

Михаил
ЛИТВАК



БОЛЬШАЯ КНИГА ПО СЕМЕЙНОЙ ПСИХОЛОГИИ



Михаил
ЛИТВАК



БОЛЬШАЯ КНИГА ПО СЕМЕЙНОЙ ПСИХОЛОГИИ





Михаил Литвак

**Большая книга по семейной
психологии**

© Михаил Литвак, текст
© Издательство АСТ, 2020

Глава 1

Муж и жена – одна сатана: от страсти до ненависти

Любовь – это активная заинтересованность в жизни и развитии объекта любви. Такое определение дал известный психоаналитик Эрих Фромм. Оно мне нравится.

Также Фромм классифицировал любовь – на любовь к себе, материнскую любовь, отцовскую любовь, братскую любовь, любовь к Богу или любовь к истине. И еще эротическую любовь. Есть еще одна форма выражения этой любви – секс. Но секс – это, строго говоря, биологическое явление.

Дерьмо любимому человеку не подсовывают

Для начала выясним: базовая любовь – это любовь к кому? Конечно, к себе. Вот и любите себя. Любовь к себе – самая важная. Это не столько чувства, сколько действия. Если я занимаюсь физкультурой, то я себя развиваю. Значит, я в этот момент себя люблю. Если я хожу на учебу, в этот момент я тоже себя люблю. А если я водку пью, в этот момент я себя не люблю. Потому что водка разрушает мое здоровье.

Как развить любовь к себе? Стань профессионалом экстра-класса, и ты будешь очень многое уметь. И тебя будет за что любить. И ты сам сможешь себя любить. В эротической любви любовь к себе тоже является основной. Ведь если я себя не люблю и полюбил какую-то женщину, то, как честный человек, я должен от нее уйти. Потому что если я себя не люблю, то я – дерьмо, а дерьмо любимому человеку не подсовывают. Кто себя не любит, с тем дело вообще иметь не стоит. Еще Иисус Христос говорил: «Возлюби ближнего, как самого себя». То есть вначале нужно себя полюбить, а потом ты также сможешь

полюбить другого. Кто себя не любит, тот и других не любит. Какие-то отношения с людьми у него могут сложиться, но не любовные.

Более того, если вы будете следовать определению любви Фромма, то вы поймете, что в любви не может быть трагедий. В любви бывают только огорчения. Представьте: я люблю человека, я активен, я могу его развить, у меня есть необходимый запас знаний и навыков для этого, а он – этот любимый человек – вдруг от меня уходит. Конечно, я огорчен. Но никакой драмы для меня нет.

Если от вас человек ушел, и вам стало очень плохо, значит, вы его не любите, а потребляете, как пищу или как воду. Конечно, когда человека лишают воды, то у него разыгрываются такие сильные чувства, что он действительно начинает думать, что не может жить именно без этого человека. Попробуйте два дня не попить водички, и вы увидите, какие сильные чувства у вас разыгрываются. То есть тем человеком, для которого уход любимого(-ой) становится трагедией, на самом деле, движет не любовь, а тяга к потреблению, чтобы напиться, насытиться...

К любви это не имеет никакого отношения. Иногда, когда любят человека, даже еще и от секса отказываются. Например, если я знаю, что связь со мной женщине повредит, а я ее люблю, то я непременно откажусь от связи с ней. Я видел один фильм, где мужчина заболел СПИДом и отказался от секса со своей женой, чтобы не принести ей вред. Вот он ее действительно любил.

...Понимаете, любовь – это не пожар. Это, пожалуй, уголек, подернутый пеплом. А в страсти любовь может быть, а может и не быть. Истинные чувства – это то, что остается после хорошего секса. Страсть – это как дерево горит. А потом остается пепел или угли. Угли – это и есть любовь. Если угли кончатся, то жизнь закончится. Сильное пламя может обжечь, но не согреть. А любовь может и согреть, и обжечь. Причем любовь скупа на внешние выражения чувств. Это очень сильное чувство, но незаметное. У нас же культивируются внешние проявления, и человек привыкает бурно выражать свои чувства, хотя сами чувства при этом уходят. То, что нам показывают в фильмах, любовью и не пахнет.

Если я люблю, то я хочу, чтобы любимому человеку было лучше. Я умею любить, я активен. Любить могут только зрелые люди. А незрелые, которые нуждаются в опоре, они, в принципе, любить не

могут, тем более, если говорят, что им не на кого опереться. А опираться надо на кого? На самого себя. А если они опереться на себя не могут, значит, они и другого человека не любят, а просто в нем нуждаются. Но в каком смысле можно опереться на себя? Опереться на свои знания, на свои навыки, на свое умение ладить с людьми.

Итак, мы, прежде всего, должны научиться любить себя. Тем более, что сделать это проще всего – учеба, труд, занятия спортом, полноценное питание, здоровый образ жизни, что как раз соответствует нашему внутреннему устройству.

Правда, самое печальное, что у нас люди себя не любят. А ведь казалось бы, легче всего любить себя, ведь объект любви всегда при тебе.

Вообще, по моим наблюдениям, все живут ради себя. Любовь, по сути, меркантильна. У кого дома есть кошка, те знают, как она любит своих котят. Кошка лежит на солнышке, сама себя вылизывает, котенок уткнулся ей в сисю, а она продолжает заниматься своими делами. А он эту любовь высасывает, было бы что высасывать, высосет все, что нужно.

Точно также, как и женщины, которые кормят грудью. Ребенок сам высасывает молоко, мать его отдает младенцу. Отдать свою любовь – это тоже потребность. Поэтому, когда ребенок сосет грудь, высасывая молоко, он для себя высасывает молоко.

А что он делает полезное для мамы? Снимает напряжение, у нее исчезает боль от переполнения. Это настоящее сотрудничество. Это я говорю для того, чтобы вы не упрекали своих детей, что вы жили ради них. Никто ради других не живет. Все живут ради себя, к сожалению.

От первого свидания до секса: с кем знакомиться, как ухаживать, чем привлекать

Лучшее объяснение в любви

Очень легко распознать, любят тебя или хотят «съесть», по фразам. Когда человек говорит: «Я такой красивой, как ты, не видел», это бабник. Если я люблю, то как могу свою избранницу сравнивать с другими? Или вот типичное объяснение в любви, которое нравится нашим женщинам: «Я без тебя не могу обойтись». Я могу обойтись без любимой. С ней мне будет интереснее, веселее, но обойтись без нее я смогу. А если человек не может обойтись без тебя, так его надо отправлять куда подальше, потому что он же тебя сожрет. Он же в тебе нуждается, раз не может обойтись. Тогда получится, что и шаг нельзя будет сделать без него.

Но есть объяснение в любви, которое не слышат наши женщины, да и мужчины тоже: «Давай вместе пойдем по жизни». «Веселья час и боль разлуки хочу делить с тобой всегда» – вот здесь, пожалуй, Любовь. Потому что если я хочу с человеком идти по жизни, значит, я этого человека считаю умным, надежным. Знаете эту песню? Улавливаете разницу между «хочу делить» и «готов делить»? Вот то, чего я как раз хочу: чтоб вы научились слышать и видеть разницу. «Хочу» – это значит, что мы на равных. А «готов» – это значит, что я делаю одолжение.

Когда я говорю, что это и есть объяснение в любви, мне отвечают, что это не романтично. Но если я готов с вами сотрудничать, значит, я вас каким человеком считаю? Надежным. Это ж как раз очень хороший комплимент.

Если мужчина говорит любимой женщине: «Давай вместе с тобой пойдем по жизни», он ее считает умной. Жизнь же есть жизнь, тут повсякому бывает. Это как в связке – в горы вверх пойдем вместе. Я ее подсаживаю наверх, потом она меня подтягивает к себе. Таково мое понимание любви.

И любовь в моей практике врача очень редкая вещь. Те, кто любят, – не болеют. Вы знаете, что одному человеку нужно от другого человека? Сотрудничество. Он тоже меня может развивать. Любовь – она не бескорыстна. Я готов развивать, но я хотел бы, чтобы и меня развивали. Не обязательно обоим одно и то же делать, но нужно иметь одну и ту же совместную идеологию. Любовь – это когда в одну сторону смотрят, а не друг на друга.

А вот когда только одни буйные страсти, то там уж точно любви нет. Нормальный человек так объясняется в любви: «Давай вместе тянуть лямку жизни». Кстати, мы проводили исследование с женщинами, какое объяснение в любви им больше нравится. Мы предложили четыре варианта: «Такой красивой, как ты, я никогда не видел», «Ты мне нужна», «Я буду тебя на руках носить» и «Давай вместе тянуть лямку жизни». Никому четвертый вариант не понравился. Но давайте подумаем. «Такой красивой я никогда не видел» – это объясняется бабник. Ведь как я могу сказать, что эта женщина красивее всех? Ведь для этого я ее должен сравнить с другими.

Вообще, когда человек о себе всегда говорит три-четыре фразы – на него можно рассчитывать. А когда появится психологический опыт, то по внешнему виду, по позе, по двум-трем движениям вы увидите и прошлое, и будущее любого человека. Зачем вам проблемы? Займитесь пока только сексом, коль выросли, но не создавайте семью, если не готовы к этому. Не устаю я это повторять и студентам, и другим незрелым людям.

Когда появится психологический опыт, то по внешнему виду, по позе, по двум-трем движениям вы увидите и прошлое, и будущее любого человека. В общем, я не говорю о любви тем, кому пока еще рано: вы никого не можете развить, следовательно, вы никого не можете любить.

Правила свидания

Как сказал король Людовик XVIII, *L'exatitudo est la politesse des rois*, что в переводе означает «Точность – вежливость королей». Если вы опоздали, то вы украли у себя будущее. Если вы хотите расти вверх, то не должны опаздывать. Чем выше человек, тем дороже его

время, к нему опаздывать нельзя. У нас считается, что начальник имеет право опаздывать. Но это неправильно. Надо вести себя по-королевски – не опаздывать. И это касается не только работы, но и личной жизни.

Если ваш сексуальный партнер опоздал на свидание с вами и оправдался, что, мол, были пробки или совещания, все-таки подумайте, не ушла ли любовь? Потому что когда любовь была, он приходил на два часа раньше и ждал где-то за углом, в срок он приходил точно. А если ситуация изменилась, и он рассуждает так: ну, придете вы, не придете – особого значения не имеет, в другой раз встретимся – значит, страсти угасают или уже угасли. Знайте: по-настоящему влюбленный приходит на свидание минутка в минутку!

«Охотничий инстинкт» просыпается с 12 лет

Будучи знаменитым «тренером» в большом сексе, я всегда надевал обручальное кольцо. Почему? Потому что у нас же все женщины охотницы. А когда такая охотница видит, что я женатый, а она не хочет просто так со мной, то ко мне не лезет знакомиться. Причем я прекрасно понимаю, что женщины не «голодные», нормальные. Я для них просто как развлечение. А те 20-летние девушки, которые на моих семинарах горестно говорят, что, мол, у них никого нет, – я им не верю. Я верю великому человеку Чехову, который говорил: девушки начинают «не обращать внимания» на гадких мужчин уже с 12 лет, учатся плохо, ненавидят классных дам, любят романы, причем пропускают описания природы и прочитывают объяснения в любви по пять раз. Потому не верьте девушкам, которые говорят, что у них никого нет, – кто-то есть. И охотницами они становятся с 12 лет.

Как ухаживать за женщинами

Я рассказываю вам, как ухаживать за женщинами. Как только она сказала, что сомневается в ваших истинных чувствах, – знайте, что она ваша! Но «грузить» они будут много и долго. К этому надо подготовиться. Был у меня случай, когда одна дама сделала

предложение одному господину, а тот отказался. И она ему так ответила: «У нас отработаны отношения. Я не знаю, что я потеряла, но я знаю, что ты потерял, и мне тебя жаль». Для женщин отказ мужчины – шок. Они даже не подразумевают, что им могут отказать. Они думают: «Я им себя голышом, а они нос воротят?» Как такое может быть? Обида великая, конечно. Но, милые, прекрасные женщины, я вас уверяю, как мужчина и как психолог, во многих случаях отказ мужчины от ваших предложений говорит о... большой любви к вам! Он вас просто боится, стесняется, может быть, в себе не уверен – и вам ему надо просто помочь! Я знаю случаи, когда мужчины нарочно уходили от любимых женщин, чтобы набраться опыта, сил, добиться положения, наконец. А потом возвращались года через два. И были шикарные свадьбы и хорошая семейная жизнь. Потому что только через два года «вольных хлебов» можно наработать прочный новый навык. И, как я уже говорил, дерьмо любимому не подсовывают. О! Снова я про дерьмо в отношениях? Очень извиняюсь! Ну, ладно, это болезнь психиатра.

Секс – это сплошная биология

Что касается вопроса секса. Я не люблю читать лекции о технике секса, потому что это сплошная биология. Да и мало кто подготовлен к изучению этого. Для того чтобы изучать высшую математику, надо знать арифметику и алгебру. Для того чтобы изучать технику секса, надо, чтобы секс был нормальный, то есть продолжался бы от 50 минут до 1,5 часов, а лучше бы 2–3 часа. Только в этом случае есть потребность изучать позы и прочие «технические детали». А если половой акт длится всего 2–3 минуты, как, кстати, требуют наши престарелые академики, то зачем изучать это сложное искусство?

Иными словами: главное, чтобы пища была правильно приготовлена, а сколько раз прожевать, когда и как проглотить – этому сам человек выучится. С вашего позволения, я пропускаю эту техническую часть секса, так как она не имеет большого значения.

Настоящий секс должен длиться от 50 минут до 1,5 часов, а лучше бы 2–3 часа. Только в этом случае есть потребность изучать позы и прочие «технические детали». Ведь если есть любовь, то изощренность в сексе не очень важна.

Когда в отношениях пары секс только ради секса, то это не приносит никаких плодов. Если же секс нацелен на создание семьи, то вскоре идет объединение пары, семьи объединяются.

...Я женился – наши семьи объединились. Потом идет объединение со школьными коллективами, у детей появляются друзья. Поэтому к созданию семьи нужно подойти очень ответственно и вдумчиво, с карандашом в руках провести все необходимые вычисления. Ведь когда мы строим какое-то предприятие, нам необходим какой-то офис. Дальше необходим стартовый капитал. А самое главное – квалифицированные кадры. Поэтому надо сразу все просчитать. Вы подумайте: почему для человека всегда важна высокая цель? Если вы стремитесь стать лауреатом Нобелевской премии, министром, управляющим крупным банком или огромным промышленным предприятием, то вы тогда должны подумать, что вам придется приходить на корпоративные тусовки со своим сексуальным партнером. И сразу оцените, сможете ли вы его привести на эту тусовку? Если не сможете, то лучше с ним не связываться. Вдобавок, если вы ставите себе большую цель, то зачем вы будете улучшать ненужному партнеру его биографию? Оставьте его. Может быть, это станет лучшим поступком по отношению к нему? Возможно, что непродолжительные отношения с вами могут стать единственным положительным моментом в его жизни и ему будет потом что всем рассказывать. Все это надо просчитать. Иначе станешь королевой, а потом поцелуй с каким-то школьником боком выйдет. Вот почему высокая цель всегда дисциплинирует.

Между прочим, когда речь идет о любви, надо сразу оговориться, что любовь – она зрячая, а не слепая. Человек видит другого человека не таким, какой он есть, а таким, каким он может стать. Мне многие говорят: «Как вы нас терпите?» А я отвечаю: «Я вас вижу не такими, какие вы есть сейчас. Я знаю, какими вы можете стать, и я стараюсь вам помочь стать такими, какими вы можете быть». Поэтому в любви недостатки не раздражают.

Любовь прозорлива. И ревности у настоящей любви не бывает.

Ревность – глупая вещь

Ревность – глупая вещь. Я довольно быстро расправляюсь с ней. Я спрашиваю: «Твоя жена – шлюха или нет?» – «Нет» – «Значит, не изменяет». А если жена – шлюха, то какая разница? Сегодня не изменила, а завтра вполне возможно изменит.

Я всегда говорю, что если вы сомневаетесь в верности своего партнера, то лучше думайте, что он (она) не изменяет. А дальше думайте, что вам делать. Если он (она) изменяет вам или уходит, то, значит, вы не удовлетворили его (ее) потребность.

Кстати, любовь корыстолюбива. Она не готова отдать все, что у вас есть, более того, она хочет что-то и взять. А некоторые приходят на ярмарку любви, не имея никакого товара. Поэтому у них ничего и не получается. Там просто идет обмен: я вас люблю, но я хочу что-то от вас. Деньги – это самое последнее.

Или вот рассмотрим случай. Я женился, а она за меня вышла замуж. Это развитие или нет, когда человек был холостяком, а потом стал семейным? Это способствует развитию. А когда ребенок появился с моей помощью у моей любимой? Согласитесь, если у человека есть дети, то он находится на более высоком уровне развития. И вдобавок, в семье любящие люди помогают друг другу и в профессиональном плане.

Что объединяет семью

Кстати, недавно я прочел об одном исследовании американских ученых. Оказывается, сближению семьи в первую очередь способствует общность политического мировоззрения, потом – общие гастрономические вкусы, на третьем месте – стремление гладить друг друга, на четвертом – секс. Логично.

Почему важно, чтобы человек прошел все эти этапы? В семейных отношениях многое допустимо, но самое страшное для них – это стереотипы. Получается, что жизнь становится похожа на заезженную пластинку. С одной женщиной жить всю жизнь невозможно, а с одним мужчиной – еще хуже, если она и он не меняются. Если он все время меняется, то ты как будто живешь с разным мужчиной. А если каждый день происходит одно и то же – стереотипизация – то это недопустимо. Каждый из супругов должен развиваться. ...

Человек ответственен за выбор объекта любви. Допустим, мне понравилась женщина. Но дальше надо просчитать. Если тела не подходят, то толку никакого не будет. Для этого есть сексуальная разведка, например, танцы. А потом надо подумать, можно ли на нее положиться в трудную минуту. И клятвы тут ни причем. Если она ничего не умеет, то при всем желании в трудную минуту ничего не сделает. Многие думают, что в трудную минуту ты соберешься и сделаешь. Нет, ты забудешь все, что знал, останутся только доведенные до автоматизма навыки. А с первого взгляда любви не бывает. Объект любви готовится моей генетикой и всем воспитанием.

У меня внутри уже есть образ моей будущей жены. Первая женщина, которую я вижу, – это мама. И жена чем-то должна напоминать мать. А дальше, что называется, это все внезапно вскрылось. Но внезапного ничего не бывает. Ни одна болезнь внезапно не начинается, всегда есть инкубационный период, когда человек чувствует себя более-менее здоровым, но болезнь уже идет. Так и тут.

Сколько длится истинная любовь?

Истинная любовь проходит, или она на всю жизнь? Конечно, проходит. Я полюбил человека таким, каков он сейчас. А если он поменялся, и я поменялся... Если ревматизмом человек заболел на всю жизнь, значит плохо лечился. Лечиться надо. Если тебе отказали, а в тебе это обидой застряло, значит, ты боишься новой любви. У меня была одна пациентка, она вышла замуж за подводника. Тот приехал на свадьбу, пробыл с ней 10 дней (столько времени военным на свадьбу дают). А потом уехал и погиб, лодка затонула. И она пять лет ежедневно ходила на его могилу.

Это противоестественно. Человек – существо полигамное. Один партнер ушел или погиб, надо искать себе другого. Более того, если он исчез, и вы несколько лет не виделись, то когда встретитесь, это будет совсем другой человек. Любовь-страсть длится года два. А 50 лет счастливо прожить можно, только если я меняюсь, и моя супруга меняется. И у нас появляются новые чувства. Хотя внешне это выглядит как постоянная любовь. Я ее полюбил, когда нам было по 25. То была одна любовь, потом другая, потом третья. Но все равно

любовь? Да, все равно любовь. Она меня развивает, я стараюсь развивать ее...

И потом вместе с супругой меняться всю жизнь, если вы хотите сохранить ваш брак. Норма – полигамия. Если моя жена изменилась, то хотя фамилия и имя у нее остались прежние, я уже живу с другой женщиной. А если я изменился, то и она уже имеет дело с другим мужчиной. Помогает этому и изобретательность в сексуальных отношениях.

А если человек не меняется, то он начинает напоминать приевшуюся пластинку. Но ведь одну и ту же пластинку долго слушать не будешь, какая бы она ни была хорошая. Вот люди и меняют жен и мужей.

Для социума же выгодно, чтобы брак был прочный. Так вот для того, чтобы он был действительно прочный, нужно, чтобы он и она развивались все время, тогда каждый раз получается совсем другой брак. Мы исследовали прочные браки. В прочных браках брачный союз постоянно обновлялся. Были критические периоды, но оба их преодолевали. Муж поднялся вверх, дотянул свою жену. Потом жена поднялась, а муж к ней подтянулся. Если этого не происходит, тогда браки распадаются. Не де-юре, так де-факто.

Вот случай из жизни. Оба закончили техникум. Надо было как-то жить, родился ребенок. Он пошел работать водителем. Это были годы социализма. Водитель в то время зарабатывал рублей четыреста. Она осталась на своей работе, закончила институт. Потом стала директором довольно крупного предприятия. А он остался водителем. И в результате у них получился развод. Общение – это как соприкосновение листьев двух веточек. Если одна ветка выросла, то другая своими листьями касается уже бездушной коры. А первой ветке надо бы самой подрасти.

Пять стадий секса

Сексуальные отношения имеют пять стадий. Кратко это выглядит так:

Первая стадия – идеаторная: посмотрел на женщину, и она мне понравилась.

Вторая стадия – производственная: что-то делаем вместе.

Третья – пресекуальная: объятия и поцелуи.

Четвертая – секс.

И итоговая, пятая стадия – постсексуальная.

А теперь подробнее.

Первая стадия – виртуальная, или идеаторная, или «октябратская». Если я посмотрел на свою сотрудницу, как на женщину, то прекрасно понимаю, что с самого начала в постель ее не потянешь. Тогда делаешь вид, что ты занимаешься каким-то очень важным делом. Эта виртуальная стадия должна быть очень короткой. Надо сразу идти к производственной стадии.

Вторая стадия – производственная. В этот период мужчина обдумывает: что бы такое сделать, чтобы ускорить сближение? Производственную стадию можно затягивать как угодно долго. Если до секса не дойдет, то можно будет что-то получше получить: или квалификация повысится, или выгода какая-то будет. Или настанет так называемая «пионерская» стадия.

Сейчас у нас вообще много людей, которые не знают, что такое комсомольцы, пионеры и октябрята. А эти термины прекрасно подходят для описания поведения людей. Они даже лучше научной терминологии.

Далее – «комсомольская» или пресекуальная стадия. Это объятия, поцелуи. Она, конечно, должна быть очень короткой. Когда на «комсомольской» стадии застревают, то это ужасно, это разврат и маразм. Только в 10–14–15 лет можно затянуть «комсомольскую» стадию. Но когда людям 25–35–40 лет, и у них долго тянется «комсомольская» стадия, то у них гарантированно будет плохо со следующей «партийной» стадией или основной – итоговой. После нее уже точно видно, что это – настоящая любовь или развернулись и разбежались.

