трейси

А вот женские траты в восприятии мужчины – это абсолютная бестолковщина, бессмысленность и бесполезность.

– Новая юбочка... – растерянно восклицает мужчина. – Нормально? Это я столько работал, чтобы ты эту юбочку купила за бешеные деньги?

– Дурак, я порадовать тебя хотела!

– Меня? Порадовать?! Бездарной покупкой? Тебе это даже не идёт! И ты для кого прихорашиваешься, интересно мне знать? Для меня?! Мне оно не надо!

Мужчины и женщины говорят на разных языках. И оба партнёра всегда искренне уверены, что они знают, как сделать друг друга счастливыми. После, правда, так же искренне удивляются, почему их действия в этом

направлении встречаются такое отчаянное и героическое сопротивление второй половины.

Ну просто потому, что нельзя судить по себе, в особенности если ты – женщина, а он – мужчина, или наоборот. Нельзя!

То, что кажется сексуальным одному, не кажется сексуальным другому. И наоборот. То, что интересно мужчине, женщине кажется неинтересным. И наоборот.

То, что женщина считает «высшим пилотажем», мужчина может воспринимать как «заезд на троечку». То, что женщине кажется – «Умереть не встать!!!», для мужчины – «Что ты на себя напялила?!»

Есть дары, получение которых обязывает одаряемого сторицей отблагодарить дарящего: таким образом, дарения как такового не существует.

Морис Бланио

В общем, если *тебе хочется* – то всегда пожалуйста, просто заинтересовывать надо, учитывая нужды потребителя. И это не вопрос компромиссов, это вопрос взаимной выгоды.

А если тебе не хочется, то не надо морочить друг другу голову. И ещё не надо никого «насильно осчастливливать». Это невозможно, а трата сил – немислимая.

Давайте учиться слушать партнёра и синхронизироваться, настраиваться с ним на одну волну. Но прежде – слушать, слушать, слушать!



Глава третья

Представления о сексуальном

В половой жизни проявляется не только данное природой, но и привнесённое культурой.
Владимир Ленин



Очень рискованно требовать от мужчины или хотя бы пространно намекать ему, чтобы он говорил комплименты.

- Если намекать пространно, то он может и не сообразить,

и настроение у женщины испортится на ровном месте.

• А если требовать, то дальше начинается отработка повинности: «У тебя замечательные глаза, брови, ресницы...» и дальше по списку. Прямо вивисекция какая-то получается... «Тигр состоит из грудинки, окорока...»

«Так, какую часть тела я ещё не упомянул?.. – судорожно думает мужчина, ведь если не указать на то, что загадано, будет скандал, а что загадано – не угадаешь. – Глаза были, волосы были, руки были, ноги были... Попа! Да, про попу ещё ничего не сказал! А как сказать-то? Попа? Пятая точка? Попка?»

Хорошо, если догадается сказать, что джинсы сидят – «просто блеск», и глазами так – ух! А то ещё сморозит чего-нибудь, или не доморозит, или переморозит.

Мужчина на самом деле вполне себе тонко чувствующее существо. И он с удовольствием скажет что-то приятное, когда на него найдёт, нахлынет и он это почувствует: и посмотрит с восхищением, и улыбнётся, и прикоснётся. Но если его перед этим выдрать как сидорову козу кокетливыми вопросами и «женскими хитростями», то не найдёт и не нахлынет очень долго.

Да, мужчины и женщины смотрят на разное. Когда женщина приходит на работу с новой причёской, сколько коллег-мужчин это заметят и скажут ей об этом без подсказки? Только тот из них, у кого фетиш на женские волосы.

Остальныеотреагируют, если она придёт лысой или выкрасится в ядовито-зелёный цвет. Всё-таки анекдот про жёну, надевшуюпротивогаз, и мужа, уточняющего, не выщипала ли она себе брови, – это, конечно, гротеск, но в целом очень убедительно передаёт реальную картину.

Я, вполне естественно, заинтересован в том, чтобы существовало законное право для всех форм сексуального поведения, к которым я сам склонен и которые определяются природными импульсами.

Альфонс де Сад

Реклама внушает женщинам, что нужно купить то-то и то-то, и ты станешь неотразимой. Индустрия моды, реклама рассчитаны на «женские» деньги, потому что во всём мире львиную долю покупок осуществляют женщины. Ну, может, в арабских странах чуть по-другому. А в остальном мире – так.

Но беда в том, что мужчинам-то никто не объяснил, что именно такие женщины, и в таких нарядах, да с такими причёсками должны им понравиться! В мужских журналах об этом не пишут. Там пишут о том, что подавляющему большинству мужчин *уженравится*, а не о том, что «должно» понравиться.

Как-то ко мне на программу пришла пара, в которой дело чуть до развода не дошло. Молодая жена сделала себе пирсинг в пупке, полагая, что стала от этого намного привлекательнее.

– Вы понимаете, – говорит мне муж, – я не могу с ней сексом заниматься, если она не снимет эти серёжки!

Жена – ни в какую: это её тело, её право, а он ограничивает её свободу.

И тут я спрашиваю у этого молодого человека, у мужа то есть, по-свойски так, по-мужски:

– Не встаёт, когда эти серёжки в пупке видишь?

И он мне:

– Нет! Вообще! Не встаёт категорически! Это же прямо как рана в животе...

Очевидно, что у него от этого зрелища просто физиологически вылетает эректильная функция, как пробки в электросчётчике. Я поворачиваюсь к жене и говорю:

Стриптиз основан на противоречии: обнажаясь, женщина одновременно десексуализируется.

Ролан Барт

– У него один раз не встанет, другой не встанет, а потом и вовсе перестанет работать – наживёте совместно эректильную дисфункцию. Тут механика несложная, но жёсткая.

И вот она – жена с пирсингом – сидит, глазами хлопает. Неожиданность.

Представление женщин о том, что является сексуальным, а что нет, к мужскому представлению об этом предмете не имеет равным счётом никакого отношения.

Мужчина, которому не доставляет удовольствия какая-то

слишком изысканная, например, интим-причёска в стразах, или пирсинг, или тысяча косичек, заплетённых на голове, должен сильно поднапрячься, чтобы похвалить, оценить...

И, когда он не справится с этим квестом, женщина будет переживать, что она «столько для него сделала», так страдала и старалась, а он – неблагодарный известно кто.

Да, женщину понять можно: она провела в парикмахерской несколько часов, была уверена, надо думать, что произведёт неизгладимое впечатление на него, и весь этот день ждала комплиментов... Но стоит ли обижаться?

Мне кажется, что действовать лучше с опорой на реальность. Пришли вы с новой причёской, а он не заметил – забудьте про причёску, значит, ему это не важно. А среагировал он на духи – имеет смысл запомнить, что за аромат был на вас в этот вечер.

В конечном счёте окажется, что следить нужно за ограниченным количеством позиций – всего чуть-чуть, а остальное делать так, как вам удобно. В результате всем комфортно, все радуют друг друга – живут долго и счастливо!

И здесь нет правых и неправых. Здесь нет вопроса – подстраиваемся мы или не подстраиваемся, идём на компромисс или не идём. Вообще не об этом речь.

Между любовью и сексом большая разница: секс снимает чувство неловкости, любовь его порождает.

Вуди Аллен

Просто, если я хочу быть сексуально привлекательным

для своей второй половины (а мне бы хотелось), я принимаю определённые правила игры и делаю это с удовольствием, потому что наградой мне за это будет... Ну, вы сами понимаете. Я кровно в этом заинтересован! Сам. Лично. Это мне нужно.

Но и обратное, конечно, должно быть. Если моя вторая половина со своей стороны не пожелает быть сексуально привлекательной для меня (а у меня, как и у всякого мужчины, есть определённые соображения на этот счёт), то она вряд ли может рассчитывать на мою заинтересованность. Я думаю, понятно почему – ведь откуда ей взяться-то в таком случае?

И не следует поддаваться пропаганде – мол, мужчинам нравится то или это. Каждому мужчине нравится своё. У кого-то вызывают восхищение длинные волосы, а кому-то доставляет удовольствие целовать любимую в шею, или ему кажется, что торчащие уши выглядят очень трогательно, поэтому он рад, когда она стрижётся очень коротко.