Кстати, я недавно понял две вещи. Лучше с умным потерять, чем с дураком найти. Секс – это проба на интеллект. У дурака и секс дурацкий. Ни к чему хорошему он не приводит. С дураком не надо иметь дела. В артистической среде с пьяным артистом можно иметь секс, а с режиссером нельзя. Многие говорят: «Карьеру через постель не делают, карьеру делают через талант». Конечно, при помощи постели ее осуществить проще, но продвигает человека его талант. Я знаю одного артиста-пародиста, у него очень красивая жена. Когда его

пригласили на работу в престижный театр, он поставил условие, чтобы и ей давали роль. Но она не талантливая. Ее в театр приняли, а роли не давали. Поэтому если человек чего-то достиг, то это только благодаря его способностям и таланту.

Так вот я советую женщинам: лучше с умным мужчиной провести время, даже пусть он вас потом замуж не возьмет. Тут главное другое. Ведь не все же время вы с ним будете сексом заниматься, какое-то время вы будете с ним беседовать, переймете от него манеры, знания... Поэтому все равно убытка в этом не будет. Правда, все хорошее и нужное от умного вы переймете только в том случае, если у вас есть талант. А с дураком все ужасно, это деградация.

Если вы уже в браке и хотите его сохранить, то нужно, чтобы у вас было общее дело. Одно закончилось, значит, быстренько заводите следующее. Если общего дела не будет, то рано или поздно у кого-то из супругов или у обоих сразу появится любовник или любовница, обычно они заводятся на работе.

Ведь как на производстве все происходит? Там тоже – начали одно общее дело, потом оно исчезает. Мы задумываем какое-то новое дело. Потом мы его осуществляем. Потом мы подводим итог. Далее по поводу завершения дела – вечеринка, объятия, поцелуи, все радуются. А домой пришел только для того, чтобы была «партийная» стадия. Поэтому неизбежно через какое-то время вы окажетесь в постели с вашим сотрудником или сотрудницей. Причем не обязательно, что начальник соблазнит подчиненную. Бывает по-всякому. У нас сейчас бывает так, что женщины демонстрируют более деловые качества, чем мужчины. Поэтому они могут оказаться соблазнительцами и разлучницами. Поэтому общее дело, общее мировоззрение – это обязательное условие. Сексом можно заняться один раз, а если хотим длительные отношения и любовь, то должно быть общее мировоззрение.

И если мы анализируем мужа и жену, а у них нет общего дела, общего мировоззрения, то тогда они разойдутся. Врозь дела – врозь тела. А если с женой или мужем нет общего дела, то его следует отнести в раздел – сексуальные партнеры.

...Кстати, у нас очень распространено такое явление – латентная (скрытая) проституция. Как-то я проводил занятия в Школе красоты для девочек 12–16 лет. Это были девочки из богатых семей, где их

обучали, как ловить мужей (правильный макияж, кокетничанье и пр.) Я спросил этих девочек, в чем смысл жизни. Они мне ответили: «Найти человека». Это и есть латентная проституция. Я их спросил: «А может быть, стать человеком?» Девочкам занятие понравилось, но меня отстранили от преподавания.

Можно быть ЗА мужем, но правильнее быть С МУЖЕМ. Когда вы сомневаетесь, что вам надо делать, посмотрите, что бы вы делали, если бы жили в пещере. Скажите, там женщины были свободны от хозяйственной деятельности? Нет,

Можно быть ЗА мужем, но правильнее быть С МУЖЕМ.

Феномен «леди Гамильтон»

Был на моих семинарах один интересный посетитель, бизнесмен. Звали его Дмитрий. Мы пытались решить его личные проблемы с женой.

Когда некоторые меня упрекают в том, что, мол, неэтично обсуждать личные проблемы перед большой группой людей, то мне есть что им возразить. Дело в том, что сведения, которые я сообщаю, несекретные. Любовно-сексуальные истории настолько банальны, пошлы, что не требуют никакой конфиденциальности. Один на один обсуждают проведение какой-то сделки. Называются имена участников сделки, приводятся цифры. А любовные истории можно легко обсуждать при всех. Почему? Потому что я тогда помогу всем остальным.

Так вот история Димы простая. Рассмотрим историю их отношений, которые длились 5 лет, внимательно. Я буду сообщать факты и сразу их комментировать.

ФАКТ. Однажды Дмитрий ехал на своем «Мерседесе» и увидел девушку, которая стояла на обочине и голосовала. Он затормозил и согласился ее подвезти.

МОЙ КОММЕНТАРИЙ. Я подразделяю людей на «дорогих» и «дешевых». Первые – это люди материально обеспеченные, духовно развитые и физически здоровые. Вторые – не имеющие ни того, ни другого, ни третьего.

Так вот, в этом случае из них «дороже», конечно, Дима: у него машина есть, а у нее нет. Мое глубочайшее убеждение: нельзя иметь дела с «дешевыми» людьми. А девушка мало того, что «дешевая», так еще и готова на всякие приключения. Ведь сейчас нельзя голосовать на дороге: черт знает, на кого попадешь. Нормально – это вызвать такси по телефону, и через пять минут оно будет в указанном месте. По мне, так эта девушка – круглая дура. Я знаю одну такую – она проголосовала, и ее изнасиловали. Тогда ей был 21 год. С тех пор она не голосует. Ей уже за тридцать.

В общем, наш Дима изначально связался с дурой, но для нее все обошлось. А он-то «дорогой» – зачем с ней связался? Он тоже, естественно, дурак.

ФАКТ. В машине Дима познакомился с попутчицей. Ее звали Галя. Ей было 19 лет. Ему – 37 лет. Разница в возрасте – 18 лет.

МОЙ КОММЕНТАРИЙ. Возраст для нас, психологов, не важен. Это не стоит обсуждения. Ведь когда наши предки жили в пещере, то тогда возраст не имел никакого значения. Не имеет он значения и сейчас. Лишь бы нравились и любили друг друга.

ФАКТ. Дима довез Галю до ее дома, попросил номер ее телефона. Она дала. Девушка была готова на подвиги. Потом они созвонились и стали встречаться. Через неделю они дошли до секса. По обоюдному согласию. Со стороны Гали сопротивления не было. Она не была девственницей. Но, по признанию Димы, в сексе она была неопытной.

МОЙ КОММЕНТАРИЙ. Здесь я засомневался. То ли она действительно ничего не умела, то ли умно придурялась. Может, разыграла из себя неопытную. Что-то вроде – «ты у меня второй». Кстати, один мой подопечный однажды сказал: «Раз я не первый, то тогда уж лучше быть двадцатым, чем вторым». Я предлагаю в данном случае такое деление: «Первый – не первый» – счетчика там нет, лучше ставить более скромную задачу: «Стать последним».

ФАКТ. Через полгода после знакомства они стали жить вместе в квартире Димы, которую он снимал. У Гали своего жилья не было. А через год начались расхождения. Тем не менее они прожили вместе еще четыре года. Была даже сделана попытка сыграть свадьбу – думали, может, регистрация брака поможет наладить отношения.

МОЙ КОММЕНТАРИЙ. Ницше говорил: «Если бы супруги не жили вместе, счастливые браки случались бы чаще». И я с ним отчасти согласен. Я всегда советую парам: когда начинается одно и то же, сразу надо рвать отношения. Иначе будет ходьба по кругу.

ФАКТ. Дима сначала пришел ко мне на семинар, чтобы я помог ему вернуть Галю. Но потом передумал и попросил меня помочь ему забыть бывшую возлюбленную.

МОЙ КОММЕНТАРИЙ. Дима продолжает думать о Гале. Это признак наркоманической любви. Если у мужчины есть потребность быть с женщиной, то ее надо удовлетворять. Но в случае с Димой – это не потребность, а зависимость. Если бы была потребность, то Дима вел бы себя иначе: с одной не получилось, отряхнулся, осмотрелся и делаешь вторую попытку. Диме же отрыв от Гали давался с большим

трудом. Мне было важно понять, где и отчего начались их расхождения.

ФАКТ. Дима не только содержал Галю, поил-кормил-одевал, но и развивал. Делал ее «дорогой». Помог ей поступить в университет на факультет журналистики. Подарил ей машину и оформил на нее. Причем всего за полтора года до расставания. То есть уже были разногласия, а он ей машину дарит.

МОЙ КОММЕНТАРИЙ. Еще в Библии сказано, что «подарками не приобретаешь прав», а наоборот их лишаешься. И Ницше подчеркивал, что когда делаешь подарки, особенно дорогие, то скорее приобретаешь врагов, чем друзей. Когда начались разногласия, то Дима надеялся, что при помощи подарков он Галю удержит. Но номер не прошел. С приобретением автомобиля социальный статус Гали, конечно же, повысился. Когда она на своей машине будет приезжать на интервью, то смотреться будет гораздо лучше, чем какой-то нищий журналистик, приезжающий на трамвайчике.

ФАКТ. Галя по окончании университета не стала работать по специальности. У нее ничего не получалось, несмотря на то, что Дима пытался ее устроить по знакомству и на телевидение, и на радио. Как признавался сам Дима, ее там просто не принимали.

МОЙ КОММЕНТАРИЙ. Тот факт, что она ни дня не проработала журналисткой, еще раз подтверждает, что она дура: выбрала не ту специальность. Ведь она несколько лет потратила на учебу. И Дима зря водил Галю по своим знакомым, пытаясь еще больше повысить ее социальный статус. Галя, естественно, взяла от Димы все как в плане материальном, так и в плане знакомств, поэтому чуть приблизилась к совсем другому кругу, в который она никогда не вошла бы сама так быстро. Но все было тщетно. Знакомые Димы не принимали ее, потому что видели, кто на самом деле перед ними. Ведь они же не были ослеплены этой нелепой страстью. Хотя бы тут Диме надо было как-то среагировать, призадуматься: а почему ее не принимают? Ведь я иду со своей женщиной, и ее должны принять без всяких условий. Но его высокое окружение почему-то пренебрегает его дамой, которая ниже по уровню. Можно же задуматься. Ведь не дураки твои друзья и соратники, если они ее не принимают. Вот какое у Димы было ослепление!

Вообще я уверен: надо выбирать себе сексуального партнера, которого твоя компания примет. И не только эта компания, а которая еще выше на три – четыре ступеньки.

ФАКТ. Далее шел длительный, мучительный разрыв. Первые упреки посыпались от Гали, когда у Димы бизнес пошел в гору, и он стал пропадать на работе. Галя стала его пилить, что он ей мало уделяет внимания и мало времени проводит с ней.

Для того чтобы почаще видеть своего жениха, Галя даже начала предлагать свои услуги: не имея нужной квалификации, она хотела ему помогать в его бизнесе. А Дима даже согласился немножко ввести ее в тонкости своего дела, чтобы она ему помогала. Но вот опять загвоздка: теперь работники Димы Галю не приняли.

МОЙ КОММЕНТАРИЙ. С точки зрения психологии, все происходит правильно. Ведь заводить сексуальных партнеров надо через дело. Только в общем деле становится все ясно. А Галя и в делах не смогла проявить себя достойным партнером. Что это означает? Секс в семье и на работе противопоказан, то есть нельзя, чтобы сексуальные партнеры на работе находились в отношениях «начальник-подчиненный» из-за низкой психологической подготовки нашего населения. Они путают сексуальные отношения с производственными. То есть Галя и здесь показала себя как большая дура, потому что попутала секс и работу. Раз она жена директора, она еще себя возомнила директором предприятия. Поэтому ее не приняли. Но вот беда: Дима опять остался глухим к этим сигналам. Он вообще не ориентируется. Вообще-то я за семейный бизнес, но только если оба к нему психологически подготовлены. На производстве не бывает, чтобы было два первых, всегда один – первый, другой – второй. Нельзя это путать.

У меня был похожий случай в Москве. Таня была директором магазина, а ее муж – водителем. Но однажды муж вдруг решил, что он тоже может руководить, и попросился к жене замом. Но у него же нет компетенции, он не может принимать решения. И Тане пришлось разойтись с ним. Правда, говорят, что они опять сошлись. Но теперь хотя бы муж понимает, кто он и где должен находиться.

Что касается упреков. Мое мнение: если ваш партнер начинает вас упрекать, что вы мало уделяете ему времени, с ним надо сразу расходиться. Ведь самое главное – дело. Если я работаю, зарабатываю,

то сколько могу, столько внимания и уделяю, а больше не могу, не получается. Иначе блокируется развитие, когда женщина требует, чтобы ее жених проводил с ней больше времени, притом, что она как профессионал – ноль.

У Димы было много сигналов, которые свидетельствовали, что надо расходиться. И в итоге, как ни тянули кота за хвост, это и произошло.

ФАКТ. Как выяснилось, Галя, попав в высокие сферы, там нашла мужчину покрупнее Димы и ушла к нему.

МОЙ КОММЕНТАРИЙ. *Ее действия называются поведением «вампира-колобка» или феноменом «леди Гамильтон».* Если помните, Гамильтон сначала была крестьянкой. Вначале за одного вышла замуж, потом за лорда Гамильтона, а потом стала женой адмирала Нельсона. Так продвигалась вверх, как колобок: я от бабушки ушел, я от дедушки ушел...

ФАКТ. Несмотря на предательство, Дима продолжает думать о Гале. Он делает попытки ее вернуть. Звонит ей. Назначает встречи. Не может переключиться на других женщин.

МОЙ КОММЕНТАРИЙ. Не зря в народе говорят: любовь зла, полюбишь и козла. Конечно, при наличии психологической подготовки Дима не попался бы в сети «леди Гамильтон». На своих семинарах я у всех парней, попавших в подобную ситуацию, пытаюсь выработать психологию Степана Разина. Знаете, что он сделал с княжной? Выбросил в Волгу, когда выяснил, что она мешает его делам.

И надо научиться не бояться выбрасывать наших сексуальных партнеров, но, конечно, не в Волгу. Надо просто прекращать общаться с человеком, как только он покусился на твой бизнес, потому что бизнес нас развивает, а секс – нет.

ФАКТ. Намучившись, Дима, в конце концов, выбрал правильную задачу: как перестать о ней думать?

МОЙ КОММЕНТАРИЙ. Если мой урок пойдет Диме на пользу, то он больше никогда не будет иметь дела с дешевыми женщинами. Ведь у дам с признаками «дешевизны» даже будущего нет.

А его Галя училась журналистике – специальности, которая ей не нравилась. И поэтому не могла устроиться даже благодаря знакомствам Димы на ТВ и радио. Вообще, есть такое наблюдение: если человек не может выбрать специальность по вкусу и идет учиться

без интереса к профессии, то он делает это из какого-то расчета. И, как правило, и сексуального партнера выбирает не по любви. Алгоритм один и тот же.

ПРОЩАЛЬНОЕ ПИСЬМО ЛЮБИМОЙ ДЕВУШКЕ

Я попросил Диму написать письмо Гале, которое бы помогло им окончательно расстаться. Но, прежде чем отправить ей, показать письмо мне, чтобы я убрал ошибки. Итак, у Димы было домашнее задание, которое он выполнял почти две недели – все не мог себя заставить. Мы почитаем его и проведем работу над ошибками.

СТРОКИ ИЗ ПИСЬМА. «Галя, ты правильно делаешь, что не любишь меня и не хочешь быть со мной. Я теперь уже не владелец «Мерседеса», не самодостаточный, не независимый, каким был раньше. Я теперь не такой романтичный и не такой ироничный, как раньше, не принимаю участия в твоей жизни и проблемах, в том числе и в финансовых. А самое главное – я не так хорошо понимаю тебя, как раньше».

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ. Кстати, это совершенно неверная установка. Нам не надо, чтобы нас поняли. Нам надо самим понять человека, с которым мы имеем дело. И тогда будет понятно, что делать. Дима ее не понимает. Если бы он ее понял, он бы с ней не встречался вообще. Так что в этом отношении она права, что Дима ее не понимал.

СТРОКИ ИЗ ПИСЬМА. «Пишу это не для того, чтобы ты вернулась, а для того, чтобы поблагодарить тебя за то счастье, которое ты мне дала, и попросить прощения, что не смог ответить тебе тем же. Теперь я понимаю, как тебе было тяжело со мной, – не любить и так хорошо ко мне относиться. Говорят, что время лечит, хотя мне пока в это трудно поверить, но ты особенно не волнуйся, я постараюсь успокоиться и жить счастливой жизнью, если это, конечно, возможно».

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ. Вы обратите внимание, здесь какое ключевое слово? «Пока». Пока ворота открыты.

СТРОКИ ИЗ ПИСЬМА. «Давай не будем встречаться и созваниваться. Если что-то захочешь передать или тебе потребуется помощь, передай через кого-нибудь из общих знакомых».

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ. Здесь все-таки звучит, что он хочет, чтобы она вернулась. И думает он о ней как? Плохо. Потому что, если бы он думал о ней хорошо, то он бы тогда знал, что она в нем

нуждаться никогда не будет. Он и сейчас считает, что она недоделанная.

СТРОКИ ИЗ ПИСЬМА. «И еще одна просьба. Скажи мне, какие качества я должен приобрести, от каких избавиться, чтобы понравиться такой девушке, как ты? Я понимаю, что такую, как ты, я уже не встречу, но если попадется хотя бы кто-нибудь, кто напоминает тебя, я уже своего шанса не упущу. Желаю тебе счастья».

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ. Последнюю просьбу не надо было добавлять. Надо закончить на фразе: «Давай не будем встречаться и созваниваться» – и на этом все. Остальное можно зачеркнуть. Другая фраза: «Если что-то захочешь передать или потребуется помощь, передай через кого-нибудь из общих знакомых». Вы же понимаете, в любом варианте эта фраза раздражает. А в него вселяет надежду, что она все-таки не недоделанная, за помощью обратится, но через знакомых. Дима мне сказал, что хочет избавиться от Гали, но на самом деле он хочет ее вернуть. Эту фразу тоже надо вычеркнуть.

СТРОКИ ИЗ ПИСЬМА. «Пишу тебе, чтобы отвыкнуть от тебя. Помоги мне отвыкнуть».

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ. Это хорошо. Дима молодец, что написал это письмо, значит, он дисциплинирован. А дисциплинированность – одно из важных качеств продвижения вверх. И когда ты осваиваешь что-то новое, нужно делать как? Как делает учитель. Почему? Потому что это уже отработано. А когда ты освоил то, что тебе сказали, тогда уже можно вносить усовершенствования. Ведь по здравому смыслу не надо ничего нового придумывать. Например, домашняя хозяйка хочет испечь торт, который готовит ее приятельница. Она берет рецепт, что-то делает, но у нее не получается. Выясняется, что технология не соблюдена. И, в конце концов, она получает тот торт, который печет соседка. Только после того, как ты освоил уже кем-то пройденное и у тебя получилось, только тогда вносите свои усовершенствования. Посмотрите, где что-то хорошо идет, и сделайте так, как делается там. Потом вносите усовершенствования, а то мы все особый путь ищем. Зачем? Путь развития одинаковый везде. В общем, прощальное письмо написано хорошо, но с некоторыми недостатками. Сначала надо похвалить, а потом покритиковать.

Так что на будущее имейте ввиду: критика должна начинаться с похвалы. А в письме Димы был всего один недочет, это просто блестяще. Единственный серьезный недостаток, что это письмо я выжимал из него несколько недель. Но надо смотреть на положительные качества, все-таки дисциплина у человека есть.

ЖДЕМ ОТВЕТ НА ПРОЩАЛЬНОЕ ПИСЬМО. Дима отослал письмо своей бывшей девушке тем же вечером после нашей встречи. Это правильно. Оперативно. Важно сделать первый ход. Когда ты сделал первый ход, в это время ты уже не думаешь, а ждешь ответа. А когда она получит это письмо, она будет думать о Диме. Она будет жить Димой. Он этим письмом ее душу схватит, а сам спокойно будет заниматься своими делами. А вот когда она ответит, тогда мы посмотрим, что дальше делать. Если человек знает стратегию, тогда ему легче находить правильные решения. И я объяснил стратегию Диме после того, как он написал письмо. Как могут развиваться события? Возможны разные варианты. Берем самый хороший: она не ответит вообще. И Дима начнет опять «жевать» свои мысли о ней. И тогда он может, к примеру, написать ей вновь примерно так: «Спасибо, что не ответила на мое письмо, у меня уже любовь к тебе уменьшилась на 10 %, я уже стал лучше спать, больше есть, больше занимаюсь работой. И на это письмо тоже не отвечай». Потом еще недели две-три он потерпит и снова напишет: «У меня любовь уже уменьшилась на 20–25 %». И дальше, только не конкретно – дела пошли лучше, зарабатывать стал больше, без цифр и деталей. Может, она и ответит, но с обидой. Дело в том, что есть такая закономерность: невротик может или не может любить. Но его любить все равно все обязаны. Галя может возмутиться: как это так – он меня разлюбил?! Многие невротики могут даже сдать свои позиции на 50 процентов, могут взбелениться и даже начать потихоньку сходить с ума. Диме, конечно, станет легче, когда она начнет дергаться. Но после этого письма – я уверен – она все время будет жить с мыслями о нем. Хотя о любви не может быть и речи. А Дима будет спокойно заниматься своими делами.

Шипы любви: когда в отношениях не все гладко

«Подводные камни» служебного романа

Ольга ко мне на семинар пришла впервые. По профессии она дизайнер. Недавно сменила место работы. Она пожаловалась на то, что спустя месяц после ее прихода на новую фирму она поняла, что директор компании начинает проявлять к ней интерес. И это замечала не только Ольга, но и весь коллектив. И ее стали все – а коллектив был женский – тихо ненавидеть. Завидовали и ненавидели. А она же новенькая. Она только начала знакомиться с коллегами, уже завязывалась дружба. А тут все от нее стали отворачиваться. Было тем более обидно, что она не давала никакого повода шефу, чтобы он за ней стал ухлестывать. В общем, Ольга была в расстроенных чувствах. Но я не разделял ее «беды». Для нее трагедия, а для меня, да и большинства людей, услышавших эти жалобы, – это комедия. Все же понимают, что такой ситуацией можно воспользоваться себе на благо. Если к вам проявил сексуальный интерес ваш начальник (начальница), то это надо как-то использовать. Это не хорошо и не плохо, но использовать эту ситуация надо.

В данном случае уж точно не растерялись бы женщины, которых я называю «вампиры-колобок». Такие бы быстренько завязали с шефом сексуальные отношения. И он бы за это дал возможность заработать, ввел бы на более высокий уровень... А потом «вампиры-колобок» раз – и перепрыгнула бы на десять ступенек – и в материальном, и в социальном плане, и в сексуальном... Сексуальный интерес сам по себе очень сложен: каждый его по-своему использует. В случае с Ольгой было понятно, что она женщина привлекательная, молодая, 26 лет. А начальника в его «полтинник» потянуло на свежачок. А то его на фирме окружали «старые коровы» в возрасте от 35 до 50 лет. И еще как директор он знал Ольгу как хорошего, подающего большие надежды дизайнера. Так что она его интересовала не просто как красивая молодая женщина, но еще и как умный специалист. И я посоветовал Ольге: «Будь вампиром-колобком!» Если бы она им

стала, у нее бы не было трагедий. А она начала кокетничать, мол, не хотела казаться доступной. Берегла, видите ли, девичью честь. Я таких случаев уже видел дай бог сколько. Начальники у нас все половые гиганты. И если он начинают оказывать вам знаки внимания – надо или сразу соглашаться, или увольняться с работы. На что мне Ольга так возразила: «Как я могла согласиться на его предложение, если у нас не было личных отношений, и мы были знакомы два месяца? Я его не знала как человека!»

«Какая разница? – ответил я ей. – Надо уметь быстро учиться и быстро реагировать на предложения. И ничего страшного нет в том, что знакомство длилось два месяца. Человека и за год не узнаешь как следует. Я думаю, что ты вообще в людях не разбираешься. И в нем в том числе. Поэтому лучше делать правильное действие – или тут же соглашаться, или увольняться».

Ольга считала, что ее случай уникальный! Я ей объяснил, что такой «уникальный случай» повторяется 10 000 раз каждый день везде в мире. Почему мне ее рассказ был не очень неинтересен? Потому что я и так знаю, чем дело кончится. А ей кажется, что он уникален. Потому что она думала, что после секса ее дела улучшатся, а они должны были ухудшиться. Почему? Ко мне же многие женщины обращаются с подобными вопросами, и я их всегда спрашиваю: а вы сразу согласились или нет? И многие отвечают: «Нет, не сразу, уговаривали». А если ухаживающий мужчина долго уговаривает женщину, значит, вы его оскорбили. И потом он обязательно отомстит. Даже если женится, потом бросит, потому что такую обиду трудно пережить. Они рассуждают практически все так: «Как это мне, такому прекрасному, отказали?! Я самый лучший мужчина в мире, а ты мне отказываешь в таком пустяке, как секс. Конечно, ты мне очень нужна, я буду добиваться, но потом, конечно, отомщу».

Ну что тут уникального? И женщина очень обижается, когда ей мужчина отказывает. Еще больше обижается, чем мужчина. Мужчины все-таки приучены к отказам, а женщина вообще считает, что ей никто отказать не может. Ольга, конечно, хороший дизайнер, в это я верю, но психолог она никудышный. Потому что это на раз-два все решается.

В общем, я хорошенько проработал Ольгу. В следующий раз она пришла ко мне на семинар через полгода. Выяснилось, что сначала она

повела себя согласно моим рекомендациям, но потом снова все напортачила.

Они с шефом стали сексуальными партнерами. «Наши отношения длились с апреля, – рассказывала Ольга. – В конце апреля завязались личные отношения, и вот в августе у нас случился конфликт, в процессе которого я не выдержала и послала его. В общем, я его бросила. Но мы остались друзьями. И теперь у меня возник спортивный интерес, несмотря на то что мы расстались, – не уходить с этой фирмы».

Вот ее вторая ошибка – она его бросила, а не он ее. Второй раз его оскорбила. Я знаю, что народ у нас невротичный, а невротик может бросить, а может не бросить, но любовница-подчиненная все равно любить шефа обязана. А она еще взяла и послала его. Если оставаться в фирме после разрыва ради спортивного интереса – можно. Но ради того, чтобы успеха добиться на этой фирме, – тогда не стоит оставаться. Ничего хорошего не получится.

И вскоре мои опасения подтвердились. Ольга позвонила мне через несколько дней и сказала, что шеф вызвал ее на разговор и сказал, что он не видит возможности работать вместе. Это правильно, это нормально. И я ее прогнал бы. Сексуальное партнерство разорвано. Она мне отказала, я интерес к ней потерял. Конечно, лучше выгнать, чтоб глаза мои ее не видели. Я знал, что все этим закончится.

Потом Ольга написала ему письмо. Он ответил: «Если ты считаешь необходимым, ты можешь оставаться и продолжать работать на фирме». И эта реакция понятна. Я не хочу, но если ты считаешь, что должна остаться на фирме, – ради бога, оставайся. «Конечно, он дал тебе согласие, – объяснял я Ольге, – но просто имей в виду, что он над собой не работает. Это если бы он ко мне обратился, я бы тогда сказал, что ты гроша ломаного не стоишь, и он бы тогда потерял к тебе интерес. И тогда бы он тебе не мстил, и ты стала бы одна из немногих.

Я бы ему рассказал, что это была большая ошибка с тобой связаться. Потому что даже в сексе надо общаться с равными тебе людьми. А если один из партнеров стоит выше на служебной лестнице, то ему надо подчиняться беспрекословно не только в офисе, но и в постели. Напомню, люди делятся на тех, кто «дороже», и на тех, кто «дешевле». Тот, кто «дороже», может делать все что угодно, а тот кто «дешевле», должен полностью подчиняться. Другое дело, когда бы

он Ольге сказал: «Я больше с тобой не хочу, до свидания, спасибо за ласку, которую ты мне дарила эти месяцы». Это можно. А Ольга взяла и опять ему отказала. То есть повела себя как начальница.

А когда она написала «амортизационное» письмо, то он увидел, что она одумалась. Но это неправда, потому что Ольга вовсе не одумалась: она же письмо написала под мою диктовку. И сама она глубоко убеждена, что это не так. Но я Ольге сказал, что она слабовата, чтобы с ним играть, – он ее переиграет. «Я не хочу играть с ним! – возразила мне Ольга. – Я не хочу сейчас уходить из коллектива, чтобы думали, что я бегу от проблем». Но я ей объяснил, что не имеет смысла беспокоиться, кто что о ней будет думать. Она не может заставить всех, чтобы о ней думали и говорили хорошо. Главное для Ольги в данной ситуации – начать думать о себе. И ей надо уходить из этой фирмы. А не оставаться для того, чтобы кому-то что-то доказать. Так ничего не докажешь. И уходить надо тогда, когда на работе нельзя развиваться. Если же там можно совершенствоваться – развивайся, но не для того, чтобы о тебе думали хорошо. И лишь из пустого упрямства она повторяет: «Я не хочу, чтобы обо мне говорили, чтоб думали, что я пораженец и ухожу от трудностей...». Ей надо думать, как лучше сделать. Кто и что будет о ней говорить – это ерунда. То есть если сплетники говорят о человеке плохо, то они дураки, и тут ничего не поделаешь. Радоваться надо, что они тебя не поняли.

Прошло три месяца, и я увидел Ольгу вновь. Она вняла моим советам, овладела психологическими техниками, и теперь у нее все хорошо. Она осталась на фирме. Начальник на Ольгу зла не держит. И недавно даже предложил ей разработать коллекцию, которая будет выставляться на международной выставке дизайнеров. А о кратковременном романе с шефом и она, и он благополучно забыли. Тем более, что тот уже начал крутить роман с новой молодой сотрудницей.

Можно ли растопить сердце закоренелого холостяка?

Другая моя клиентка – Катя, я ее знаю давно. Сейчас у нее много изменилось в жизни в лучшую сторону благодаря нашим семинарам и тесным контактам. Тогда она была еще замужем. Сейчас холостячка. Помню, на первых встречах она смотрела на меня, как Ленин на

буржуазию. А сейчас мы с ней в хороших отношениях. Она потом сообразила, что я к ней очень хорошо отношусь. Потому что заслужила, иначе бы так на месте и осталась. А так я ее разозлил, она стала думать, потом сообразила, поняла, что все-таки я прав. Стала делать, как я говорю. И сейчас у нее чудесное лицо, улыбка...

А проблемы у нее были из-за отношений с шефом. Да, снова та же тема. В эти истории попадает так много женщин, что я уже почти все сценарии знаю – как, что и с кем будет развиваться. С сексом у Кати и ее шефа все было в порядке. В сексуальном плане она его обожала.

Ну, скажите – что плохого в том, что с шефом спишь? Ведь когда подчиненная спит с шефом, они же не все время сексом занимаются, в промежутках они там о чем-то говорят, о той же работе. И она что-то умное, полезное может перенять у человека, который выше ее, «дороже». Поумнеть, в конце концов. Ведь мужчина всегда перед женщиной петухом ходит, павлином, распускает хвост. В эти моменты самолюбования мужчина говорит действительно хорошие вещи, и тут надо внимательно слушать. Многому можно поучиться в постели шефа не только в плане секса.

И тут Катя вдруг берет и разрывает такие шикарные отношения. Разрывает почему? Из-за дерьма, которое, как вирус в компьютере, засоряет мозг многих женщин. А именно: что надо обязательно жить в законном браке.

А он, хоть и не женат, не делает предложения. У Кати восставали все ее моральные принципы. И она своими глупостями разрушила хорошее настоящее ради непонятно какого будущего. Кате я дал совет: постараться восстановить сексуальные связи. Делается это просто, потому что мужики примитивно устроены. Нужно повстречаться, покаяться в своих грехах. И сказать примерно следующее: «Я дура такая, что ушла от самого лучшего мужчины в мире. Я понимаю, что ты теперь со мной не сойдешься, подскажи мне, какие качества стоит изменить, чтобы понравиться такому мужчине, как ты». Так можно и вернуть его.

Но главное не в этом, а главное в том, чтобы повышать свое собственное мастерство. Конечно, если она опять начнет права качать, сойдясь с ним, тогда будет то же самое. Вот когда ты станешь «дороже» его, вот тогда можешь качать права. Пока же он «дороже» тебя. Не нужно отказываться от общения. Особенно от общения с

людьми, которые «дороже» вас, богаче, умнее. Например, ко мне обращаются и миллионеры. Знаете в чем их ошибка? То, что они начинают связываться с «дешевыми» людьми. А с «дешевым» человеком очень тяжело иметь бизнес и сексом тоже заниматься тяжело. «Дешевый» человек – капризный и тянет одеяло все время на себя, устраивает сцены.

Я на сегодняшний день «дороже» многих своих знакомых и коллег, и намного. У меня можно многому учиться. Но я знаю, что есть люди «дороже» меня, и я у них учусь. Потому что они делают лучше, чем я, а они у меня учатся, потому что я что-то делаю лучше, чем они.

Так мы историю Кати распотрошили, вывернули. И в итоге у женщины все изменилось. Она стала совсем другой. Стала похожа на человека, который хоть чуть-чуть прозрел.

Возможно ли счастье в неравном браке?

Ей 42, ему 29. Он ее полюбил, а она спрашивает: а потом что будет? Я стану старухой, а ты еще молодым будешь. И вообще я зажиточная дама, а ты пока что еще молодой начинающий врач.

Этот парень Глеб – сейчас кандидат наук, он к нам пришел и с нашей помощью кандидатскую защитил. Врач-гинеколог, работает в одной престижной клинике. И долго ли он будет в материальном плане от нее отставать? Вряд ли. Вообще мы развиваемся, пока молоды.

И с этой парой с возрастом произошли странные метаморфозы. Когда ей было 42, она выглядела лет на 50, а сейчас ей 52, но выглядит на 35. Почему? Потому что женщина стала жить по нормальным законам жизни. Как сразу меняется тусовка, когда ты вырастаешь. Вот она сказала, что ее пригласили на день рождения, где концерт давали София Ротару, Антонов и Азиза. Думаю, если бы она не защищала диссертацию, точнее не крутилась бы в более высокой тусовке, она бы туда не попала.

Кто может претендовать на ваше сердце и руку?

Анастасия из Калининграда, 28 лет, разведена, есть трехлетний сын Александр. Она относится к разряду успешных женщин. Успешная, конечно: образование высшее, ребенок есть, слава тебе господи, мужа уже прогнала, который и мужем-то, наверное, не был. И когда

Анастасия была у меня на последних семинарах, то все время улыбалась, в общем, она довольна жизнью.

Вот о чем мы с ней поговорили.

– Да, я начала, наконец, улыбаться, – подтвердила мое наблюдение Настя. – Начала читать ваши книги в августе 2010 года. В тот момент я находилась в очень сложной жизненной ситуации.

– Мы с вами хорошо пообщались, – согласился я. – Здесь группа однородная, проблемы у всех примерно одинаковые и поэтому, конечно, ты всем помогла именно своей упертостью.

– В пятницу присутствовала на вашем семинаре «секс и любовь», – напонила Настя. – Приходя на семинар, запоминаешь лишь то, что для тебя актуально в данный момент. Поэтому я запомнила следующее: вы вызвали девушку, попросили ее сесть на корточки, пока она сидела, прошли мимо нее. И суть этого... вы как бы показывали, что пока ты сидишь и ковыряешься с партнерами, которые ниже тебя по уровню, те, кого ты достоин, твои «кипарисы» проходят мимо.

Они тебя не замечают, потому что ты находишься слишком низко. А ты, в силу того, что сидишь на корточках, замечаешь только их попы. Но почему-то, несмотря на это как бы унижение, из всего семинара я вынесла именно эту ситуацию. Нельзя полюбить человека, который сидит на корточках.

– Да, я проводил этот эксперимент, – вспомнил я. – Он получился очень наглядным. Я его, кстати, впервые провел в Калининграде. А вы можете сейчас сесть на корточки? – попросил я Настю.

– А чего? Не буду! – возмутилась она.

– Ну и иди! – прогнал я ее.

Я так рассуждал: а зачем мне надо проводить эти опыты, если на них не соглашаются другие? Весь смысл экспериментов теряется, если объяснить их истинный смысл. Правильно, да? В армии верно говорят: подчиненный должен думать, как лучше выполнить распоряжение командира, а не обсуждать это распоряжение. Вот представьте: я командир дивизии, веду бой на расстоянии. Линия фронта у меня где-то там далеко, километров за 30–40. Я отдаю распоряжение удерживать какой-то плацдарм и не присылаю помощи. Я могу объяснить свои планы, правильно?

На вас наедут, вас поубивают, но вы отвлекете на себя силы, а я в другом месте прорвусь. И мне нельзя объяснять свои действия

подчиненным, правильно?

Но в армии привыкают подчиняться. И здесь, у меня на семинарах, вы должны привыкать. Настя мне не подчинилась. Ну, я ее и прогнал и пригласил другую. А потом я сначала отгадал, а позже узнал, что с работы ее увольняли за неисполнительность. Вот так я оказался прав.

Потом Настя прислала мне письмо: «Теперь я объясню, почему так все получилось. На последнем семинаре я описывала свой вчерашний день. Так вы требовали делать, согласно своему сценарию. И тот день я провела только по сценарию, причем разыграла все акты и получила результаты. Правда, я была недовольна собой, потому что опоздала на семинар, так как неправильно записала адрес, хотя вчера присутствовал на семинаре Артем, и я спокойно могла подойти к нему и узнать адрес. Но я этого не сделала.

И я поняла, что это моя мания величия снова здравствует. Далее в процессе стали разбирать конкретные ситуации и одна из участниц семинара, Марина, предложила сесть поближе. Я кое-как пересела, а в голове мысли – что скажут люди. И снова – здравствуй, моя мания величия! Понимаю, что не уходит она от меня. И тотчас принимаю решение, что больше на семинары Литвака не пойду.

Я думала: зачем эти лишние движения? В общем, вот так я резко поменяла вектор своего направления. И, к сожалению, так в жизни всегда поступаю. Это типично для меня. Но моим друзьям, коллегам это не нравится». Но это были только мысли Насти. Она продолжала ходить на семинары, пытаюсь анализировать свои поступки, чтобы повторно не делать ошибок. И пока участники рассказывали свои истории, она находила общие моменты, эмоции, социальные поступки, пыталась разобраться в старых давно решенных проблемах. По ее собственным словам, она все уже осознала, разложила по полочкам и поняла... И села на пол, хотя я ее не просил. Было много других добровольцев. И она мне потом рассказывала: «Зачем я это делала – не знаю. Но точно почувствовала, что пока я сидела и ковырялась в своих проблемах, сидя на полу, все мои проблемы как будто стояли у меня перед глазами. И когда на уровне моих глаз промелькнула очередная попа, я поняла, что начально поставленные цели не были достигнуты. В итоге ничего не получилось». Я строго отчитал Настю: «Двойку поставлю, потому что надо уверенно смотреть на цель». Но у нее возник неожиданный вопрос: «Почему осознавая и зная все это, я,

когда попадаю в круг незнакомых мне людей либо в непривычную для меня обстановку, действую четко по сценарию?

Я ей объяснил это так: «Понимаешь, как правило, сценарий с течением жизни приобретает свою силу, и тогда ты вынуждена ходить по кругу, как пони в зоопарке. Это из серии, как Черномырдин сказал: «Хотели как лучше, а получилось как всегда». Ибо вырваться на новый уровень – не такое простое дело. Тут играет большую роль наша память.

Честно, мне не нравится, когда мои клиенты, желая изменить судьбу, становятся в привычную колею. Но я понимаю, что память не дает ничему пройти бесследно. И когда они опять влипают в старое, то быстро все вспоминают. И звонят мне с вопросом «Что делать?»

Единственное, что я хочу добиться, чтобы люди искали ошибки в своих действиях, а не в действиях партнера. И всегда повторяли для себя и для своих близких известную, но неостребованную фразу «Любите меня теперь таким, какой я есть». А у Насти мне понравился очень интересный вопрос. «Если я разыграла какой-то определенный сценарий, и все в жизни у меня идет по старой схеме, но в какой-то момент я осознала, что завтра развязка, но я понимаю, что это снова некий сценарий. Можно что-то изменить или уже нет?»

Я ей ответил так: «Конечно, можно. Но только не в этот раз, а в следующий. И не все проиграно. Как только человек понял, что «амортизация» полезна, то потом она начинает работать правильно. Сначала ситуация возмущает человека, а потом, когда человек получил хоть какую-то пользу, то уже в следующий раз ему легче выходить из подобных ситуаций. Но для этого время нужно. Количество всегда переходит в качество. Если вы сейчас все-таки действуете не по выученному, а стараетесь по природе жить, то через какое-то время легче будет.

Как не стать жертвой бабника?

Женщина, когда с бабником связывается, знает, что он бабник. Но думает, что справится. Почему? А вы посмотрите, как бабник за женщинами ухаживает. Он красиво ухаживает! Он или рождается с галантными манерами, или где-то этому научился.

Чисто деловой человек, бизнесмен, некрасиво ухаживает. Он просто говорит – вот тебе квартира, машина, в такое-то время я буду к тебе приходить, будь готова со мной заняться сексом. Он не умеет иначе ухаживать, но он надежен.

Но почему-то наши женщины клюют на бабников, а потом разочаровываются. Помните, как в русском старинном романсе «Нет, не любил он!»:

*«Он говорил мне: «Яркой звездой
Мрачную душу ты озарила;
Ты мне надежду в сердце вселила,
Сны наполняя сладкой мечтой».
Но не сказал, почему у него черная душа.*

По каким критериям мужчине выбирать женщину?

Выше мы говорили, как женщинам выбирать мужчину. Надо же теперь сказать, как мужчине выбирать женщину. Так уж принято – чаще всего у нас, но далеко не всегда: мужчины материально более обеспечены, поэтому мужчину больше должно волновать, сможет ли она родить, а прежде всего, выносить. Поэтому нужно обращать внимание на размеры живота и размеры таза. Сейчас же модно, чтобы ноги от ушей, а вообще более физиологично, когда женщина коренаста и имеет большой живот (не в толщину, а размеры). Ну, худенькая – это, конечно, всегда хорошо. А грудь лучше чтобы была маленькая: она более молочная, чем крупная грудь, и таз хорош, когда широкий, чтобы могла родить легко.

Обратите внимание на цвет кожи – он отражает состояние здоровья. Только вы знаете, что сейчас женщины малюют себя – лицо, тело... Пойдите на пляж, в сауну, чтобы увидеть все ее тело, цвет кожи. А то намажется – и ничего о ней не узнаешь. Для женщины важен богатый муж, а для мужчины – здоровая жена. Кстати, если вы хотите завести роман на курорте, заводите у буйков. До буйков доплыть – для этого надо иметь приличное здоровье. Да и у буйков ей же надо уметь кокетничать. В общем, это сильные здоровые женщины. А то сейчас справки покупаются...

Или пригласите ее в горы пойти, подняться метров на пятьсот по серпантину вверх. И вам сразу станет все ясно про ее физическое

здоровье. Если она задыхается, вы будете знать, что у вас с сексом будут трудности. Понимаете, нормальный мужчина не только умный, но он еще и сексуальный. Он может быть сексуальным и дураком, но если он умный, то обязательно сексуальный. Почему? Половые гормоны стимулируют мозговую деятельность. И плюс – мне говорил мой учитель замечательную фразу: «Секс – это проба на интеллект, а у дурака и секс дурацкий».

Я, например, всегда с точки зрения создания семьи добрые связи приветствую, чтобы до брака разобраться. Вообще, жениться на девственнице – это как тесные сапоги надевать, очень опасно на ней жениться, непонятно, что берешь. Конечно, желательно, чтобы женщина была спокойна, это уже зависит и от поведения мужа.

Неспокойное состояние женщины во время беременности грозит очень тяжелыми заболеваниями, более тяжелыми, чем невроз.

Как правильно выбирать женщину? Например, мужчина очень реагирует на хромоту женщины, это генетически правильно. Почему? У хромой женщины косо сужен таз – она не сможет родить ребенка. Причем это генетически. Мне рассказывал один приятель: увидел – девочка сидит. Красавица! Подсел к ней, стали разговаривать, потом она встала и – «рубль пять, пятак сдачи». Все очарование сразу прошло. Кстати сказать, женщины на такие вещи не реагируют, они больше на физическую силу, на шрамы на лице тоже не реагируют. Вот физическая сила – это да! Короче, прочтите Шопенгауэра «Метафизика половой любви».

Не создавайте семью на скорую руку!

Женитесь обязательно! Тогда у вас всегда под рукой будет причина всех ваших неудач. А если еще детей заведете – то вообще сразу на все вопросы найдутся ответы. Хотя, конечно, по большому счету, если семейная жизнь налажена как следует, то вы можете и собой заняться, и бизнесом, и партнер ваш во всем поможет. Я уже выше говорил о четырех факторах, которые определяют прочность семьи:

Первый – общее мировоззрение и общий взгляд на принципы.

Второй – общие гастрономические вкусы.

Третий – секс.

Четвертый – желание гладить друг друга.

Гладить, просто физически гладить своего партнера нужно обязательно. Когда просто секс – это ерунда, а когда любовь, то после соития хочется погладить. Погладишь, погладишь и не заметишь, как второй раз секс начнется. А если секс без любви, тогда партнеры просто отворачиваются друг от друга и засыпают. Это все равно что, когда есть хочется, то съешь и сухую корку. Но когда ты уже наелся, ты сухую корку не будешь смаковать.