Конечно, когда каких-нибудь звёздных мужчин спрашивают, а потом в женских журналах печатают, что, мол, в женщине им нравятся глаза и длинные волосы, это так себе информация.

Боюсь, они вряд ли скажут в таких интервью для условного Cosmo, что им нравится определённая форма груди – чтобы вот тут торчало, тут не торчало, тут большой ободок возле соска, а тут...

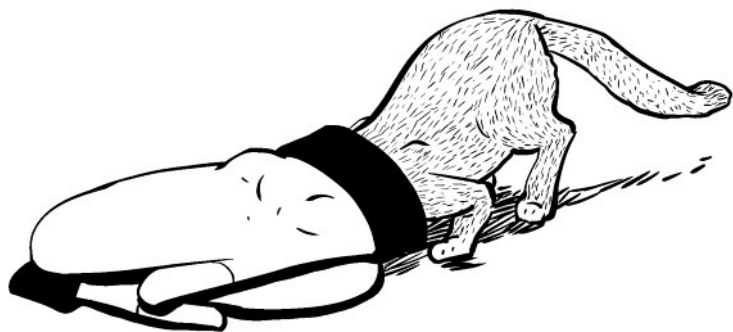
О половых отношениях лорд Честерфилд сказал, что удовольствие это быстротечное, поза нелепая, а расход окаянный. Если бы он дожил до наших дней и читал нашу литературу, он мог бы добавить, что этому акту присуще однообразие, почему и печатные отчёты о нем чрезвычайно скучны.

Сомерсет Моэм

Ну и самое нелепое, когда женщины начинают прислушиваться к советам о сексуальности, которые звучат из уст деятелей шоу-бизнеса, питающих страсть в обычной жизни к мужчинам. «В женщинах я больше всего люблю...» – и пошёл текст. Хорошо, конечно. Но вот только он не рассматривает их как сексуальный объект, и в этом смысле его советы вряд ли можно брать на вооружение.

Но даже если этот шоумен гетеросексуален и откровенен, его взгляд на женщину – это его частное и сугубо личное мнение. Если какому-то конкретному актёру нравятся какие-то конкретные детали женского тела и поведения, для читательницы это не должно иметь равным счётом никакого значения.

Какая разница, если это не тот мужчина, с которым вы собираетесь строить отношения? У каждого мужчины свои вкусы и индивидуальные предпочтения.



Глава четвёртая

В женщине должна быть загадка

Женщины имеют незаконное преимущество перед мужчинами: там, где бессилён ум, они могут пустить в ход глупость.

Юл Бриннер



Считается, что в отношениях мужчины и женщины должна сохраняться некая интрига, а в женщине должна быть за-

гадка. Некоторые женщины пытаются сохранить эту интригу все сто пятьдесят лет совместной жизни. И думают, что управляют мужчиной, диктуют ему, что да как.

Поговорив с такой женщиной, трудно отделаться от ощущения, что все нити супружеских отношений она держит в своих сильных руках. Не жена, а кукловод какой-то! Только вот потом поговоришь с мужем, и ситуация, в общем-то, как правило, превращается в юмористическую, правда, со слезами на глазах.

Дело в том, что женщина – она и так всегда загадка для мужчины. Никогда ему не понять этих сложных течений, завихрений, потоков и треволнений внутри женской головы.

Там ведь по-другому всё устроено, и оттого *всегда есть загадка*. Всегда! Но разгадывать её мужчины пытаются только по молодости. А потом, поняв, что дело гиблое, переходят на, так сказать, «ручное управление».

Этот муж уже давно смекнул и прикинул, на какие клавиши следует жать, чтобы извлечь тот или иной необходимый ему звук.

Муж – это такое существо, которое, вымыв пепельницу, смотрит на жену с таким видом, будто вычистил квартиру.

Луи Фортен

Он знает, что нужно сказать, чтобы жена растаяла и отпустила его выпить пива с друзьями. И что нужно произнести

такое волшебное, чтобы жена обиделась и три дня с ним не разговаривала, а он тем временем отдохнёт от неё и насладится жизнью.

Ещё он, может статься, её изменяет, деньги от неё нычит... А она ходит барыней – мужа своего «прижала», «воспитала», «ввела в рамки». В общем, хорошо она держит его своими стальными тросами, но вот только внутри собственной головы.