Кстати сказать, это уже удовольствие и наслаждение. Все объекты наслаждения – искусственные. И как раз погоня за наслаждением является источником развития. Удовольствие можно получить от любого физиологического акта. А наслаждение – это то, что следует после удовлетворения. Например, я поел, наелся, удовлетворился, я уже есть не хочу. Но если мне приносят какое-то изысканное блюдо, я еще съем. Или попробую немного обязательно. А то, может быть, и все целиком съем. Но тогда я уже наслаждаюсь. Тогда удовольствие было, а наслаждение – это когда смакуешь. А объекты наслаждения в природе не существуют. Это все продукты рук человеческих. Кстати, удовольствие можно получить от любого сексуального партнера – удовлетворил и стало легче. А наслаждению в сексе учиться надо, если, конечно, вы хотите получить от секса наслаждение, а не удовольствие. Достигается обязательной регулярной тренировкой. И тут главное, чтобы было общее мировоззрение. Чтобы то же самое желание было и у твоего партнера. Ведь любовь, напомню еще раз, – это не когда смотрят друг на друга, а когда – в одну сторону. Это Экзюпери сказал. Однако в чем недостаток наслаждений? Они приедаются. Сегодня наслаждение, завтра – наслаждение, а потом – скука. И приходится тогда что-то придумывать. Правда, есть еще духовное наслаждение. Есть наслаждение материальное. Но материальное нас может разъединить. Так, я очень люблю красную икру, и многие ее любят. И если все присутствующие здесь захотят полакомиться моей икрой, то мне их захочется придушить, чтоб вся икра мне осталась.

А все духовное объединяет. У меня есть одно яблоко, у тебя одно яблоко, а потом мы меняемся, у каждого из нас по одному. У меня есть одна мысль, у тебя мысль. Обменялись – у каждого по две мысли. И духовное наслаждение самое главное и не дешевое. Только надо ему научиться. Как вы можете наслаждаешься работами Эйнштейна, если

не знаете математики? Тот, кто знает, тот наслаждается. Еще в музыке, которая может действительно вызвать наслаждение, надо разбираться, иначе ничего в ней не поймешь. Скажи мне, чем ты наслаждаешься, и я скажу, кто ты. Мне, например, понятно, что тот, кому нравятся мои книги типа «Из ада в рай», «Философия прикладная» или «Философия и религия», кто ими наслаждается, тот находится на очень высоком уровне развития. Потому что для того, чтобы эти работы понять, одной арифметики маловато. Но главное – качество, а не количество.

...Когда секс идет нормально в рамках семьи (я не хочу морализировать), то надо крепить узы. Веб только семья – это нечто большее. Ведь в семье еще будет потомство. Поэтому я не говорю, что секс должен быть в рамках законного брака. Ради бога, можете ходить «налево». Важно, что вы должны не ошибиться в выборе партнера, потому что эротические связи такие жесткие, что человек перестает соображать... В итоге разводятся, женятся, заводят детей, а потом понимают, что ошиблись. Если вы не определились с выбором, то лучше оставьте случайные связи. Не создавайте семью на скорую руку!

Если вы стремитесь занять высокое положение в обществе, то вы должны быть семейным человеком. Сегодня в цивилизованном обществе если ты холостяк, то на тебя косо смотрят. Если ты уже зрелый человек, то ты должен появляться в обществе с женой.

Я на три недели ездил в Америку, и меня там прямо спросили: почему вы без жены? В Америке не принято являться на приемы без своего сексуального партнера. По приглашению – ты должен явиться со своей семьей. А под семьей имеется в виду жена – самый близкий человек. Ведь даже в Библии говорится: «Прилепится муж к жене, и будут они одна плоть, одна кровь». В общем, в Америке народ очень моральный. Они думают: если он приехал без супруги, то что он тогда тут будет делать? Он что, дефектный какой-то? На недельку без жены – еще ничего, а на три недели – странновато. А моя жена просто не захотела поехать.

Если вы не определились с выбором, то лучше оставьте случайные связи. Не создавайте семью на скорую руку!

Глава 2

«Человек родился!»: Чем отличается материнская любовь от отцовской?

Жалко, что женщин дергают все. Одной моей знакомой 25 лет, она до сих пор не замужем, детей нет. Уже, конечно, о себе начинает беспокоиться. И ее все подталкивают: давай рожай, чтобы как у всех, чтоб был смысл жизни. Но я, как мужчина, удивляюсь: разве можно всех под одну гребенку? Многие женщины могут попозже себе завести детей.

Например, одна моя ученица в 42 года родила. А ведь тоже вначале на себя крест поставила. Или был у меня на курсах один москвич, у него было двое детей, потом появилась вторая жена. В 42 года она родила мальчика. Здорового. Так она не успокоилась, и в 45 лет она еще одного родила. Ее звали Мила. Она стала жить по законам жизни, а не для официального брака.

Говорят, что самая сильная боль ушная, зубная и при родах. А если по закону, женщина должна испытывать оргазм при родах. Роды – это какой акт? Физиологический или патологический? Физиологический. Любые физиологические отправления сопровождаются удовольствием.

Но оргазм Мила не испытывала, потому что все-таки боль. Мила занималась у нас три сеанса. Но это была только психология. А надо было еще заняться и физкультурой.

Я напомним, как рожали наши прабабушки. Свадьбы были в сентябре, а роды в июне, в июле. Как раз сбор урожая. Они родили, перепеленали, потом опять шли работать в поле.

Генофонд зависит от папы, а нервы – от мамы

Женщины, если вы решили завести ребенка, то должны знать, что генофонд зависит от мужчины. Если вы материально независимы, то выбирайте тогда сами. И не обязательно за него замуж выходить. Но надо выбирать хорошего производителя. Кто знает немножко животноводство, тот понимает, как строго надо вести отбор жеребцов, собак... Кобелиный задор дорого ценится сейчас. В общем, чтобы родить здоровых детей, надо озаботиться вопросами генетики.

И, конечно, женщина должна быть спокойной, не нервной. Эмоция – это всегда выброс в кровь тех или иных веществ. Адреналин – тревога, гнев – норадреналин, интерес – эндорфино-морфиноподобные вещества, радость – алкоголь. Естественно, нашему развитию способствуют только две эмоции: положительные – радость и интерес, а отрицательные эмоции развивают наш ум. Тревога – это эмоция, которая возникает, когда ты чувствуешь какую-то опасность, но не понимаешь, в чем дело. Ты начинаешь думать, а когда понял, то успокоился.

Крайняя степень тревоги – это растерянность. У кого-то такое бывало: вышел случайно не на своей остановке, ожидал увидеть одни здания, а увидел совсем другие, растерялся. Но как только разобрался в ситуации, сразу успокоился. Тревога, к сожалению, у нас является личностным качеством примерно восьмидесяти процентов наших людей, поэтому как же ждать здорового ребенка?

Понимаете, генетический материал зависит от мужчины. Почему? Потому что самое вредоносное действие – это алкоголь и инфекционные болезни: они влияют на генный аппарат. Если мужчина два месяца не пил – а срок жизни сперматозоида два месяца – и не болел инфекционными заболеваниями, то тогда не исключено, что он генный аппарат передаст здоровый. А у женщины яйцеклетки к рождению уже все готовы только с двенадцати лет. Раз в месяц они начинают вызревать, поэтому все вредности – на ней. Но биологический закон такой, что если большой генный набор встретится со здоровым, то ребенок будет здоровым.

Почему кровнородственные браки очень опасны? И почему чем дальше генетически стоят особи друг от друга, тем лучше будет потомство? Потому что гены разные. Поэтому человеку всегда нравится что-нибудь необычное. Поэтому девочки в иностранцев влюбляются – и правильно делают. Почему? По ним видно, что они все сильные, богатые, уверенные в себе. Я не думаю, что когда во время войны наши женщины имели дело с немцами, их всех прямо насильствовали. Победитель всегда нравится – это генетически обосновано.

У животных все делается на инстинктивном уровне. Олень, например, в возрасте одного года уже может покрыть самочку. У него получится это или нет? Не получится – его самцы будут гнать, пока он

не научится их побеждать, и до тех пор самочку он не получит. Так идет отбор: на потомство имеют право сильные особи, а у нас, среди людей, – кто угодно.

Я хочу рассказать, как мы устроены. У животных основная цель жизни – дать потомство, а у нас – сделать свое дело. У нас инстинкты разорваны, вместо них работает ум. И ум должен работать с такой же скоростью, как инстинкт. Тугодум – что дурак. Какой от вас толк, если вы сообразите позже, что надо было делать в определенной ситуации? Это я понял, когда был врачом и занимался реанимацией. Если я соображу, что надо делать через два часа, то у пациента уже трупные пятна появятся. Тогда что толку от моей сообразительности? А основное – это, конечно, интеллект в воспитании ребенка. Прежде всего интеллект. А он работает, когда человеку чего-то не хватает. Он думает, когда ему становится плохо. Вот почему и отрицательные эмоции тоже нужны: они стимулируют мышление.

В утробе матери у ребенка условия идеальные, как на японской стройке: никаких складов нет, все ему подается по мере надобности. И чем он занимается? Он растет. Он, правда, этого не осознает, а то был бы счастлив. Рост идет у него все время. Скажите, пожалуйста, если бы вы были в утробе матери, какую работу вы сделали? От одной клетки развивается громадное количество остальных клеток, только в мозгу – двадцать миллиардов. Представляете, какая титаническая работа.

Если бы вы, находясь в утробе матери, а именно в раю, вдруг решили отдохнуть, хотя бы на несколько часов – ну, сколько можно работать! – что бы сделала матка? Она вызвала бы вас на комсомольское собрание, или пионерское, или партийное, чтоб прочесть вам нотацию? Нет! Она выкинула бы вас! Если бы кто и решил там отдохнуть, то с вами не очень бы церемонились. Ну что, передумали отдыхать? Продолжаете работать, поняв, чем дело кончится? Так и в реальной жизни. Как человек останавливается в развитии, он превращается в мертвеца, ходячего зомби.

Кстати, человек должен развиваться, меняться в любом возрасте, тогда воспитание проходит на «ура». У нас есть глубокое заблуждение, что мы воспитываем детей, на самом деле они воспитывают нас. А наша задача оградить себя от их чересчур интенсивного воспитания.

«Я общалась с младенцем, когда он еще жил в животике»

Так вот, способствовать росту ребенка нужно уже тогда, когда он еще в животе. Конечно, если мама, вынашивая ребенка, беспокойна, значит, она выделяет адреналин – «гормон страха». Выделяет норадреналин – ребенок уже рождается или трусливым, или гневливым. Все неудачи во внутриутробном развитии потом могут закончиться какими-либо заболеваниями. Наши теоретики говорят, что если первые пять лет неправильно воспитывают, то человек заболевает неврозом, а если во внутриутробном воспитании допущены ошибки, он может превратиться в алкоголика, наркомана и шизофреника.

У нас есть такая методика – «Первичный крик» и «Второе рождение» по Станиславу Грофу. С помощью них, кстати, удастся излечить даже, казалось бы, неизлечимые заболевания. Но лучше заняться профилактикой, это дешевле... Это я вам напоминаю об обязательном расчете при построении семьи. Ведь семья – потрясающий клиринговый момент (процесс расчетов между сторонами, построенный на взаимозачете встречных требований и обязательств. – Ред.). И еще раз напомню, что если семья организована правильно, то люди, вышедшие из такой семьи, могут запросто руководить коллективом в три тысячи человек, если они остались, конечно, здоровыми...

Итак, внутриутробное воспитание. Оно, конечно, должно быть спокойное, а если мама на нервах, то там начнется: адреналин, норадреналин, ацетилхален, дофамин, ну и так далее, целый список. А эмоция, когда длительно существует, превращается в черту характера. Я долго тревожусь – становлюсь тревожно-мнительным человеком. Я часто испытываю чувство страха, не могу его преодолеть – я становлюсь трусливым... А если у меня часто радость, интерес – я становлюсь жизнедеятельным и жизнерадостным. И поэтому многие дети уже успевают заболеть, правда, болезнь выявится, когда им станет пятнадцать-двадцать-тридцать лет. А на самом деле во внутриутробном воспитании они все это получили. Поэтому надо идти в беременность абсолютно спокойной.

Правильно ведут себя те женщины, которые здраво смотрят на жизнь, не зависят полностью от мужа. А если ушел – ну и бог ты мой, сама воспитаю. Не должно тебя волновать, если он вдруг не хочет с тобой жить. И тогда радостно нужно продолжать деятельность – и много выбрасывается эндорфина в кровь, и ребенок тогда ведет себя нормально. Ребенок хорошо воспринимает музыку, поэтому музыка у него должна быть соответствующая – жизнерадостная, оптимистическая. И мама должна говорить с ним соответствующим голосом.

С трех месяцев уже все составные части ребенка есть, поэтому аборт после трех месяцев уже запрещен. Головка есть, психическая жизнь – все-все есть. И поэтому с ним надо разговаривать. Тогда он рождается более-менее здоровым. Кстати сказать, врачам говорил, в моде ведь кесарево сечение, а его делать нельзя. Ребенок хорошо воспринимает музыку, поэтому музыка у него должна быть соответствующая – жизнерадостная, оптимистическая.

Был такой случай из практики. Молодая женщина Г., 27 лет, посетила несколько наших семинаров вместе с мужем. У них довольно быстро отношения стали хорошими, и они решили завести ребенка. За две недели до родов она пришла к нам на пятидневный семинар. У нее в это время была одна проблема, а именно – косое положение плода. Ставился вопрос о кесаревом сечении вместо естественных родов. Стала она разговаривать с ребенком по нашей методике. На третий день положение плода выправилось. Роды прошли благополучно. Сейчас девочке 12 лет. Мать ее воспитывает по нашим рекомендациям. Ребенок развивается, превосходя среднюю норму. Еще ничем не болела, уже занимается посильной трудовой деятельностью. Думаю, что своих детей она сможет хорошо воспитать.

Не вызывает сомнений: будущих мам следует воспитывать так, чтобы они избавлялись от признаков невротичности в структуре своей личности, тогда в период беременности они будут спокойны и не нанесут невольно психической травмы плоду. Иначе к моменту рождения у этих детей уже может появиться тенденция к пониженной самооценке. И даже можно предположить: для того чтобы заслужить внимание матери, таким детям придется или хорошо учиться, или часто болеть, а может быть, все вместе.

Вот случай из практики.

СТРОКИ ИЗ ПИСЬМА. «Мое имя – Марина. Я работаю финансистом. Мне 29 лет. Я замужем, дочь 2,5 года. Впервые я познакомилась с М.Е. Литваком на семинаре в 1997 году. Каких-то серьезных проблем в себе я тогда еще не видела, но впервые мне стала интересна философия. Гораздо позже я начала читать таких философов, как Сенека, Соломон, Эпиктет, Шопенгауэр и др.»

МОЙ КОММЕНТАРИЙ. Вы не удивляйтесь. О детях здесь тоже будет, но несколько позже. Я все же рекомендую дочитать до конца ее письмо. Это ее отчет за несколько лет работы над собой.

СТРОКИ ИЗ ПИСЬМА. «Как-то после этого семинара я стала заниматься все реже, вышла замуж и вместе с мужем попала в огромную яму под названием «Секта».

МОЙ КОММЕНТАРИЙ. Так часто бывает, когда человек приходит на занятия из любопытства, а не для решения какой-то конкретной проблемы. Но и я оплошал. Не смог ее заинтересовать реальной жизнью.

СТРОКИ ИЗ ПИСЬМА. «То время, которое я там провела, мне кажется, что я и не жила вовсе. Все же природа дала мне огромное стремление к жизни, и через 9 месяцев я решила выйти оттуда. Оказалось, что сделать это очень сложно».

МОЙ КОММЕНТАРИЙ. А вот от нас уйти очень просто, дорогой мой читатель. Возьмите и закройте эту книгу и идите по своим делам. И с наших занятий можете уйти в любую минуту. Хотя мы этому рады не будем, более того, будем огорчены. Но самое главное – это ваше благополучие. Если вам с нами плохо, уходите – и побыстрее. А если сомневаетесь, то лучше и не приходите к нам, не читайте наших книг. Ведь тогда и во время семинара, и при чтении книг ваша душа будет в другом месте. Ну и идите туда. Не должна душа отделяться от тела.

СТРОКИ ИЗ ПИСЬМА. «Я занималась у психолога по методике М.Е. Литвака. Было чувство, что я выбираюсь из могилы. Осенью 1999 года я уже пришла на семинар Литвака с проблемами. И эти проблемы нужно было решать. Сначала я злилась на свое окружение, на жизнь за то, что так влипла. Когда я поняла, почему это произошло, стала злиться на себя. К тому же после осмысления всего произошедшего у меня появился иммунитет к толпе, группировкам и к навязыванию чужого мнения. Сложным для меня было (да и сейчас еще иногда бывает) менять саму себя, свое поведение».

МОЙ КОММЕНТАРИЙ. Да, это сложно, но возможно. Изменить же другого человека так же невозможно, как и изобрести вечный двигатель. И времени даже на это тратить не нужно. Как легко обвинять всех вокруг, ссылаться на обстоятельства, когда у тебя что-то не получается! И как поразительно быстро можно вернуться к своему прежнему мышлению, поведению – к тому, что в течение 20–25 лет жило в нас! Тяжело выводить эти психологические «шлаки» из себя!

СТРОКИ ИЗ ПИСЬМА. «И через это я тоже прошла – занимаешься, бросаешь и опять оказываешься в полном дерьме. Потом выбираешься из него, а ведь можно было обойтись и без этих ям! Это не только сохраняет мои физические и моральные силы, это еще и деньги сберегает»!

МОЙ КОММЕНТАРИЙ. Это и моя проблема! Не знаю, как объяснить моим подопечным, что психологической подготовкой нужно заниматься так же регулярно, как умыванием, чисткой зубов, физической культурой.... Но, к сожалению, только в несчастье или в болезни человек начинает вести правильный образ жизни. А как только выбирается из ямы, так сразу становится на тот же путь, который привел его к падению в яму или к болезни. Мне иногда кажется, что многие люди живут до сих пор только потому, что периодически с ними случаются несчастья или тяжелые заболевания. Но неужели это так необходимо?! Как убедить человека, что психологической подготовкой нужно заниматься всю жизнь? Не обязательно ходить в баню. Можно дома принять ванну. Но мыться обязательно. Не обязательно посещать психолога. Но психологической подготовкой заниматься обязательно. Еще Христос указал нам путь к благополучию, когда велел нам заботиться о своей душе, а остальное все приложится. Я только уточнил, что значит заботиться о своей душе – это обеспечить личностный рост. Стать профессионалом экстра-класса. И ведь действительно, остальное все само собой приложится. Продолжим чтение письма.

СТРОКИ ИЗ ПИСЬМА. «Мне самой на семинарах очень интересно, но в то же время все еще бывает тяжело. Сначала нужно было решать проблемы с родителями, с мужем и его родственниками. Теперь уже все другое. Действительно, решились одни проблемы, появились другие – связанные с работой, со своим профессиональным ростом. С самого начала своей трудовой деятельности я старалась

добиться мастерства на любом участке работы, но все равно рабочие проблемы возникли. Оказалось, что я совсем мало знаю об управлении! Оказалось, что мало того, что я просто хорошо выполняю свою работу, нужно еще и с руководством уметь общаться правильно! И если я пока еще не руководитель, прежде всего я хотела бы стать хорошим «солдатом». И я ничего не знала о происходящих процессах в группах. Если раньше я как-то была недовольна своим руководством, то сейчас понимаю и ценю то положительное, что мое начальство для меня сделало. Улучшились отношения с мужем, и в 2001 году у нас родилась дочь».

МОЙ КОММЕНТАРИЙ. Вот она, настоящая подготовка к рождению ребенка – налаживание отношений с мужем и на работе, чтобы можно было спокойно вынашивать ребенка. Ведь семья – самое сложное предприятие. Почему же, когда люди строят семью, они не учитывают те обстоятельства, которые учитывают при создании предприятия – экономические, финансовые, психологические, физиологические, генетические, форс-мажорные?.. Ведь в семье приходится играть очень много ролей: воспитателя, финансиста, судьи, экономиста, строителя, прачки, кухарки, слесаря-сантехника, психолога-психотерапевта и пр. А поскольку предприятия по названию «СЕМЬЯ» плохо рассчитаны и организуются безо всяких на то оснований, на авось, которые многие называют любовью, то именно эти предприятия распадаются чаще всего. Но здесь мои подопечные к рождению ребенка специально готовились. Молодцы!

СТРОКИ ИЗ ПИСЬМА. «Во время беременности я два раза была на семинарах у М.Е. Литвака. На последнем семинаре у меня было уже 38 недель беременности. Тогда у меня была одна главная проблема: плод лежал в ягодичном положении. Врачи уже предупредили, что, возможно, будут роды путем кесарева сечения. Я же хотела рожать естественным путем. Семинар начался в понедельник. И в этот день я проговаривала свою проблему, как-то мы все вместе говорили с нашим ребенком. Помню, что в этот день в моем животе все переворачивалось. Я думала, что это все от того нового, что я узнаю на семинаре».

МОЙ КОММЕНТАРИЙ. Мы и впрямь с ребенком говорили. У нас разработана техника общения с ребенком, когда он находится еще в животе у матери.

СТРОКИ ИЗ ПИСЬМА. «Во вторник я пошла на прием к врачу. Врач-гинеколог, заведующая отделением, сначала даже не поверила, что плод встал в правильное положение – головой вниз! Ведь так долго наш ребенок был в ягодичном положении!»

МОЙ КОММЕНТАРИЙ. Вот ради этих слов я и публикую это письмо. Как вы думаете, я доложил этот факт медицинской общественности? Конечно, нет! Меня бы затюкали, как это было не раз, когда я хотел поделиться своим опытом даже тогда, когда была убедительная статистика. А здесь – это единичный факт, и связывать его с психологической работой будет слишком смело. Может быть, здесь действовали какие-то другие факторы. В общем, будем накапливать материал.

СТРОКИ ИЗ ПИСЬМА. «Меня даже направили на УЗИ. Подтвердили! Я благодарна Михаилу Ефимовичу и всем присутствующим на том семинаре за поддержку, от которой моя умница-дочка все сделала так, как надо, и я смогла родить сама, без операции». Конечно, бывают у меня промахи в воспитании. Как только расслабляешься, забываешься, так сразу начинаешь вести себя со своим ребенком так, как вели себя со мной мои родители. Очень помогает то, что мы с мужем придерживаемся единой стратегии в воспитании: если я сама не вижу своей ошибки, то он видит со стороны.

МОЙ КОММЕНТАРИЙ. Конечно, мне приятна эта благодарность, я признателен Марине, но как ученый я не могу принять ее на свой счет. Но вот ее успехи в развитии отношений на работе и в семье – совсем другое дело. Здесь есть доля моего участия. Но все основное сделала она сама. За это я ей очень признателен. Ведь она подтвердила правильность некоторых моих гипотез.

СТРОКИ ИЗ ПИСЬМА. «Сейчас дочери 2,5 года. Сложно сравнивать своего ребенка с другими детьми. Как матери мне сложно дать объективную оценку развития дочки. Мне нравится, что уже сейчас она говорит, что хочет стать доктором, что сама заработает деньги и купит себе машину, что уже сейчас говорит, что хочет зарабатывать деньги, и спрашивает как можно заработать. Такое от маленького ребенка я слышу впервые. Конечно, бывают у меня промахи в воспитании. Как только расслабляешься, забываешься, так

сразу начинаешь вести себя со своим ребенком так, как вели себя со мной мои родители.

Очень помогает то, что мы с мужем придерживаемся единой стратегии в воспитании: если я сама не вижу своей ошибки, то он видит со стороны. За все эти годы, что я занимаюсь по методике Литвака, я поняла одно – работать над собой нужно постоянно! Свое мышление нужно так оттачивать, чтобы я, уже долго не думая, быстро принимала правильные решения для себя! Свое тело, свой мозг нужно тренировать постоянно. Только при таких условиях можно достичь своих личных и профессиональных вершин. А для этого, по моему мнению, нужно набраться смелости быть честным прежде всего перед самим собой! Как поется в детской песне: «Тот, кто честен, тот и смел, тот и есть волшебник!»

Если родители не понимают, почему ребенок кричит, значит, они дураки

Итак, роды. Роды – это физиологический акт. Если женщина хорошо подготовлена, роды у нее проходят гладко, легко. Ребенок рождается здоровым, и, естественно, он начинает свою жизнь с крика. Для ребенка это тяжелое дело, его выкидывают из рая, и он начинает орать. Орет, орет, назад его не возвращают, поорал, поорал и начал сам дышать. Так вот, потихонечку, идет отделение от матери. Вообще весь смысл воспитания – это отделение его от родителей; чем лучше воспитан ребенок, тем он раньше уйдет от родителей. Исключение, когда у них общий бизнес, но тогда они уже не родители и дети, а только сотрудники. Это другой, более высокий уровень отношений.

Мы знаем, детство заканчивается к пяти годам, грудное вскармливание до года полезно, а после года вредно. Знаете, одна из основных форм питательного молока – это молочный сахар. Фермент лактоза, который расщепляет молочный сахар, после года отсутствует и молоко превращается в яд. Вообще, молочные продукты в целом виде взрослому лучше не есть. Сыр – это понятно, сливочное масло тоже... О многих простых вещах люди почему-то не знают. Но если вы пьете молоко, то больше ничего не надо, одно молоко, и все.

Итак, родился малыш. *Как его до года воспитывать?* До года, конечно, его ближе к телу надо держать. А можно кричать на ребенка

до года? Скажите, ребенок до года что-нибудь делает неправильно? Он все делает правильно! Только мы – идиоты, дураки – не понимаем, что означает его крик. Поэтому, когда ребенок начинает кричать, а вы не можете понять, то вы начинаете злиться, сердиться. Большинство мам не понимают своего ребенка, не умеют с ним разговаривать. Я уже объяснял много раз, почему нельзя кричать на детей: они теряют ориентировку. Надо понимать, как выглядит мир в их глазах...

И конечно, нужно учиться разговаривать с ребенком. Если вы повысили голос, надо извиниться перед ним: «Ты знаешь, я дура, не понимаю, что тебе нужно, подскажи мне, давай договоримся». Если понимаете, то тогда нужно делать то, что нужно. Ребенок, пока еще говорить не умеет, на недовольство реагирует криком. Голоден – кричит, описался – кричит, спать хочет – кричит. Некоторые мамы, что называется, обладают экстрасенсорными способностями. Такая мама, настроенная на ребенка, понимает его по взгляду, по жесту... А если мама не понимает, а он кричит, то, значит, у него какие-то претензии. И поэтому не он дурак, а мы дураки. Нужно честно в этом себе признаваться: «Ну, не понимаю я». Тогда можно договориться с младенцем и в семь месяцев. И начинать надо всегда с похвалы: описался – молодец, закричал – молодец, только знаешь что, ты кричи не после того, как описался, а до этого. Итак, нам удастся детей приучить к опрятности намного раньше, чем обычно. Обычно поорал, поорал и успокоился.

Воспитательный момент: ребенок должен жить сам по себе. И вообще, никогда ничего не нужно предлагать ребенку, пока он не попросит, пока не даст сигнал, что ему нужно. Если вы повысили голос, надо извиниться перед ним: «Ты знаешь, я дура, не понимаю, что тебе нужно, подскажи мне, давай договоримся». Если понимаете, то тогда нужно делать то, что нужно.

Как нужно говорить? Каким языком с ребенком надо разговаривать? Многие говорят так: усю-сю-сю-сю. Да еще и картавят. Надо знать, что интеллект развивается раньше, чем речь. А когда вы сюсюкаете, знаете, что в это время думает о вас ребенок? «Дурная тетя (или мама) говорить толком не научилась». Он-то слышит уже все правильно, поэтому и удивляется: что ж, тетя (мама) с ума сошла, что ли? Вроде она нормальный человек, кормит меня, поит, одевает, а ведет себя со мной странно. Может, она меня за идиота держит?»

Поэтому, конечно, нужно говорить с ребенком, когда он грудного возраста, без этих «утю-тю-тю». Разговаривать нужно на обычном русском языке без жаргона, очень грамотно. Мы же должны дотягивать ребенка до себя, а не опускаться до него.

Кстати сказать, теория воспитания гласит: воспитывают не слова, а поступок. *А у нас, к сожалению, воспитание идет примерно так: не делай то, что я делаю; делай то, что я тебе говорю.* Этот номер не проходит. Вы же понимаете, нашей цивилизации около десяти тысяч лет, люди мы уже сто тысяч лет, а вся наша история – это два миллиарда лет. Как ребенок от одной клетки происходит, так – и вся жизнь. Вначале появляется одна клетка – и ребенок за девять месяцев проходит двухмиллиардный путь развития всего живого на Земле. У него есть стадия, когда он – только гидра, потом как насекомое, потом у него есть стадия, когда он рыба, потом – когда лягушка, жабры даже есть, потом только к концу – как обезьяна с хвостом. И уже к девяти месяцам появляются человекоподобные признаки... Да, кстати, он не рождается человеком, личностью, он рождается обезьяной, которая способна стать личностью. Не все эту способность используют. А личность он уже приобретает в процессе воспитания.

Вскармливание всегда связано с принуждением, а воспитание – с наблюдением. Одним словом, младенец – это индивид, носитель общественных отношений. И сейчас он приобретает какие-то отношения: я, вы, они, труд... Поэтому с ребенком нужно говорить без сюсюканий и по-человечески к нему относиться, как к нормальному человеку. И потому – даже защищать свои интересы! Дети любят кусаться. Я своих отучил. Он берет меня за руку, хочет меня укусить. Я повернул его руку так, что он укусил сам себя, то есть показал: не давай себя в обиду. И это прежде всего относится к воспитанию детей. И не надо, чтобы ребенок на мне «ездил»: я «дороже», чем он. Он меня должен слушаться, а не я его. И он это поймет.

Но его претензии удовлетворять нужно: он сам не может. Он еще сам не в состоянии есть, и мы постепенно переводим его на обычное питание. А в плане психологии мы должны переходить постепенно на отношения сотрудничества, то есть как можно быстрее ребенок должен начинать что-то делать. Причем, заставлять его не нужно. Не мешайте хотя бы.

Развиваем интеллект, создавая трудности

Еще один важный момент: когда мы разговариваем с грудничком, то наша задача – прежде всего развить его интеллект. Когда интеллект развивается у ребенка? Когда у него есть трудности. Мы пытались мою внучку как-то воспитать, уложили ее в очень неудобную позу в шесть месяцев и не дергали. И она сама с удовольствием преодолевала все трудности, по-моему, самостоятельно три ямки перелезла... Ребенку нужно, чтобы он часто был в тренирующем режиме...

В семье должны быть какие условия? Как в жизни, только чуточку хуже, чтобы он быстрее хотел уйти из семьи, то есть быть самостоятельным. Еще раз подчеркиваю: не послушание мы должны воспитывать у ребенка, а мышление. Он сам сообразит тогда, как надо вести себя... Теперь я надеюсь, мои рассуждения вас отвратят от того, чтобы кричать на детей? Вообще, дети живут у нас в фильме ужасов. Если хочешь оказать благодеяние человеку, оставь человека в покое. Но именно добродетель человеку дается труднее всего, как писал Ницше. Кстати сказать, к детям все относятся очень плохо, вообще-то многие детей пользуют как психологических поросят для высасывания из них психологических соков. Но от детей, правда, идет такое тепло, так хочется их на руках подержать, но им-то это не надо, после года особенно.

Мне проще, конечно, сказать, чего не надо делать, но тогда стоит же сказать, что нужно делать. Не лезь к ребенку, пока он сам не попросит помощи. Он же не мешает. Но нет – она ему указания дает... Если ребенок мешает, тогда плюнь на него, но если плюешь – плюй энергично. Он должен понимать, что нельзя делать того и этого – и конец. А ты как-то непонятно, неэнергично плюешь – и конечно, он будет лезть. Мы для них до определенного времени – добрые волшебники: они сами еще многого не могут. Откуда возьмется и еда, и одежда, и тепло – все есть. А потом он вам вдруг надоел: «Да когда ж ты, идиот, отстанешь от меня?» – и он теряет ориентировку.

На ребенка по мере возможности нужно не обращать внимания, когда он капризничает. Когда ему самому это надоест, он сам перестанет, а когда начинаешь обращать внимание, он еще больше капризничает. Кстати, точно так я однажды с одним ребенком поступил. Его пустили к нам в группу, и он стал черт-те что делать:

в стоечки стал засовывать всякие бумажки. Мама не могла ничего сделать, а я его схватил под мышку и выкинул в коридор. Через какое-то время он сам пришел, все оттуда повытаскивал. Ему три года было.

Между прочим, дети – народ хитрый. Я знал одного юношу-заику. Вообще, заики при помощи своего дефекта получают очень много благ, потом заикание фиксируется, потом в восемнадцать-двадцать лет он бы уже и рад от него сам освободиться, а оно уже крепко схвачено. Он попробовал получить от меня какие-то дополнительные льготы, а я ему: катись отсюда, ты здесь сто лет не нужен, чтобы мои глаза тебя не видели, ты мне заикающийся не нужен. Он на следующее утро пришел – и не заикался! А до этого мама лет пять его лечила. Но сейчас результат стойкий...

Не устану повторять: любовь – это активная заинтересованность в жизни и развитии объекта любви. Любовь – это не значит все время поглаживание, это надо и шлепок хороший дать, если это будет способствовать развитию. Но по крайней мере свои интересы точно надо защищать от ребенка, а то залезет на голову, потом же сам страдать будет. В общем, понятно, как его воспитывать до года. С ним можно вступить в речевой контакт, можно разработать какую-то систему сигналов, и он опрятным становится гораздо раньше, чем обычно. Памперсы, конечно, огромный вред нанесли: удобно для родителей, конечно, но к опрятности это не имеет никакого отношения...

Каждый человек должен знать, ради кого надо жить

В момент рождения человек – это как ноутбук с великолепными программами, которые, кстати, не стоит менять, но с ними компьютер не годен для работы, надо начинить. Чем? Программами сегодняшнего дня. Но и заодно туда влезают вирусы, которые могут оказать свое действие не сразу. Наша задача – правила, которые висят на компе, оставить, но некоторые надо убрать. Самое страшное – правило убийственности, правило продолжительности жизни. Все знают, что у нас средняя продолжительность жизни женщин – 70 лет. А у мужчин – 58 лет. Но эта установка неверная, она внушенная. Наш «советский» человек планирует жизнь до 50 лет, а после 50-ти уже все, конец. И, естественно, человек торопится, нарушая основной закон жизни. Но

если в 15 лет он стал чемпионом мира, то в 40 лет может наступить смерть. Полное наше развитие наступает где-то к годам двадцати. И именно в 25 лет нам надо лучшие свои достижения форсировать.

Сейчас нам показывают детишек разных, спрашивают – не гений ли он? Мое поколение помнит Робертино Лоретти, который прославился на весь мир. Он, еще будучи мальчиком, стал знаменитым певцом. Но его менеджеры сразу стали его голос эксплуатировать, а голос пошел в мутацию, как положено. Недавно Лоретти к нам приезжал, ничего интересного в нем нет. Поторопился он с достижениями. И, глядя на него, я понял, что он похож по своему поведению на наших женщин. Ведь наша женщина как думает? Если в 25 лет замуж не вышла, то уже себя списывает. Но я всегда их так успокаиваю: подумайте, как бы вы вели себя, когда жили бы в пещере? Никого же там нет. Ради кого жить тогда? Ради себя. И я всегда спрашиваю у женщин на семинарах: вспомните, когда вы были в утробе матери, ради кого вы жили, чем занимались? Вы делали себя! Или по-другому можно задать вопрос: вам это мешало, когда в утробе вашей ваш ребенок жил только для себя? Ведь наоборот: вы только радовались. А если он мешал, то вам надо было просто с ним поговорить, и ребенок бы вам не мешал. Да, с ребенком можно договориться еще в утробе. У нас же считают, что воспитанием надо заниматься, когда ребенок уже в школу пошел. Это, конечно, неправильно.

Недополучил родительской любви – вся жизнь пойдет наперекосяк

Когда ребенок только рождается, он нуждается в материнской и отцовской любви. Подчеркиваю: ребенку не мама и папа нужны, а важны и нужны материнская и отцовская любовь. И если он в детстве их не получит, то вся жизнь его пойдет наперекосяк.

Благодаря определению любви Фромма можно, к примеру, понять, любит мама ребенка или нет. Я об этом выше уже немного говорил. Повторюсь. Когда ко мне приходят родители и говорят: «Я люблю своего ребенка», то я хочу выяснить – действительно ли они его любят? Для этого я задаю им такой вопрос: «А что он умеет делать?» Если он не развит, не может делать то, что ему положено делать в

своём возрасте, то родители его не любили, а просто называли свое чувство любовью. Например, если девочка шести лет умеет стирать, мыть полы и посуду, сама одевается и чистит зубы, то эту девочку родители действительно любили. Они научили ее в этом возрасте полезному труду...

И еще у меня есть твердое убеждение: материнская и отцовская любовь есть, а вот любви детей к родителям вообще нет, в природе не существует. И вот когда ты знаешь истинное положение вещей, тогда тебе легче многое понимать в жизни. Ведь на свету иногда проще ориентироваться, чем в потемках.

На чем основана моя точка зрения? Понимаете, у человека должен быть смысл жизни. А смысл жизни прежде всего в себе. Кто мне помогает обрести этот смысл? Мои начальники, мои сотрудники, мои сексуальные партнеры, дети как мое продолжение. А родители – чего мне их любить? Вы же представляете, если моим смыслом жизни является любовь к родителям, то что может получиться? По законам жизни, родители уйдут на тот свет раньше меня. И если я люблю родителей, а они умирают, то я теряю смысл жизни. Правильно? *Дети нуждаются в нашей родительской любви, а потом они должны обойтись без нее.*

Дети рано или поздно уйдут из родительского дома. Причем, если ты хорошо воспитал, то они уйдут от тебя довольно рано. Если плохо воспитал, то они у тебя будут долго сидеть на шее. Многие боятся потерять детей, вот и плохо их воспитывают. Потом эти детки усаживаются на шею, бедные родители воспитывают их до пенсии. Не до своей пенсии. До пенсии своих детей. Однако тех, кто еще зависит от родителей, я не призываю непременно бросать их. Уходить надо постепенно, чтобы не причинить им боль. Материнская и отцовская любовь имеют свои нюансы. Мой сын Игорь Михайлович усовершенствовал идеи Фромма. Он разделил материнскую и отцовскую любовь на инфантильную и зрелую. Дальше мы подробно рассмотрим эти понятия.

Дети нуждаются в безусловном обожании

Есть такая расхожая фраза, которой часто пользуются многие матери: «Я тебя такого не люблю». А ребенку материнская любовь

необходима. И он, пытаясь ее получить, начинает вести себя так, как это нужно матери. Хотя самому ребенку это возможно и не нужно. Он начинает думать, что просто так, ни за что его любить нельзя, и уже потом, взрослея, начинает из себя что-то корчить. Это неправильно, мать должна любить ребенка просто так, безусловно.

Инфантильная материнская любовь должна проявляться до года. В это время мама держит ребенка возле себя, и ребенок всегда может найти у нее защиту. Если у человека инфантильной материнской любви не было, он потом всю жизнь не будет чувствовать себя в безопасности. А так он знает – мама его всегда выручит, каким бы он ни был.

Мы даже рассчитали, что должна мама говорить, когда ребенок балуется: «Делай, что хочешь: я все равно тебя люблю».

Мать любит своего ребенка просто так, просто потому, что он есть. Только в этом случае ребенок будет правильно развиваться. В инфантильной любви ребенок рождается. Он и ходить не может, его на руках носят, с ним надо разговаривать, он очень зависим. Если дереву не мешать, оно будет расти как? Ровно. И ребенка надо не воспитывать, а выращивать. Точно так же, как из лука надо выращивать лук, из помидора – помидор, из огурца – огурец.

К сожалению, когда подключается воспитание, оно всегда идет через принуждение. Наш социальный рост – это школа, институт, овладение профессией...

Кстати, многие выбирают, кем им быть, под влиянием родителей. Это неправильно. Многие из нас – произведения наших родителей, но все-таки разное их сочетание: половина – от мамы, половина – от папы. И поэтому ребенок никогда не повторяет в точности своих родителей. У него должен быть собственный путь развития. Это тоже надо иметь в виду. Ведь каждый из нас создан в каком количестве экземпляров? В единственном! И меня – этот единственный экземпляр – нужно обязательно любить. Если же в самом начале нет инфантильной материнской любви, то человек всю жизнь проведет в тревоге и недовольстве самим собой.

Бывают случаи, когда 7–8-летний ребенок сам подходит к маме и просит его приласкать. Не важно, мальчик это или девочка. В таком случае – это просьба уже взрослого испорченного человека. С нашей точки зрения, дети – это до 5 лет. После 5 лет – это уже люди со

сложившейся системой отношений. *Поэтому потребность к родительской ласке после пяти лет – это извращенное влечение.*

Телесное поглаживание нужно от кого? От сексуального партнера, а не от мамы. А когда мама вместо того, чтобы ласкать своего мужа, ласкает ребенка, то она ему передает эротику. Мама должна помнить, что в этом случае она гладит не ребенка, а взрослого испорченного человека, которого нужно срочно лечить. Если ребенок сам просит его приласкать, то надо отучать его от этого. А то у нас некоторые дети даже спят с родителями. Нельзя этого делать.

Если вы, к примеру, 8-летнему мальчику будете отдавать свою женскую ласку, то, когда он начнет встречаться с 12–14-летними девочками, ему с ними будет неинтересно.

Ласкайте его, но только помните, что у него будут большие проблемы в эротической любви. Часто бывает, когда самой маме хочется приласкать ребенка. В этом случае можно с уверенностью утверждать: у мамы не налажены сексуальные отношения.

Мой совет: не надо за счет ребенка решать свои проблемы. Более того, когда вы их решаете за счет ребенка, то у вас исчезает возможность решать их нормальным способом. И вы губите свое и настоящее, и будущее.

...Почему дети нуждаются в нашей любви? Они еще сами жить не могут. У детей совсем другое восприятие мира. Дети живут в сказке. Вокруг них – великаны, которые, как по мановению волшебной палочки, удовлетворяют их потребности, и за это они их любят. С другой стороны, эти великаны вдруг начинают на них кричать. Ребенок может что-нибудь неправильно сделать? Он опИсался? Но если он не будет пИсать, то у него разорвется мочевого пузырь. Он еще не может все сам решать и все сам делать. И пока он растет, его за все надо хвалить. Постоянно говорить: «Правильно, молодец». А если у ребенка проблемы вроде недержания мочи, то с ним надо договариваться, чтобы он просто вовремя подавал сигналы.

Знаете, за счет чего цирковые артисты из школы Дурова добиваются успехов у своих питомцев? За счет похвалы. А у нас – людей – часто идет наказывающее воспитание. Затем наступает следующий момент – момент зрелой материнской любви, когда мама ребенка постепенно от себя отпускает.

Формула зрелой материнской любви: «Иди, куда хочешь». Многие мамы своих детей все время держат при себе, даже в школу провожают до выпускных классов, когда ребенку уже перед сверстниками неудобно. С такой навязчивой опекой человек перестает быть автономным и становится зависимым. Ему все время хочется найти лидера, который бы им руководил.

Срок зрелой материнской любви наступает после года, когда ребенок начинает самостоятельно ходить. Он слезает с рук довольно часто и путешествует по квартире, по двору, потом по улице... А родителям хочется, чтобы он, как и прежде, всегда был рядом. Мы тревожимся и стараемся удержать ребенка возле себя и говорим, что его любим.

На самом же деле надо его отпустить. Конечно, бывают ситуации, когда ребенка нельзя отпускать далеко. Значит, бегайте за ним, но куда он хочет, а не вы. Кстати, удивительно: дети никогда не падают так, чтобы удариться головой.

Они падают на пол попой. Пусть падают. А чем чаще он будет падать на попу, тем ягодичные мышцы будут быстрее развиваться. Даже с эротической любовью у него все будет в порядке.

Однако со зрелой материнской любовью у нас тоже напряженка, ее не все получают. А из недолюбленных детей могут вырасти маньяки вроде Чикатило. Однажды ко мне одно бойкое издательство обратилось с вопросом: «Как наших детей надо учить, чтобы они не поддавались на уговоры маньяков?» Я ответил, что самая хорошая защита – любовь. Если ребенок растет в атмосфере любви, то ни один маньяк его не соблазнит. Но когда его жизнь протекает без любви, то он за любовь может принять какую-то «конфетку» или обманчивые обещания. Кроме того, если человек не получил зрелой материнской любви, он теряет свою автономию, боится выйти из той ситуации, в которой находится. Будет ли он расти в таком случае? Конечно, нет. Ведь иногда, чтобы расти, надо оторваться от ситуации, которую уже перерос. А он боится уволиться с работы, боится разойтись, а вдруг с новой работой или с новым партнером не получится. Он боится сменить квартиру, место жительства и т. д. В общем, без материнской любви – обеих ее проявлений – у человека на всю жизнь остается горький отпечаток. И жизнь не ладится.

Сила отцовского примера: «делай, как я»

Формула инфантильной отцовской любви: «Делай, как я». Она не обходима для приобретения навыков и заключается в том, что ребенок приходит к отцу и говорит: «Я сделал то-то». И отец должен похвалить:

«Молодец, что сделал». Эта любовь помогает ребенку овладеть автоматическими навыками, которые ему очень пригодятся в жизни: навыками самообслуживания, ухода, гигиены, питания и прочее. Если бы не было отцовской инфантильной любви, то человек выходил бы во взрослую жизнь полным невежей.

Если мама любит ребенка просто так, то отцовская любовь – это всегда любовь за что-то. Если ребенка кто-то обидел, ему плохо, он идет к кому? К маме. А когда он что-то смастерил, что-то интересное придумал, то он идет к папе. Что мальчики, что девочки – «Папа, я нарисовала! Папа, я выучил стишок». Инфантильная отцовская любовь нужна детям до 7–8 лет. А потом приходит время зрелой отцовской любви. Ее формула: «Делай, что хочешь, ты ведь умный».

Если эту любовь в детстве не получить, то ребенок лишается творческого потенциала и только повторяет то, что делают другие. Он всегда делает все с оглядкой на авторитеты. Он боится сделать что-то новое, а вдруг его будут ругать за это? И его действительно ругают. Кстати, зрелая отцовская любовь является очень редкой, ее мало кто получает.