Мужчина, наевшийся браком, уже не пытается понять смысл «женских загадок», он просто знает, что и в какой момент его жена будет делать. Какой ему интерес, уставшему на работе, какие-то внезапные кроссворды ещё дома разгадывать? Он просто выучивает все рефлексии и дёргает за верёвочки. А до её загадок ему дела нет никакого. Ну тайна, ну и что?

Так что женщине не нужно никаких «дополнительных» загадок, их и так в отношениях мужчины и женщины больше чем достаточно. На самом деле необходимы доверительные, открытые, заинтересованные отношения. Муж – это такое существо, которое, вымыв пепельницу, смотрит на жену с таким видом, будто вычистил квартиру.

И ещё важно не пытаться быть «умнее» друг друга. Это вечное соревнование – кто там голова, а кто шея – занятие совершенно абсурдное.

Однажды ко мне на программу пришла женщина и дол-

го рассказывала о том, какой тюлень у неё муж, как она всю жизнь боролась с его нерешительностью, как она его воспитывала, как изнемогала из-за его немужественности и слабости.

При этом всё время оговаривается: «Никаких проблем у нас никогда не было. Жили душа в душу. Отношения идеальные. На прогулке ходили – за руку держались, хотя уже и двенадцать лет в браке состояли». Замечательно.

Мужьям небезопасно говорить правду об их жёнах. Забавно, но жёнам говорить правду о мужьях можно совершенно спокойно.

Агата Кристи

Но важен вопрос, с которым она пришла к доктору. Причина обращения такова: он ушёл от неё к девушке двадцати двух лет и живёт с ней – душа в душу. Причём уже пять лет как... и всё у него там хорошо.

При этом у моей гостьи что-то всё не очень, и плачет она целыми днями, и найти себе место не может. Но в голове всё та же конструкция: он нерешительный, немужественный, слабый, и отношения идеальные, и никаких проблем никогда не было, и за руку до последнего дня держались.

В женщинах есть загадка – от природы. За всех психотерапевтов не скажу, но для подавляющего большинства мужчин – точно. Не надо усердствовать и чего-то там додумывать!

Помогайте мужчине разгадывать вашу загадку –

природу ваших чувств, ход ваших мыслей... И мужчина, поверьте, будет идти по этой нити Ариадны всю свою сознательную жизнь. Книгу интересно читать, но, если она запечатана на двадцать пять каких-то нелепых замков, это скучно.

Да, есть такие пары, где «загадка» – интриги и страсти – присутствуют постоянно, у них образ жизни такой. Но это очень специальные пары. Нормальные неглупые люди вполне, мне кажется, способны построить искренние отношения, не мороча при этом друг другу голову «загадочной» недосказанностью.

Как-то ко мне на программу, когда она ещё выходила на телеканале «Домашний», пришёл молодой человек – женственный, приятный, совсем юный и не скрывающий своей гомосексуальной ориентации. Пришёл с вопросом: «Доктор Курпатов, почему у меня не складывается личная жизнь? Все мужчины меня бросают...»

Начинаю я с ним беседовать. Что не складывается, почему не складывается, как складываешь? В ответ он мне рассказывает про какие-то сюрпризы, которые он для своих мужчин устраивает, про романтические ужины, которые он им организует. Как он пытается быть для них «загадкой»...

Тут я напрягаюсь и, пристально так на него глядя, уточняю: «Загадкой?.. Это откуда такая потрясающая идея почерпнута?» Оказывается, из гляцевых журналов. Женских...

Всегда найдутся эскимосы, которые вырабатывают для жителей Конго указания, как вести себя при самой страшной жаре.

Станислав Ежи Лец

Мало ли что бывает в этих сборниках советов по соблазнению! Я в своё время специально этот вопрос изучал, и в целом, конечно, ничего совершенно абсурдного в них нет. Иногда даже дельные советы попадают.

Например (это, по-моему, из Cosmo): «Во время секса лучше использовать слова с шипящими буквами. Это сильнее возбуждает партнёра». Согласен, шипящие во время секса – это важно. Но это ли заставляет людей привязываться друг к другу, ценить друг друга?