Мне часто задают вопрос: «Как быть, если женщина воспитывает ребенка одна?» Так я напоминаю: ему не мама и папа нужны, а нужна материнская и отцовская любовь. Инфантильная и зрелая.

Как все хорошее, любовь должна быть дозирована: ни больше и ни меньше. Больше нельзя, и меньше нельзя. Есть даже так называемый «первый закон философии», согласно которому при увеличении количества наступает какое-то новое качество...

...Чем человек отличается от животных? У животных детеныши должны делать точно так, как делают родители, потому что если родители выжили, значит, они все делали правильно. А у людей устроено по-другому: если бы дети в точности копировали поведение и дела родителей, то мы бы до сих пор в пещерах жили. Развитие

человечества идет вперед потому, что дети все делают по-своему: идут новыми дорогами, открывают и изобретают новое.

...Я своим детям, к сожалению, тоже дал традиционное воспитание, но вовремя опомнился. Младшему Борису было 7 лет, старшему Игорю – 12. В этом возрасте мне удалось исправить многие воспитательные дефекты. И лично я дал детям зрелую отцовскую любовь. Например, все начинания своих детей я поддерживал. И вы знаете, у меня до сих пор с ними сохранились хорошие отношения. Вначале мне казалось, что они неправы. Но часто оказывалось, что правы были они, а я был неправ.

Этапы развития сексуальности

Когда человек получил все виды родительской любви, то он самостоятельно может создать фундамент своей личности. У него возникнет чувство безопасности, чувство автономии, он овладеет навыками и творческим потенциалом. В этом случае человек обязательно будет удачлив и в эротической любви. Тем более, что в разные этапы эротической любви у человека есть потребность получить от своего партнера ту или иную форму любви. Поэтому в семье супруги часто могут меняться местами.

Например, иногда я должен выступить как мамочка для своей жены, когда она болеет. Тогда что? Тогда она становится как ребенок. И ей нужно что? Материнская любовь. И я ее люблю, просто так, хоть и болеет. Иногда, когда я болею, она должна быть моей мамочкой. Так она и была ею, когда я находился в реанимации. А я в то время был как беспомощный ребенок. Все это нормально в семье. И тогда эротическая любовь будет высокого качества. Естественно, как я уже говорил, супруги должны заниматься общим делом, и взгляды у них должны быть общими. И еще, конечно, у них обязательно должен быть хороший секс.

...Сексуальное удовлетворение развивается постепенно. С точки зрения психоаналитика Зигмунда Фрейда, дети начинают «заниматься сексом» с раннего детства. *Он выделил пять этапов развития сексуальности.*

Первая стадия – оральный каннибализм. Ребенок занимается сексом уже тогда, когда сосет грудь матери. Кстати, по той

интенсивности, с которой младенец сосет грудь, можно примерно сказать, какая у него будет сексуальность, когда он вырастет. Так, если он голодный, то накидывается и жадно сосет грудь, а потом отваливается и засыпает. Чем не секс?

Кстати, с точки зрения психоанализа, некоторыми людьми рот используется как половой орган – у обжор, алкоголиков, курильщиков. Это показатель сексуального недоразвития. Человека все время тянет что-то сосать. Частая болтовня тоже своего рода сексуальное недоразвитие, особенно когда развита сильная артикуляция. Я знал одну девочку, которую так воспитали, что она никогда ни с кем не встречалась. И она подолгу разговаривала со своими подругами по телефону. Она даже не целовалась ни с кем из мальчиков, потому что родители ей внушили, что она – уродина. Я ее видел – нормальная девочка. А ее эротическая недоразвитость выражалась в постоянных разговорах.

Вторая стадия – анальный садизм (анус – это задний проход). Ребенок в детстве обучается опрятности, учится сидеть на горшке. Если он застрекает на этой стадии, то потом у него развиваются или запоры, или поносы, но чаще запоры, а в характере вырабатывается главная черта – скупость. У такого человека прошлогоднего снега не выпросишь, ему жалко поделиться даже своим дерьмом, поэтому запорами и страдает.

Был в моей практике такой случай... Одна женщина страдала запорами, муж ей делал клизмы. К сексу она была равнодушна, а от клизм получала огромное удовольствие... Я был очень удивлен этому факту. В таком выраженном виде – это явный гомосексуализм.

Третья стадия – фаллическая, это развитие сексуальности от 2 до 5 лет. Дети начинают По Фрейду, существует несколько стадий психосексуального развития: оральная, анальная, фаллическая, латентная и пубертатная. Названия стадий связаны с обозначением тех зон тела ребенка, которые «ответственны» в каждый момент его развития за получение наибольшего удовольствия от удовлетворения влечений и функционирования своего тела.

Дети любят играть со своими половыми органами и показывать их друг другу. Бог ты мой, сколько трагедий разыгрывается в детских садах из-за этих игр! Детей стыдят при всех. Но я вас уверяю, что от таких мастурбаций нет никакого вреда. Вред может быть только от

преследования детей за этот якобы «проступок». А если оставить эти шалости без внимания, то все само пройдет... Истинное выращивание и воспитание не требует большой активности.

Потом наступает следующая, четвертая стадия – латентная (внешне не проявляющаяся, скрытная. – Ред.), когда человека проблемы секса вообще не интересуют. И в это время чем надо заниматься? Интенсивной учебой. Эта стадия продолжается лет до 14. Но если учеба не интересна, а энергия все равно вырабатывается, то начинается раннее развитие сексуальности. Сейчас многие в 10, 12, 15 лет уже начинают вести половую жизнь. В природе такое было бы возможно? Нет, незрелого самца прогонят из стаи! А у людей такое происходит сплошь и рядом.

В пресечении ранней половой жизни решающую роль должны сыграть педагоги. У секса есть один конкурент – увлекательное дело, а вот у дела конкурентов нет. Если из вас кто-то был по-настоящему увлечен любопытным делом, интересным учебой, то вы помните, что в это время сексуальная потребность куда-то исчезала. И если бы в наших школах была налажена как следует учеба, то интересными уроками можно было бы задержать внешнее проявление сексуальности еще года на два-три. Кроме того, во время интенсивной учебы к 18–20 годам очень быстро развиваются полезные навыки и усваиваются знания...

...Далее – в период эротической любви, когда вы поняли, что ваши тела подходят друг другу, надо включить мозг и спросить себя: *а стоит ли продолжать отношения?* На этой стадии важен расчет – выгодно или нет связывать свою жизнь именно с этим человеком? И если сознание скажет, что нет, невыгодно, то нечего и огород городить.

После 14 лет *наступает пятая – генитальная фаза зрелой сексуальности.* Как проявляется сексуальность у зрелого человека? Вначале разговоры, потом ласки, поцелуи, потом – более глубокие ласки и только потом секс. Сексуальность тоже должна развиваться постепенно. Вначале мальчик с девочкой ходят за ручки, потом под ручки, потом в обнимку, потом за пазуху, потом под юбку и постепенно дошли до зрелой сексуальности.

Бывает так, что у некоторых первые стадии развития сексуальности не пройдены, а многие мамы даже этим хвастаются: моя девочка книгами интересуется, с мальчиками не встречается. Родители

довольны, а у меня волосы дыбом встают. Потому что я знаю, пройдет немного времени – и девочка забросит книги и нырнет в постель к мальчику. Но у этой девочки ничего не получится, потому что у нее разовьется половая холодность. А если мальчик пропускает первые стадии развития сексуальности, то во взрослом состоянии у него может наступить импотенция: он же боится женщин, он не прошел этот путь – за ручку, под ручку, поцелуи... Поэтому в сексуальном взрослении должно быть постепенное развитие.

Кстати, как у нас часто идет сексуальное воспитание? Знаете же, что мамы говорят своим сыновьям, взывая к их любви: «У тебя жен может быть много, а мама – одна». Но, на мой взгляд, двадцатая по счету жена может быть намного ближе, чем единственная мать.

Глава 3

Как сохранить свое «гнездо»

Жизнь как расколотая ваза

Однажды я услышал такую фразу: «Особый путь – это путь застоя». Моя точка зрения: вариантов счастья нет. Есть варианты несчастья. Их много. Кстати, почему о счастливом человеке не написали еще ни одной книги? А нечего писать. А что писать о нем? Все идет гладко. О несчастном пишут. Мы начинаем обезьянничать и ведем себя, как литературные герои. И судьба у нас, как у литературных героев. Как-то я проводил исследование по поводу счастливых семей, и оказалось, что счастливых семей нет вообще. Люди не умеют любить ни себя, ни других. Как я уже говорил выше, по официальной статистике, у нас на 100 браков 70 разводов. А я говорю, что на 100 браков приходится все 100 разводов. У нас семей как таковых нет. Люди просто изолированно живут на одной территории. Состояние большинства наших семей можно описать одним старым анекдотом.

Один человек шел на день рождения к любимой девушке. Денег было мало, а он хотел сделать дорогой подарок. Пришел в антикварный магазин. Рассказал про свою проблему. Продавцы предложили: купите за копейки антикварную хрустальную вазу, мы ее, как лом, продаем. Мы завернем ее вам, а вы, когда будете дарить, как будто случайно выроните ее из рук. Ваза будто бы разобьется. Гости посмотрят и увидят, что вы преподнесли дорогой подарок. Покупатель так и поступил. Протягивая имениннице подарок, он неловко повернулся, как бы случайно выронил сверток, который со звоном упал. Присутствующие ахнули, а расстроенная именинница, подняв подарок, стала разворачивать его. И – о, ужас! – оказалось, что услужливые продавцы завернули каждый осколок разбитой вазы отдельно! Вот так и выглядят наши семьи сегодня: внешне завернуты как будто в один сверток, а на самом деле – как осколки – каждый сам по себе, по отдельности. Вместе их держит только внешняя оболочка. Я исследовал семьи, где брак длился лет 10–15, и спрашивал у обоих супругов: «Вы бы сейчас вышли замуж за вашего мужа или женились

снова на своей жене, но только при условии, что все повторится, как было». В результате только 5 % мужчин не сожалели, что женились на этой женщине. И 9 % женщин, что вышли замуж за этого мужчину... И еще есть статистика: из 11 400 семей только пять живут счастливо. Остальные женились и вышли замуж по расчету, и эти супруги равнодушны друг к другу сегодня.

Почему же у нас семьи такие непрочные? Я думаю, что они соответствуют одному стихотворению:

*«Два мудреца в одном тазу
Пустились по морю в грозу,
Будь попрочнее медный таз,
Длиннее был бы мой рассказ».*

Меня однажды пригласили в институт прочитать психологическую лекцию о студенческой семье. Я говорю: «Ребята, студенческая семья – это чушь собачья. Вы, конечно, вымахали физически, но духовно и материально еще недоразвиты. Так занимайтесь тем, чем можете заниматься – сексом, но не надо думать о семье. Зачем? Иначе вы угробите семью».

А можно ли сделать так, чтобы физическое развитие, материальная независимость и духовное развитие совпали в одно и то же время? На мой взгляд, можно. Надо заниматься этим заблаговременно. Но только не надо портачить. И вначале надо воспитать воспитателей.

Студенты Коля и Маша не сейчас будут учиться воспитывать детей, а тогда, когда они у них появятся. У них уже придут такие дети. Теоретически это возможно. И практически. У нас же действующая модель. У нас есть студенты, которые заканчивают институт вместе с кандидатской диссертацией. Понимаете, какая экономия? Ни аспирантур, ни ординатур – сразу экономия и для государства, и для них самих.

Об изменах

Секс нужно получать в семье. Когда я сытый, то пройду мимо пяти ресторанов и даже запаха не почувствую. Когда же хожу голодный, то пройду по улице и увижу, что оказывается на моем пути пять-семь разных точек питания. В одну из них я не выдержу – зайду. А там не

икру минтая дают, а черную икру, о которой я даже не слышал. Потом к икре минтая тяжело возвращаться, когда уже черную попробовал.

О любовниках

На одном из семинаров у меня была женщина – врач-проктолог. Возраст 31 год. Она сказала: «Я пока не замужем». Это по-нашему. Я запретил своим пациентам говорить слово «плохо». Я прошу их говорить правду. Вот они и научились отвечать завуалированно. Как правило, они говорят: «Сегодня не так хорошо, как вчера было». Слово «хорошо» должно оставаться. Но подобный ответ – полуполный-полупустой. С точки зрения математики – одинаковый. А с точки зрения психологии – идут два разных процесса. Если полупустой – идет процесс опустошения, а полуполный – идет процесс наполнения. А врач-проктолог сказала хорошо – «пока не замужем». Молодец! Понятно, конечно, что она хочет выстраивать семью, но пока не торопится. И это правильно. Я думаю, что она станет специалистом, попадет в какой-то другой, более высокий круг, и там все решится. И я ей посоветовал, чтобы она не разменивалась на мелочи при карьерном восхождении. Чтобы не заводила романов с никчемными и ненужными мужчинами. Последует она моему совету или нет – не знаю. Но точно оценит, когда станет министром здравоохранения. Именно тогда она поймет, что значит иметь дело с плохим сексуальным партнером. Тем более, что они могут повстречаться на высоких приемах. Ведь там положено приходиться парой. И эти бывшие партнеры могут такую свинью подложить!

Как пережить развод

Случай с моей другой пациенткой Оксаной типичный. После развода с мужем она начала испытывать приступы депрессии. Ей стало казаться, что «дальше дороги для нее нет». Начала «чувствовать себя одинокой, особенно в выходные». Однако после моих семинаров ей становилось легче, и ее жизнь начала меняться в лучшую сторону.

Первый раз Оксана ко мне пришла пять лет назад, когда у нее начались проблемы с мужем. А вообще они вместе прожили 17 лет. Солидный срок. В течение этого времени сохранялась «социалистическая» прочная семья. И в один НЕпрекрасный день

НЕблагополучно распалась. По моему мнению, если разобраться, то им и года не надо было жить вместе. Но так получилось.

Другая проблема Оксаны была в том, что она долго не могла уйти с работы, которую не любила. Но после моих семинаров она сменила несколько мест работы. И в итоге у нее увеличилась зарплата в три раза! Этот случай доказывает, как можно качественно изменить свою жизнь, если не побояться идти в сторону роста. Всегда, когда ты выбираешь дорогу роста, ты можешь оказаться в другом месте, а назад, может быть, и не вернешься. И слава Богу.

Оксана по природе сангвиник – живая, подвижная, сравнительно легко переживает неудачи и неприятности. Она очаровательно улыбается.

Но, когда она была еще девочкой, родители своим воспитанием довели ее до того, что по своим эмоциональным реакциям она стала походить на меланхолика, которого можно охарактеризовать как легко ранимого, склонного глубоко переживать даже незначительные неудачи, но внешне вяло реагирующего на окружающее. И ее сценарные круги по жизни стали похожи один на другой. Все одно и то же. Даже со мной она начала практиковать несколько сценарных ходов. Как обидится – сразу уезжает. Но после моих семинаров-уроков начала меняться. Раньше она обижалась на несколько месяцев, потом стала обижаться на несколько дней. Сейчас она на меня обижается минут 15–20. О чем это говорит? Депрессию сразу убрать нельзя. Сразу ничего не получается. Но после специальных психологических тренингов Оксана возвращается к самой себе. И даже на одном из семинаров зачитала свой «Отчет за период...».

Вот цитата из него: «Я меняюсь. Я чувствую, как меняюсь. Пока даже не знаю, в какую сторону. Мне кажется, главное, что двигаюсь. Совершаю ошибки, ссорюсь с прежде близкими людьми, налаживаю отношения с другими. Иногда неверно и неправильно, но двигаюсь. Заставляю себя слушать свои выступления на семинарах по 5–10 раз. Иногда стыдно слушать себя, иногда горько, иногда нормально...».

Когда я прочел эту цитату, то сделал Оксане замечание: «Как себя надо оценивать? Всегда – по самому высшему результату. А ты – «нормально». Но раз ты свое поведение считаешь «нормой», то случайно на два метра уже не прыгнешь. Надо просто подумать, почему каждый раз не получается «норма». Тогда Оксана ответила мне

так: «Я все понимаю, но если начну себя ругать, что вот зачем говорила то-то и то-то, то опять поверну вспять. Ведь это все я – говорящая визгливым голосом, спорящая с Михаилом Ефимовичем, что-то агрессивно отстаивающая, рыдающая в голос, это все я! Это разные грани меня. Я тогда могла говорить только так, могла что-то доказывать только так. Я не могла, не умела по-другому. Я понимаю, что я сейчас не приму себя такой разной, для меня дальше дороги нет. Так что я верчусь в кавычках вокруг себя, учусь принимать, понимать и любить. А когда сама себя приму, то и другие примут, куда же без этого? Стала легче общаться с людьми. С удивлением увидела, что могу дать обратную связь даже бывшему мужу. Для меня это очень странно, потому что обычная моя реакция – обидеться и промолчать. Я вообще думаю, что могу дать обратную связь безболезненно только тогда, когда эмоционально не вовлечена в ситуацию и не боюсь с человеком испортить отношения. В общем, все потихоньку. Жизнь движется. Работаю. И недавно, неожиданно для меня, мне в очередной раз повысили зарплату.

Занимаюсь английским три раза в неделю. Начала учить логику в московском «Кроссе». Узнала про аспирантуру. Сын поступил на бюджет в престижный ВУЗ как призер олимпиады. Понемножку налаживаю с ним отношения. Недавно он в запале сказал, что с удовольствием съехал бы от меня. Я денег ему не даю и не готовлю, я что – тупая? Первая моя реакция была – слезы. И сквозь слезы – разве живут с родителями, только если они деньги дают и готовят? А потом я спохватилась – что же я делаю? Человека на чувство вины подсаживаю. Да и цепочку с ним пора рвать. Говорю ему: «Ты знаешь, мне очень горько это слышать, но я тебя люблю, давай подумаем, может, и правда снимем тебе что-нибудь?» Удивлено он сказал: «Пока нет. Я пока с тобой поживу». Так, согласно вашим терминам, сработал принцип амортизации. Сейчас сын на отдыхе. Надеюсь, что когда он приедет, отношения станут более здоровыми. Вот такой неожиданный оптимистичный ответ я услышал от своей слушательницы Оксаны. Мне было очень приятно.

Но Оксана поделилась еще двумя «проблемками». «Чувствую себя одинокой, особенно в выходные, – жаловалась она. – Это не то одиночество, когда с самой собой тяжело. Нет, я люблю побыть одна,

но когда я хочу. А вот когда я вынужденно бываю одна, то это тяжело. Я думаю, может быть, у меня слишком много свободного времени?»

Я ей ответил так: «Ты точно бездельничаешь. Одиночество – это нормальное состояние человека. С одной стороны, мы стадное животное и должны быть с людьми. С другой стороны, как люди мы должны быть в одиночестве, как морские животные киты, предками которых были сухопутные животные. Связь с сушей киты не утратили, например, жизнь серых китов тесно связана с прибрежной сушей. Причем порой они заходят в такие мелководные заливы или лагуны, что практически не могут в них плавать, то есть они периодически с сушей связываются. Так и мы. Мы – существа общественные, мы друг без друга жить не можем. Но все наши лучшие личностные качества набираем тогда, когда одни. И поэтому, когда ты одна, радуйся и занимайся, чем хочешь».

Не держите зла на бывших возлюбленных

История Наташи ужасна. Она показывает, как равнодушие, наступившее после любви, может прокатиться катком по судьбе человека, который когда-то был тебе близок. Муж ушел из семьи, а чтобы бывшей жене было невозможно жить, оставил ее практически без дома. Я прошу участников своих семинаров писать мне отчеты о своей жизни. Вот что написала Наташа.

СТРОКИ ИЗ ОТЧЕТА. «Меня все меньше беспокоит тот факт, что я вынуждена жить в половине комнаты, где другая половина заставлена коробками и ненужными вещами соседа по коммунальной квартире. Два суда отказали мне в иске о признании сделки дарения между моим бывшим супругом и соседом по коммунальной квартире недействительной. Суд считает сделку законной. Продать долю комнаты, обремененной соседством с посторонним человеком, не представляется возможным. А продавать соседу свою собственность за бесценок, как он предложил мне, у меня нет желания».

МОИ КОММЕНТАРИИ. Я расскажу предысторию. После развода муж Наташи, давно и крепко выпивающий, быстренько стал делить имущество. Он взял и подарил свою половину комнаты соседям. А комната – в коммунальной квартире.

Он половину подарил, но из расчета, что они выживут оттуда его бывшую жену. Плохо рассчитал. Он, конечно, не бесплатно отдал полкомнаты, соседи ему заплатили что-то. Но Наташа не уходит. И теперь они долго промучаются.

По крайней мере, эта часть комнаты начинает им стоить гораздо дороже, чем если бы все они делали по-людски. Наташа уже и нервы им хорошенько потрепала. Главное, что она сама при этом спокойна.

СТРОКИ ИЗ ОТЧЕТА. «Юристы, к которым я обратилась, говорят, что сделку дарения расторгнуть невозможно, такие, мол, у нас законы.

Бывший муж – чужой человек. И сосед – чужой человек. Какая разница, с кем из них иметь общее имущество. Если я правильно поняла закон, никто не может меня лишить права проживать в комнате, вот я и использую свое право. А соседи, заплатив деньги за ½ долю комнаты бывшему супругу, хранят в ней свой ненужный хлам».

МОИ КОММЕНТАРИИ. В этом случае надо применять такой приемчик: перестать жить, а начать играть. То есть Наташа не живет в этой квартире. Она играет в игру «Выживание соседа». Я думаю, что дело закончится тем, что они ей продадут за бесценок оставшуюся половину комнаты – ту, которую купили.

СТРОКИ ИЗ ОТЧЕТА. «Я сочувствую соседям, даже сняла рекламу о продаже доли, так как в последний раз, когда ко мне пришел потенциальный покупатель, соседка устроила скандал, и мне, чтобы она успокоилась, пришлось вызвать милицию. Соседи с тех пор ведут себя тихо. Сейчас у меня есть еще пять месяцев, чтобы обратиться в надзорную инстанцию с кассацией, только думаю, и там мне откажут.

МОИ КОММЕНТАРИИ. Если играть, то надо доходить до Гаагского трибунала. И Наташа, действительно поинтересовалась, можно ли туда подать жалобу. Но, к сожалению, там перестали принимать гражданские иски.

СТРОКИ ИЗ ОТЧЕТА. «Соседи не живут, конечно, но заходить – заходят. А я ведь еще с сыном живу. Петя сейчас пошел в пятый класс, круглый отличник. Скоро подам иск еще раз. Пусть откажут, мне все равно. Ведь теперь, когда ситуация получила широкую огласку, соседи не знают, как себя вести. Они поняли, что получают от меня законный отпор.

Год назад, сидя в коридоре суда, сосед высокомерно предложил мне обменять мою долю комнаты на новенькую машину, правда, не

уточнил ее стоимость. Но так как он сам ездил на машине стоимостью триста тысяч рублей, то, по-видимому, как я поняла, за эту цену у меня и решили выкупить долю.

Я же в конце августа сама купила себе машину Hyundai Solaris с коробкой автомат. Соседи по площадке «моим», по-видимому, сообщили, и те совсем притихли и не знают, чего еще от меня ожидать. Я действую, похоже, не по их задуманному плану. И такого развития событий они не ждали.