Если при этом партнёр вас ненавидит, или относится к вам безразлично, или ему плевать на вас и на ваши чувства, какая разница, какой «бантик» прикреплен к вашему взаимному «чёрт-те что»? Куда логичнее сначала разобраться с этим «чёрт-те что», а уж потом присобачивать сбоку этот «бантик» – шипящие, рычащие и др., и пр.

Конечно, это большая работа, непростая. Но если хочется чего-то серьёзного и надолго, то прежде всё-таки имеет смысл, мне кажется, разобраться с главным.

Настоящая любовь – это не загадывание ребусов, а постоянное узнавание. Да, вы можете пытаться удивить партнёра, произвести на него впечатление. Но, если

вы видите, что промазали, надо радоваться. Радоваться тому, что вы никогда больше не поставите ни себя, ни его в дурацкое положение подобным фокусом, не доставите ни ему, ни себе дискомфорта.

В общем, помнится, наругал я тогда этого юношу с «загадочным» опытом неудачных романов: «Мужчины притягиваются друг к другу по принципу “подобное к подобному”, такова природа мужской дружбы и более серьёзных мужских отношений».

А вот мужчина и женщина – как “противоположности”, и это нельзя сымитировать. Так что выброси из головы всю эту ерунду про “загадку”. Для мужчины ты никогда “загадкой” не будешь, а вот женщина для него и так загадка – по факту рождения».



Глава пятая

Можно ли женщине проявлять инициативу?

*Каждая девочка знает всё о любви; с годами
возрастает лишь способность страдать от неё.*

Франсуаза Саган



Стандарты отношений и ухаживаний в пору Tinder-ов и Badoo, конечно, претерпели существенные изменения. Плюс

все эти истории про то, кто кому сел на лицо, #metoo и т. д. Но вопрос остаётся: насколько это вообще правильно – женщине первой проявлять интерес к мужчине? Уместно ли это? Всё-таки это не вполне привычно.

В целом, если женщина проявляет какую-то инициативу, в этом нет ничего зазорного. Страшно подумать, что это за мужчина, который истолкует подобное поведение превратно. Да, если ему предложение не интересно, нужно быть готовой к отказу. Но это пресловутое равенство – если кто помнит, что за него ещё не так давно боролись.

Проявляя инициативу первым, любой из партнёров – не важно, мужчина он или женщина, – в некотором смысле ставит себя в более уязвимое положение, поскольку самим фактом своего интереса к потенциальному партнёру как бы берёт на себя ответственность за то, что будет происходить дальше.

Если инициатива принадлежит мужчине, то последующие отношения с женщиной – это в определённом смысле его головная боль. Он вызвался – пусть, что называется, и отвечает. «Мы ему, знаете ли, на шею не бросались!» Именно поэтому мужчины лишний раз и не торопятся с чаем да за телефонами.

«Добровольцы, шаг вперёд! Раз-два!» – нет, это мужчина сделает только хорошо подумавши, опасаясь именно этого: то, что женщина, скорее всего, не преминет ему потом напомнить: «Это же ты хотел! Это тебе было надо!» **Тако-**

ва стандартная конструкция: кто начал первый, тот и получает при разводе чёрную метку.

А вот что значит для мужчины инициатива со стороны женщины:

- во-первых, её внимание ему льстит;
- во-вторых, обещает возможность экстерном сдать зачёты по ухаживанию;
- в-третьих, даёт мужчине некоторое ощущение свободы.

Раньше, бывало, мужчины предлагали женщине поговорить, хотя на самом деле им хотелось заняться сексом; теперь они нередко чувствуют себя обязанными предложить заняться сексом, хотя на самом деле им хочется поговорить.

Кэтрин Уайтхорн

Он не испытывает каких-то внутренних обязательств за возможные неполадки в этих отношениях и имеет больше внутренних прав на разрыв (если до этого дойдёт).

Не знаю, хорошо это или плохо. С одной стороны, вроде бы плохо, если у мужчины нет определённого груза ответственности, своеобразного якоря. Но если это мужчина, который женщине нужен, то он, вероятно, в какой-то момент и якорь бросит, и какую-никакую ответственность на себя возьмёт. Так что и в этом разрезе какой-то катастрофы я тоже, но это на мой взгляд, не вижу.

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.