А меня греет то, что знания, полученные на семинаре Михаила Ефимовича и из его книг, помогли мне быть внимательной к тому, что говорят люди. В моем случае – соседи, мать и сын, бывший муж, его гражданская жена. И быть внимательной к деталям. Тем самым я смогла предотвратить рейдерский захват соседями своей ½ доли комнаты».

Замуж надо, но почему-то не хочется

Света развелась. В браке она родила дочь. В подростковом возрасте с дочерью были проблемы. Но на наших семинарах Света поняла ошибки своего воспитания. И вскоре с дочерью отношения наладились. Но тут Свету стали одолевать родственники и подружки: «Ты же еще молодая, выходи снова замуж, а то потом будешь никому не нужна». Свету познакомили с парнем. А вскоре она снова оказалась у меня в гостях, чтобы излить свою душу. Вот какой диалог у нас с ней состоялся.

– На одном из ваших семинаров поднимался вопрос об увлеченности мужчиной, о том, каким должен быть настоящий мужчина, как строить с ним отношения. А когда я вернулась к себе домой и посмотрела на своего избранника, то вдруг поняла, что он не подходит под «нужные» стандарты, которые обсуждаются у вас на семинаре. Я быстро в нем разочаровалась. И я поняла, что на самом деле это увлечение нужно было мне, чтобы не заниматься делами. Вопросы, на которые я натолкнулась, когда разводилась и потом долго жила одна, казались мне трудновыполнимыми в то время, но сейчас я уже их почти решила.

И что касается создания новой семьи – у меня возникли вопросы. На бессознательном уровне я хочу выйти замуж, ведь я полжизни была

замужем, а сейчас одна – и это как будто непорядок. Хотя сознание на данный момент мне подсказывает, что замуж не надо.

– Кто хочет подчинить себе обстоятельства, должен подчинить себя разуму, – ответил я Свете. – Я ведь не говорю тебе о том, что сейчас не надо замуж выходить. Тебе сейчас надо подрасти для своих желаний.

– Эта борьба внутри меня привела к нестабильному сну и тревожности. То хорошо сплю, то плохо.

– Когда плохо спишь, работай. Вспоминай свои самые лучшие деньки.

– У меня была ненависть к маме. Но потом я прослушала одну лекцию на вашем семинаре, на котором было сказано, что родители ведут себя не всегда адекватно, вызывая чувство вины и навязывая свое общение не от хорошей жизни. Их беспокоит страх смерти и со смыслом жизни у них не все в порядке. После осмысления услышанного моя ненависть поубавилась. Неделю назад ходила к родителям в гости и ушла от них в нормальном состоянии.

– Я рад, что поубавилось, потому что ненавидеть очень убыточно для энергии. Китайцы говорят: «Уди спокойно рыбу и ты увидишь, как мимо тебя проплывет труп твоего врага». Сколько сейчас твоей матери?

– 70 лет.

– А вред приносила тебе эта женщина, когда ей было 30–35 лет?

– Она не приносила вред, просто она держит меня около себя.

– Позволяй.

– Позволяю держать около себя.

– Когда держишь – пора маму менять, когда позволяешь – пора себя менять. Напоминаю, что сказал Иисус: «Я пришел разделить человека с отцом его, дочь с матерью ее, и невестку со свекровью ее, и враги человеку домашние его. Кто любит отца и мать более, нежели Меня, не достоин меня; и кто любит сына или дочь более, нежели Меня, не достоин Меня». В переводе на философский язык это звучит так: «Платон мне друг, но истина дороже», а истины тормозят твое развитие. Иисус Христос даже за это. Знаете, если бы не мои союзники, меня сожрали бы, говоря, что я против устоев. Я не против устоев, а за веру. Я как Иисус Христос, когда ему говорили: ты веру пришел нарушить. А он отвечал: нет, я ее пришел исполнить. Когда Моисей говорил «не убей», то я говорю: если ты гневаешься на брата

своего, то это тоже грех. Если ты назвал человека дураком, то ты этим даешь характеристику себе самому. Если Моисей говорил «не прелюбодействуй», то я говорю: если ты прелюбодействуешь в сердце своем, то это тоже грех.

МОЙ КОММЕНТАРИЙ. У меня есть друг, они с женой старше меня на пять лет, ей 74, ему 73. Но когда ему было 55 лет, жена ему сказала: «Если бы не моя порядочность, я бы могла тебе тысячу раз изменить». Но скажите, а сколько раз она изменила в сердце своем?

– Тысячу, – ответила Света.

– Конечно. И естественно, что их брак дальше не мог хорошо идти. Тогда он и разошелся с ней. Из расчета, что, мол я не хочу мешать твоему счастью. Живи с кем хочешь. Он нашел женщину на 19 лет его моложе. У них начался секс. А старая жена его довела до импотенции. И он уже, конечно, считал, что все, он как мужчина закончился. Но мужчина всегда останется мужчиной, если его женщина полюбит. И потом, я уверен, что импотенции не существует, это предрассудок. Не лекарства надо принимать, а партнершу менять.

Есть такой детский анекдот: «Павлин говорит: «Индийский петух такой мужчина яркий, знаешь, что он может за день 500 индюшат накрыть. Жена ему отвечает: «Да-а-а, но индюшки-то были все разные. Тогда муж ей говорит: да-а-а».

Есть в моих архивах одна очень поучительная история. Муж стал импотентом, и жена стала часто от него бегать к другим мужчинам. Женщина моложе его на 19 лет. Но вот за несколько лет она освободила всю энергию, ко торая у нее была. Вернулась к мужу. И сейчас у них консенсус. Ей сейчас уже 60 лет, а ему 79. И произошло у него в этом почтенном возрасте какое-то возрастное уменьшение потенции, а у нее начался период сексуальной потребности – у многих женщин в таком возрасте эта потребность обычно увеличивается. И сейчас у них все в порядке в семейной жизни.

Света, возможно, еще не дожидается своего звездного сексуального часа. Поэтому ей немного надо подождать. Яблочко же должно созреть. А то, что Света бросила своего мужа, я считаю, она правильно сделала. Ее муж был чистый ребенок, он был «дешевле» ее. Остановился в развитии. А она развивалась. Он стал «дешевле», она стала «дороже». Также из «недоделанных». Поэтому если она соберется

замуж еще раз, то с великовозрастными «детьми» больше связываться не будет.

– С мамой у меня проблемы, ей я показываю свои личные границы, за которые ей переходить нельзя, – продолжала Света. – Она активно прощупывает, в какие игры со мной можно играть. Сейчас читаю Эрика Берна «Игры, в которые играют люди». Осознала, что часто играю в «Динамо» и «Изыян». Заметила, что мне необходима постоянная занятость.

– Надо выбрать между этими ролями и решить что-то. Надеюсь, ты вырастешь, подымешься над собой, над суетой...

Недавно Света звонила из Голландии. Там живет ее дочь с мужем. Дела у нее идут хорошо, есть идеи дальнейшего развития бизнеса, и она начала изучать бизнес по книгам. В конце сентября она едет на бизнес-конференцию в Екатеринбург, в октябре – на тренинг в Москву. Правда, назрела новая конфронтация с дочерью. Дочь спросила мать: если она родит ребенка, то приедет ли мать к ней нянчить внука?

Света ответила, что нянчить не будет, но денег на няnek и видеонаблюдение даст. В Голландии отпуск по уходу за ребенком всего 4 месяца. Дочь обиделась, поэтому скоро Света приедет ко мне, и мы решим, как исправить эту проблему.

«Детей надо готовить к любому кризису»

Таня. Первое, с чего хотелось бы начать отчет на вашем семинаре, – это профессиональный прогресс: наличие работы по интересам, которые появились сразу после того, как я определилась с повышением своей квалификации.

Автор. Что за квалификация? Что за рост? Напомни, какая специальность?

Таня. Сейчас пока никакой специальности.

Автор. А чем занимаешься?

Таня. Стала заниматься моделированием женской одежды.

Автор. Ты молодец. Приобрела себе специальность и стала немножко зарабатывать. Настроение улучшилось?

Таня. Очень.

Автор. А ребенка воспитывала сколько?

Таня. Два с половиной года.

Автор. Я думаю, что у него проблемы с воспитанием есть. Почему? Потому что, когда мама полностью отдается ребенку, она деградирует, если она, конечно, не выбирает исключительно воспитание ребенка. Тогда надо читать книжки, и на ребенке отрабатывать методы воспитания. Можно приобрести великолепную профессию. Потому что многие сейчас готовы отдать большие деньги, чтобы воспитали ребенка. Да? Потом если сидишь, а она, конечно, не занималась ни теорией, ни практикой.

Таня. Занималась. У меня педагогическое образование.

Автор. А какие книжки ты читала, когда воспитывала своего ребенка?

Таня. Начала ваши читать, очень много книг прочитала.

Автор. Помогло, значит? И ты как личность выросла. У тебя хорошая профессия уже есть. Ты имей в виду, что у нас люди, получившие официальное педагогическое образование, не укрепив его отдельными какими-то курсами, воспитывать детей не умеют, в том числе и своих собственных. С ребенком проблем нет?

Таня. Немножко есть. У нас сейчас кризис наступил.

Автор. У кого кризис?

Таня. И у меня, и у него.

Автор. Вы понимаете? Она слилась с ребенком. Не знаю. Сына здесь нет, поэтому не ясно, есть у него кризис или нет? Когда мама полностью отдается ребенку, она деградирует, если она, конечно, не выбирает исключительно воспитание ребенка.

Таня. Кризис, значит, у меня.

Автор. Так давай о себе и говори: что у тебя за кризис?

Таня. Он, может быть, все это чувствует?

Автор. Это другой вопрос. Давай о тебе. Сына здесь нет. Был бы он здесь, мы бы его спросили, есть ли у него кризис? Кстати, а что такое кризис?

Таня. Кризис – это определенный этап развития. Кризис – это такое состояние человека, когда рушится его прежняя система отношений.

Автор. Ничего непонятно. А ты была на стресс-семинаре. Я же там как раз рассказывал, что такое протрация, стресс, кризис, а ты не запомнила и не усвоила. Потому что если бы усвоила, что такое кризис... Кризис – это такое состояние человека, когда рушится его прежняя система отношений. Вот это кризис. Есть кризис развития. Вот, например, мы рождаемся благодаря кризису. Родился человек – он сразу попал в критическую ситуацию, разрушилась прежняя система отношений, когда он пользовался готовыми продуктами. Если он хорошо подготовлен к кризису, то почему детей надо подготавливать? Кризис будет обязательно! Это кризис развития, во время которого он раздышится, раскушается и прочее, прочее.

Кризис возникает, когда ребенок попадает в новую систему отношений, например, попадает в садик. Прежняя система отношений разрушилась, и он оказался у вас не подготовленным к кризису. Был бы подготовленным – он бы садик выдержал. Теперь вам надо его подготовить к школе. Закончит школу – опять кризис. Старая система разрушилась. Хорошо подготовился в институт. Прошел. Институт закончил, нормально учился – и опять разрушается старая система отношений. Нормально занимался, и его уже три года, пока он учился, ждет какое-то предприятие. Человек подготовился и к этому кризису, и у него все идет хорошо. Кстати сказать, мы сейчас шерстили местные университет и технический вуз. И представляете, из трехсот студентов – лучших! – которые к нам пришли, мы не можем пока ни одного выбрать: настолько люди не понимают, что они делают в институте.

У нас восемьдесят процентов людей не занимаются той профессией, которую получили в институте. Есть не интересные профессии? Нет. Просто молодые люди не смогли выбрать нужную профессию, пошли наобум. А потом приобретают навык...

Мне, честно говоря, не государство жалко, а тех людей, которые потратили время. Лучше бы сразу пошли куда надо. Поэтому я сейчас и веду тренинги, связанные с воспитанием детей. Итак, что дальше?

Таня. Помимо подработки нашлась работа дизайнера-конструктора. Обнаружился мой профессиональный сценарий. Я сходила к психологу, там определилась, чем надо заниматься.

Автор. И что же психолог определила?

Таня. Определила, что у меня есть постоянная лазейка. Если, допустим, какие-то трудности возникают в работе, то я ищу что-то другое, начинаю это все... Но дома опять возникают трудности, я забрасываю, что начала, и начинаю опять что-то другое. В общем, у меня так по кругу все идет, идет.

Автор. Все правильно. Этот сценарий жизни называется «сценарий Сизифа». Это когда человек не докатывает камень в гору. Значит, мы предлагаем такую систему. Профессию надо менять обязательно в течение жизни, раз в семь лет примерно. Но ты имеешь право на смену профессии после того, как стал профессионалом экстра-класса в предыдущем деле. Тогда ты можешь четко сказать, что она тебе уже надоела. Есть неинтересные профессии? Нет. Просто молодые люди не смогли выбрать нужную профессию, пошли наобум.

Почему «сценарий Сизифа»? Вначале всегда какое-то новое дело получается. Вот ты приходишь изучать английский язык. Один урок прошел – и ты уже можешь говорить «ай лав ю», и у тебя сразу количество английских слов увеличится в бесконечное количество раз. Раньше – ноль, а потом – двадцать слов...

Вначале идет хорошо, потом наступает обязательно развитие с плато, а иногда даже спуск. И вот это плато люди не могут пережить. (Закон плато в развитии навыка – это временная тенденция отсутствия улучшения или ухудшения навыка при продолжении обучения. Наличие этой тенденции связано с неравномерным характером перестройки психики в овладении новыми, более продуктивными способами деятельности, которые обеспечивают последующий

прирост навыка. – Ред.). Идут какие-то количественные накопления, потом – качественный скачок. В спорте тоже такое есть.

Я штангой занимался. Выжал пятьдесят килограммов, когда начал, потом спустился до сорока, потом целый год не было успеха. А потом за какие-то три месяца чуть ли не до второго разряда нагнал. Значит, то, чем ты занимаешься, зря не проходит.

...У нас почему-то мало профессионалов. Наверное, потому, что с детства не приучены к методической работе по количественному накоплению опыта. Всем хочется сразу иметь качественный скачок. А я убежден: нужна длительная работа, потом будет качественный скачок. Обязательно, если долго работаешь, что-нибудь да получится. И пример «заразителен». Когда у тебя есть сын, то увидев, как ты методично работаешь, и он начинает методично работать. Если я хочу, чтобы мой ребенок занимался физкультурой, то кто должен заниматься физкультурой вначале? Я сам. А потом куда он денется? И тоже начнет заниматься.

Теперь, Таня, вот что еще важно. До тех пор, пока ты не займешь какое-то место на какой-то выставке среди модельеров, дизайнеров платья, ты не имеешь права из этой специальности уходить. Ну, или хотя бы в такой степени овладеть своей специальностью, чтобы ты смогла прокормить себя и семью. Тогда пожалуйста, надоело – уходи, а до тех пор нельзя просто бросить. Значит, все, теперь ты влипла в это дело, и будь дизайнером до тех пор, пока у тебя не будет много постоянной клиентуры и заработок пять-шесть тысяч долларов в месяц хотя бы. А потом ты можешь смело сказать, что все это тебе надоело.

У нас почему-то мало профессионалов. Наверное, потому, что с детства не приучены к методической работе по количественному накоплению опыта. И не знают первого закона философии о переходе количественных изменений в качественные.

Мне, например, психиатрия надоела. Seriously, надоела. Больные – это же слепки, то есть болезнь нивелирует человека, то есть устраняет индивидуальные особенности. Психически больные похожи один на другого. Пока я хорошо не знал психиатрию, конечно, мне было очень интересно ее осваивать, потом изучил все варианты болезней, и надоела психиатрия. Стал заниматься психотерапией. Я автор учебника по психиатрии. И даже у меня есть монография «Эпилепсия».

Кстати сказать, знания никогда не мешают. Мне иногда помогают знания психиатрии. Мне через пятнадцать секунд ясно, какой у человека диагноз, а потом начинающему врачу надо три часа растолковывать, что я прав. Надоело одно и то же. Потом я увлекся психотерапией. Но сейчас психотерапия тоже надоела. Я не хочу иметь дело с больными. Как я уже сказал, они все как будто штампованные. И я подумал, что лучше я буду заниматься с теми людьми, которые пока еще не заболели. Ремонтировать машину очень трудно, когда она сломалась: виден весь разлом. А когда надо на ходу ремонтировать, поди найди сломанную деталь... Это интересная работа.

Таня. Хочу рассказать про общение с ребенком. Я стала меньше на него кричать, спокойно разговариваю с сыном. Если капризничает, то стараюсь делать так, чтобы он словами сказал, чего он хочет. То есть бывают такие ситуации, когда он начинает тоже кричать, я начинаю его спрашивать: «Скажи мне словами, не маленький, ты умеешь говорить». Это было несколько раз и уже помогало.

Автор. Правильно, то есть она его не ругала, а хвалила... Кстати, формула полупустой-полуполный содержит в количественном плане одно и то же, а психологическое содержание разное: полупустой – это опустошение, полуполный – идет наполнение. Ругать надо уметь правильно, чтобы он не обижался, а вдохновлялся. Один тренер высокого класса, когда его команда занимала второе место в высшей лиге по гандболу, кричал так: дура, идиотка, как перворазрядница делай! И отпускал. Он всего-навсего поменял понятия. И его крик означал: ты мастер спорта международного класса, это не твой удар, иди и делай, как ты на самом деле можешь. Это не твой удар, что-то с тобой случилось, делай, как ты умеешь. И материл. И спортсмены не обижались, а вдохновлялись. Поэтому хорошо, что находишь верные слова, когда разговариваешь с сыном, блестящий ход.

Таня. Правда, за последние три дня что-то повлияло на него, и я три дня не могла его уложить спать.

Автор. Зачем спать? Пусть не спит. Вы знаете, что вмешательство в автономные функции – в дыхание, в сон, в аппетит – только расстраивают. Что у вас за привычка: если не спит, значит, надо применять насилие? Сам попросится спать. Ради бога, иди ложись спать, а он пусть не спит. Но когда начинаются школа, детский сад...

Я в свое время говорил ребенку: спи, сколько хочешь, когда хочешь, только я тебя утром буду в садик будить и чтобы ты без разговора встал. И действительно, без разговора встает.

Но потом я уже стараюсь, чтобы в течение дня он не заснул. И вечером он в сон просто проваливается, засыпает, но без насилия. Зачем насильно укладывать ребенка спать? Пусть не спит. Вы знаете, что вмешательство в автономные функции – в дыхание, в сон, в аппетит – только расстраивают.

Таня. Ну, в общем, в итоге он заболел.

Автор. Ну, так и нужно... Вы же ругались.

Таня. Температура у него была.

Автор. Правильно, очень высокая температура. Теперь мама лезть к нему не будет, а будет теперь его опекать. У нее другого выхода нет. Ведь на ребенка надо обращать внимание. А когда его заставляют что-то делать, он чувствует себя нелюбимым. А ему нужна любовь. Теперь, заболев, он эту любовь получил. Еще несколько раз так случится – и он будет болезненный. Я скажу, когда он перестанет болеть. Когда ему будет лет двенадцать-четырнадцать, когда ему нужна будет любовь не твоя, а девочки. А в этой любви не поощряется болезнь.

А если хочешь, чтобы он не стал болезненным, тогда нужно много с ним общаться, когда он здоров. И мало общаться, когда он болен. Поддай кружку воды, лекарства и говори: как поправишься, так с тобой будем играть, а сейчас ты болеешь и тебе двигаться нельзя. И как только он начнет выздоравливать, так все больше и больше ему уделяй внимания. Так, значит, кому уделять внимание нужно? Здоровому ребенку, а не больному. Это описано в книге «Жизненные предрассудки»...

Кстати, очень здоровым детям, чтобы на них наконец обратили внимание, приходится просто-напросто хулиганить. Те, которые посильнее, те хулиганят, а те, которые послабее, заболевают. А в принципе дети не болеют, когда им это не нужно. Кстати сказать, я своей коллеге предложил педагогическую концепцию. Я говорю – не разговаривайте с двоечниками, ставьте им тройки, а уделяйте внимание только отличникам. Этот прием я называю «игнорирование». Разработал я его, когда дети были маленькие. У многих родителей есть некий идиотизм...

Представьте, первого сентября родители берут отпуск, чтобы подготовить ребенка к школе, и вызывают за этот месяц невероятное отвращение на все десять лет. Они начинают сидеть с детьми и учить. Как ты пишешь?! Как курица лапой! Дворником будешь! И моя супруга говорит: «Миша, я уже устала, я не могу с ними сидеть». А дети у нас энергетически крепкие. Но и жена тоже энергетически крепкая. Однако ребенок всегда крепче будет. Тогда я пошел с ними сидеть, сел, сижу. Он пишет, пишет...

Я решил применить прием «игнорирование». Управленческий прием в семье выработал. Вижу, что он пишет, конечно, как курица лапой. Я молчу. Он пишет, пишет, пишет... Потом я смотрю – у него наконец-то один крючочек получился. Вы же понимаете: надо, чтобы человек начал что-то делать. Рано или поздно он начнет это делать хорошо, лишь бы делал. И я хвалю: как здорово ты написал, ты посмотри – как в правописании! Дальше он начинает стараться, естественно. У него получается лучше или хуже, ну конечно, хуже... Надо же дело делать красиво, небрежно, легко, тогда нормально получится. Естественно, это надо довести до автоматизма. Но сын крутил-крутил...

И вскоре у него начало легко получаться. Самое главное: не надо требовать! А если детей воспитывать увлекательно, правильно, то сразу получаешь результат. Чтобы ребенок не стал болезненным, с ним нужно много общаться, когда он здоров. И мало общаться, когда он болен. Подай кружку воды, лекарства и говори: как поправишься, так с тобой будем играть, а сейчас ты болеешь и тебе двигаться нельзя. В общем, конечно, потом ребенок стал стараться, дальше пошло все нормально. С детьми легко, если один раз правильно попал со своими похвалами и замечаниями. Надо верить в своих детей, тогда не будешь лезть, когда он плачет, и утешать тут же. И вообще, нельзя утешать.

Объясняю почему. Моя жена расстроена. Я подхожу к ней, поглаживаю по плечам и говорю: родненькая моя, успокойся, все хорошо будет, не обращай внимания... Вы физиологи учили в школе? Знаете условный рефлекс? Что получается? Ее депрессия связана с моим поглаживанием. Да, я ее успокою, но мое поглаживание связано с депрессией. А потом я ее просто глажу, когда она в хорошем состоянии, и у нее портится настроение. Вывод: выходить из

депрессии человек должен сам или он сам должен попросить меня. Но не лезь к нему!

Почему я должен быть в качестве некоего избавителя? Она меня не просила, переживала все сама. А если попросила, то скажи ей: что тебе нужно? Сейчас помогу. Мне не надо догадываться, что там у нее произошло...

У меня взрослая дочь. Если она расстроена, я вижу, что у нее что-то не так, мне нужно спрашивать? Нет, конечно! Она может сама выкрутиться. Пока сама не скажет – не нужно. Зачем отнимать у нее победу, если она сама сможет решить проблему? Мне нравятся воспитательные моменты в боевиках. Там одни герои идут драться, один их друг дерется с тремя. Но его друзья не помогают, не лезут. Ведь он же не просит! А они в нем уверены. Вообще, вся большая беда в том, что мы плохого мнения о своих детях на неосознаваемом уровне. Мы им не доверяем. Думаем, что они не справятся, и лезем к ним, думая, что мы умнее, что у нас больше опыта. Но какого опыта?! Опыт-то отрицательный у большинства родителей. А начинаем к ним лезть.

Значит, усвоили? Когда ребенок болеет, то с ним нельзя общаться в этот момент. Он пусть болеет, пусть не двигается, пусть лежит, никакого к нему внимания, вот лекарство, лежи, не шевелись. И тогда он быстро выздоровеет. А как выздоравливает – уделяйте больше внимания. Болезнь нужно игнорировать, а здоровье поощрять. И в школах не занимайтесь с двоечниками, занимайтесь с отличником, а двоечники захотят твоего поощрения – начнут учиться отлично. Так работает прием «игнорирование».

Надо верить в своих детей, тогда не будешь лезть, когда он плачет, и утешать тут же. И вообще, нельзя утешать. Выходить из депрессии человек должен сам, или он сам должен попросить меня. Но не лезь к нему! Дальше. Один раз ты ребенка поругал. А сколько раз похвалить должен? Семь раз. Ведь если я его поругал, он же на меня бочки будет катить, рассказывать, какая я сволочь. А когда я его игнорирую – ох, тогда ему так тошно!

Помню, прошла у нас конференция, я потом каждого спросил, какого он мнения. А одного не спросил. Так он, бедный, так переживал! Допытывался: что же вы меня не спросили? Если я хочу кого-то из своего окружения окончательно вычленить, то я не

спрашиваю. Или, например, человек совершает какой-то проступок, если он не принципиальный, то я его игнорирую. И как тогда этот человек себя чувствует? Он же ждет, когда его накажут! А его вдруг не наказывают. В каком он состоянии? В состоянии напряжения. Он старается работать хорошо, он думает, что его пронесло.

А через две недели, не позже, но и не раньше, нужно сказать: «Марья Ивановна, я правильно поступил, когда не сделал вам тогда замечания. Вы же великолепно работаете последние две недели». Две недели она была под хорошим градусом. Но имейте в виду, чем более низкое положение занимает человек, тем он больше придумывает себе наказание. Причем такое наказание, которое я как руководитель даже не могу придумать. Он себя видит уволенным с работы, посаженным в тюрьму...

Так он себя наказывает, придумывая, как бы он поступил, если бы он был наверху. А некоторые начинают бунтовать. А революция всегда опасна. Почему? Ведь как только рабы захватывают власть, крови становится немерено, потому что раб не свободным хочет стать, он хочет стать тираном.

Есть один пример. В местах лишения свободы всех «опущенных» собрали вместе. У них был беспредел гораздо хуже, чем там, где правили воры в законе. Думали, что они вместе-то уживутся. А из них опять кто-то нарисовался...

И снова началась дедовщина. Кстати, дедовщина тоже в семье развивается. Конечно, если вы сейчас наказываете вашего ребенка, то он к чему готовится? К тому, чтобы вас убить. Вас убить не получается, тогда он убивает в школе кого-то. И в школе существует дедовщина. Я ее описал в книге «Если хочешь быть счастливым». Один раз ты ребенка поругал. А сколько раз похвалить должен? Семь раз.

Треугольник судьбы: преследователь, избавитель, жертва

...Я все-таки хочу нарисовать еще один капитальный закон, хотя не в тему. Это треугольник судьбы: преследователь, избавитель, жертва. Ко мне приходят люди в роли жертвы. Раньше они были избавителями или преследователями. Вот их нужно отучить от избавительства или

преследования. Вы же знаете, наши законы действуют на сто процентов.

Если я преследую своего ребенка, я стану жертвой. Если я его избавляю от трудностей, то я тоже стану жертвой. Он потом сядет мне на шею. На производстве – то же самое. Если я преследую своего коллегу, когда он решает свою проблему, то не уйдет, он будет терпеть, но обязательно мне отомстит. Самая мягкая месть – он просто уволится с работы, когда решит свою проблему. Причем, как вы думаете, уволится хороший сотрудник или плохой? Хороший, конечно. Ну, и правильно: я аспирант, я должен защитить диссертацию, пусть профессор надо мной издевается как угодно, а я не уйду. Но как только защищусь – так сразу. Так что сразу хочу сказать: ничего безнаказанно для вас не пройдет. У вашего ребенка всего-навсего на год будут болезни, связанные с неврозом. Сейчас он выправится за две-три недели. Вот сейчас уже выправляется потихонечку, потом снова могут появиться болячки...

ЖЕРТВА

Таня. Такой еще вопрос: у ребенка сейчас появилось какое-то упрямство, бывает, что везде оно проявляется.

Автор. В чем?

Таня. И дома, и на улице. Например, говорю – пойдем уже домой. Он идет напрямиком в другую сторону.

Автор. Здесь мне трудно сказать. У нас опасно детей на улице одних оставлять. Не знаю, что здесь делать. Так бы, конечно, я сказал: пусть идет куда угодно. Но сейчас, к сожалению, нельзя такую рекомендацию дать. Здесь я не знаю, что делать.

Таня. Иногда ситуация бывает такая: я поворачиваюсь и иду потихонечку в сторону дома, он видит и начинает орать, и бежит за мной.

Автор. Правильно ты сделала, иди к дому.

Таня. Он орет, но после этого болеет. Автор. Ну что ж, ничего страшного. Положи его и не разговаривай с ним, пока не выздоровеет. Говори: ты сейчас больной, тебе надо лежать, ты заболел, у тебя температура, вот тебе лекарства, разговаривать с тобой нельзя, как выздоровеешь, поговорим.

Таня. И еще – как мне себя вести в таком случае? Я сейчас живу с родителями, поскольку работаю, то приезжаю поздно, когда уже надо

спать его укладывать. Приезжаю и сразу укладываю его спать. И иногда замечаю, что он не хочет спать, он хочет со мной пообщаться, поиграть. А бабушка к нам все время заходит, раз по десять, по двадцать может зайти и сказать: давайте спать уже! Это может продолжаться долго.

Автор. Вы живете вместе?

Таня. Да.

Автор. Почему вы вместе живете?

Таня. Я говорю сыну: пойдём уже домой. Он идет напрямиком в другую сторону. Что делать?

Автор. У нас опасно детей на улице одних оставлять. Так бы, конечно, я сказал: пусть идет куда угодно. Но сейчас, к сожалению, нельзя такую рекомендацию дать.

Таня. Сейчас у меня пока нет возможности жить отдельно.

Автор. Вот я о чем и говорю. Не надо было создавать семью, раз зависима. Кто деньги платит, тот и музыку заказывает. Я тоже не знаю, что делать в таких случаях. Другое дело, если бы вы создали семью, когда у вашего «предприятия»-семьи был бы уже свой «офис»-дом. Точно знаю, что маму уже не перевоспитать. Значит, надо подумать, как съехать. Отделиться нужно, чем быстрее, тем лучше. Чтобы вы не думали, что я человек жестокий, я говорю по Библии: я пришел, принес не мир, но меч, я пришел разделить мать с дочерью, невестку со свекровью, отца с сыном, ибо близкие – враги человеку.

И еще есть такое в Библии: да прилепится муж к жене, и будут они одна плоть, одна кровь. А у нас же идет воспитание. Знаете, как мне тяжело бывает иногда? Я людей не вижу на улице – там сплошные зомби в сценарии, смотреть на них страшно. В метро сидят зомби, в трамвае – зомби. А почему? Люди становятся зомби под влиянием представлений, которые ими правят. Они уже мертвецы. Им кажется, что они ходят, то есть они еще живы, а они уже мертвые. Психически-психологически... Как быть с этим, я честно не знаю. Но нужно пробиваться за рамки, которые мы же сами себе ставим. Нужно понять, что первая проблема у нас – это воспитательная. Более того, когда человеку специально создавать искусственные условия для развития, ему будет хуже: надо внутри человека менять.

На своих семинарах я часто привожу такие примеры. Один местный олигарх подарил своему племяннику «Мерседес». Вообще,

имейте в виду: люди, которые хуже, считают себя умнее вас, успешных. Так племянник убил своего дарителя. Из зависти. Потому что бедным людям нельзя дарить дорогие подарки. Почему? В хороших условиях они жить не могут: они могут погибнуть. Они не могут управлять денежными потоками.

Еще один пример. Успешная сестра приехала к брату алкоголику. Он говорит: мне нечем заняться, подари мне машину, я машиной буду заниматься. Она подарила ему машину, он совершил наезд, его посадили в тюрьму. Поэтому серьезней относитесь к подаркам. Уже когда посмотришь на человека после пяти лет, можно уже сказать, на ком он женится, за кого замуж выйдет и даже как сексом будет заниматься. Все уже на лице написано. А возвращаясь к детям: когда посмотришь на человека после пяти лет, можно уже сказать, на ком он женится, за кого замуж выйдет и даже как сексом будет заниматься. Все уже на лице написано.

Глава 4

Отношения с родителями: как избавиться от зависимости, не обижая

Вы помните, что сказал Иисус: «...враги человеку – домашние его»? Я его фразу вспомнил, когда ко мне на прием пришла Таня 28 лет. Она призналась, что разделяет точку зрения Фромма на любовь, что это чувство действительно есть активная заинтересованность в жизни и в развитии объекта любви. В ее случае таким «объектом» была 50-летняя мать, которая на ее горячие дочерние чувства никак не реагировала. «Мама сама просила меня, чтобы я помогла ей развиваться, – жаловалась моя клиентка, – и я пыталась решить ее проблемы, давая ей возможность развивать себя. Но она ничего не делала! И поэтому у меня наступила пустота».

Когда я сталкиваюсь с такими ситуациями, то очень удивляюсь: если человек сам ничего не хочет сделать для своего развития, то зачем кому-то, даже самым близким, волноваться по этому поводу?

Я еще раз напомню, что если вы живете по определению Фромма, то в вашей любви к кому бы то ни было не может быть трагедий. В любви могут быть только огорчения. Поэтому огорчения Тани – это ее проблемы. Я уверен в том, что когда человек жалуется на плохие отношения с матерью, то он жалуется вовсе не на нее, а на проблемы в своей личной жизни или на работе. И в данном случае Таня на самом деле лукавила. Ее мучили совсем другие проблемы.

Я повторюсь: у меня давно появилось устойчивое мнение, что любви детей к родителям нет вовсе. Ее в природе не существует. Материнская и отцовская любовь есть, а любви детей к родителям нет. А когда ты знаешь истинное положение вещей, тогда тебе легче ориентироваться.

«...Оставит человек отца и мать и прилепится к жене своей; и будут одна плоть»

У Тани были натянутые отношения с мамой, но были хорошие отношения с мужем. Они прекрасно жили уже 2,5 года, муж разрешил Тане бросить работу и начать учиться в университете, жили они в Дубаи. В общем, в личной жизни у девушки все было хорошо. И вот здесь нужно вспомнить Библию. В ней написано: «...оставит человек отца и мать и прилепится к жене своей; и будут одна плоть». Эту фразу можно немного изменить в контексте нашей истории с Таней: «...и прилепится к мужу своему».

И еще надо вспомнить слова Иисуса: «Не думайте, что Я пришел принести мир на землю; не мир пришел Я принести, но меч, ибо Я пришел разделить человека с отцом его, и дочь с матерью ее, и невестку со свекровью ее. И враги человеку – домашние его. Кто любит отца или мать более, нежели Меня, не достоин Меня; и кто любит сына или дочь более, нежели Меня, не достоин Меня...». Я, как верующий атеист, считаю, что эти слова провозглашают закон: надо своих родных оставлять. И таким, как Таня, я всегда говорю: «Близкие действительно – враги человека. Они же мешают твоему развитию. С ними нужно прекращать общение».

И поэтому если передо мной поставят задачу, как наладить отношения с мамой или отцом и сделать их близкими, я не буду принимать такой заказ. Он противоречит закону. А если меня просят помочь «избавиться» от мамы, тогда я берусь за дело. И тогда мы отработываем технологию отрыва от мамы.

Есть очень точное сравнение, которое объясняет, почему родителям кажется, что их дети близки им, а детям кажется, что родители далеко-далеко. Это феномен перевернутого бинокля. Родители смотрят в те окуляры, которые увеличивают, приближают объекты. А дети – в те, которые объекты отдаляют и делают их мелкими. Это еще раз доказывает, что дети не любят своих родителей. Но когда я это говорю таким своим клиентам, как Таня, то они мне пытаются возражать так: «У меня тогда появится чувство вины».

Но чувство вины – это невротическое чувство. У здорового человека может возникать только чувство досады. Об этом нужно

помнить всегда, как только вы чувствуете, что начинаете винить себя во всех грехах и жить чужими идеями.

Только господь Бог все знает и все делает правильно. А мы – люди. И, конечно, можем сделать что-то не то. Но надо стараться следовать библейским законам и современным традициям и пытаться от таких мам, как у Тани, которые вас достают, дергают и требуют дополнительного внимания, вежливо и культурно «избавляться».

Например, Танина мама часто слала дочери смс-ки с грозным текстом: «Перезвони мне срочно!» В таких случаях я советую отослать такой ответ: «Мамочка, срочно перезвонить не могу. Как только будет время, перезвоню». И не перезванивать! Иначе обязательно будет тягомотина. У вас же нет деловых отношений. А все остальные отношения только время и нервы отнимают. А деловые, в конце концов, очень короткие и четкие: «Сойдемся, скажи сумму, цену» – и они закончатся. А такие отношения, как у Тани и ее мамы, – невротические, они никогда не закончатся. Так,

Танина мама часто писала смс-ки: «Я болею, мне плохо». И Тане в этом случае нужно отвечать так: «Сколько денег выслать, чтобы...?»

А ответными звонками, разговорами маме можно только хуже сделать. Говорить надо уметь. А психотерапия – сложная наука. Да еще бы надо пройти школу ораторского искусства. Бесконечные разговоры с постоянно жалующейся мамой принесут ей самой только вред, даже если вначале помогут. Но они помогают, как анальгин при головной боли, а если причиной головной боли является опухоль, то тут ничем не поможешь. Маме в таком случае гораздо лучше выслать деньги, и она наймет себе специалиста. И поэтому в этом случае маме надо ответить: «Мне некогда». Все остальное – бесполезная трата времени.

Я говорил Тане: «Ты приносишь маме огромный вред, когда ее успокаиваешь. Ты не специалист. Самое большее – дай ей деньги, пусть она найдет специалиста, который ей поможет. Он сделает это грамотно». А еще лучше переводить деньги специалисту, к которому она обращается. Когда мы избавляли одного молодого человека от игромании – а это страсть почти такая же тяжелая, как наркомания – так отец игромана давал деньги своему больному сыну, чтобы он пошел полечиться к специалисту. А тот брал деньги, а шел не к специалисту, а играть. Если человек не умеет пользоваться деньгами,

то лучше ему их не давать. И если не врачу пересылать, то посылать домой продукты с посылным. Сейчас это можно и у нас.

Вообще, мое мнение: человек в любом возрасте сам должен уметь зарабатывать. Ведь когда человек начинает думать? Когда его обесточат. Если у мамы денег не будет, она начнет думать, как зарабатывать самой. Кстати, есть еще один аспект, почему мама Тани портит ей жизнь своими жалобами. Выяснилось, что Танина мама замужем, но отношения с мужем плохие. Как она сама выразилась, у них «психологический разрыв». Это болезнь, как говорил Фрейд: «Это один из видов извращенного секса». Заболел, легче стало, потом опять заболел, легче стало. Трахание самого себя. От плохих отношений надо избавляться. Если поломана стиральная машина, что с ней надо сделать? Или отремонтировать, или выкинуть. Так и с плохим мужем – если бы его не было, то мама Тани нашла бы себя быстрее. А если бы с мужем все было хорошо, ей бы было не до дочери. Секс забирает много времени и сил, не до детей тогда. Когда я говорю такие вещи, то часто слышу в свой адрес: «Это аморально, цинично!». Но психотерапевт, как зеркало: он чистенький. И тот, кто меня обвиняет в цинизме, он говорит о себе. Он смотрит на меня, но видит себя – циничного.

Так вот мама Тани, помимо своих болячек, еще жаловалась дочери на своего мужа. Она говорила, что она будет спать за тысячи километров от него, спать на полу, только не с ним. И просила дочь что-нибудь сделать. И тогда Таня купила маме квартиру. И каково же было ее удивление, когда мама отказалась переезжать! Я объяснил Тане, что это мазохизм. На самом деле эта женщина не может жить без мужа. Если она уйдет от него, то как же она будет страдать? У меня были такие случаи. Один муж издевался над своей женой. Потом он умер. Надо было радоваться, а у нее тяжелейшая депрессия, с которой она попала к нам в клинику.

Таниной маме лечиться нужно. Ведь если действительно она пойдет в 3-комнатную квартиру, а издеваться там над ней некому будет, то ей совсем плохо станет. А так у нее есть смысл жизни – пожаловаться на мужа. Я объяснил Тане, что поведение ее мамы доказывает: она не любит Таню. Если бы она ее любила, то не приставала бы к ней и не стала бы издеваться. Я ей говорил: «Если бы она тебя любила, она бы к тебе не обращалась, она только просила бы

у тебя деньги. Если бы она тебя любила, то она давно бы переселилась в эту квартиру, и исчезли бы все жалобы на мужа». Но тогда ей нечем будет заниматься. Если бы мамочка занялась собой, то все проблемы Тани пропали бы.

А мама Тани по специальности экономист. Она могла бы запланировать кандидатскую диссертацию. У нее тогда сразу бы изменилась окружение. Она ездила бы на конференции. Вообще, можно работать не на производстве, а над собой. Ведь жалобы на жизнь, на болячки – это очень легкий способ выдвинуться в этой жизни. Что это значит? Быть самым-самым. Я бы хотел всегда быть самым лучшим лектором нашего мединститута. Но для того чтобы стать самым лучшим лектором, надо много работать. А гарантии есть? Нет. Если у кого-то с генетикой лучше, то он меня обойдет. И когда мне человек говорит: «Я – самый несчастный человек на свете», то я обращаю внимание на какое слово? На «самый».

Для того, чтобы быть самым-самым, не надо ничего делать. И тогда ты станешь самым-самым несчастным. Хотя хуже ты не стал. Мне кандидатскую диссертацию перепечатывала квалифицированная машинистка. Но сейчас она мне не нужна, ибо не захотела овладеть компьютером. Для того чтобы просто стоять на месте, надо идти вперед. Мир-то уходит вперед. А если человек действительно болеет, то надо идти к врачу, а не мучить детей телефонными звонками. И не обманывать себя и других лукавыми фразами типа: «Я сейчас выздоровею и пойду работать». Займитесь чем-нибудь, а не мотайте детям нервы! Дело в том, что трудотерапия и есть лучший метод лечения. Никогда человек не выздоровеет, если не начнет что-то делать. Это и есть метод лечения. Когда я что-то начинаю делать, тогда начинаю расти. Если тебе лежать и ходить тяжело, то что надо делать? Ходить. Когда ты начинаешь ходить, то тебе постепенно становится легче.

Советую многим мамам, у которых дети уже повзрослели, в свои 45–50 лет начинать свои собственные дела. Повышать свою деловую, да и сексуальную активность. Дети же могут «отмазываться» от родителей, поддерживая их материально. Деньги можно давать, а душу – нет. И главное – время свое не отдавайте. Если что-то можно сделать за деньги, надо делать за деньги. А идея, что, мол, нужно завести

детей, чтобы в старости было кому кружку воды подать, – это дурной подход.

Родители тоже должны как можно быстрее «избавляться» от своих детей. Ведь дети вообще – побочный эффект нашей любви. Они заводятся. И потом куда от них деться? Чтобы они быстрее стали самостоятельными, родители должны постараться, чтобы они приобрели хорошую специальность. И тогда дети от родителей отвалят, для того чтобы вы могли заниматься своими делами.

Представляете, как хорошо, когда ваши дети выросли и стали самостоятельными. После 45 лет наступает уже тот период, когда детей уже заводить не надо, можно заниматься сексом, не думая о противозачаточных средствах. Какая прелесть!

А дети должны отмазываться от родителей культурно, чтобы те не могли сказать: «Какая неблагодарная, какая сволочь!» Хотя у некоторых мам есть способы психологического давления на своих детей. Например, мама Тани очень часто звонила ей и жаловалась на то, что очень плохо себя чувствует, чтобы Таня приехала к ней, иначе она умрет. А у Тани, напомним, вообще-то есть своя личная жизнь: муж, учеба... Но дело в том, что если бы Таня даже вылечила бы мать каким-то волшебным образом на расстоянии, она – мать – нашла бы другие причины жаловаться на жизнь. Найдет другие болячки у себя. Ведь если она себя будет хорошо чувствовать, то лишится смысла жизни. Поэтому таких мам не вылечить.

Но и грубо отпихивать их от себя тоже нельзя. Надо, например, вежливо предложить: мамочка, я не врач, поэтому я тебе помочь не смогу, но я могу тебе дать денег, чтобы ты сходила к врачу. Так, постепенно, вежливо освобождаться от тесной связи с мамой. А начать с того, что перестать часто звонить ей. Психологическое айкидо требует на начальных этапах полностью отменить активность. Только пассивность, никаких активных действий. Если мама вам срочно зачем-то не нужна, то и звонить не надо. Ей нужно – сама позвонит.

«Я сомневалась в искренней любви матери»

В моей практике был один тяжелый случай. Девушка Ксения двадцати семи лет. Имела два высших образования: экономическое и юридическое. Выглядела моложе своих лет. И это ее радовало. Это,

конечно, хорошо, когда женщина выглядит моложе своих лет. Можно под дурочку дольше косить. «Обличие глупца – вот мудрость мудреца». Умными многие хотят выглядеть, а важно ими быть. На «выглядеть» тратится много времени, но главное – кого ты обдуришь? Дурака. А умный все равно поймет. Она сразу пожаловалась на тяжелые отношения с мамой. И на отсутствие уже в течение четырех лет близких отношений с мужчиной. «Я себя стесняюсь», – призналась Ксения. И согласилась со мной, когда я сказал, что она себя не любит. Я предложил ей вместе разобраться в сложившейся ситуации. Что касается отношений с матерью, то выяснилось, например, что она не давала дочери общаться с отцом (он их давно бросил). Жили бедно. Несмотря на желание Ксении дополнительно учить иностранные языки, мама не разрешала, ссылаясь на нехватку денег. Поэтому девочка сомневалась в искренней любви матери.

Оба родителя Ксении из простых людей. Никто из них ничего не достиг в жизни. То есть они были, согласно моей терминологии, «дешевыми». А по моему убеждению, «дешевый» человек по определению любить не может. Любить может только тот, кто сам развит. Кому есть что дать. Может, отсюда неумение матери любить свою дочь? Ксения, например, считала, что она такая, какая есть, матери не нужна. В этом случае может быть два варианта развития события. Или человек начинает из себя что-то корчить, или замыкается.

С Ксенией случилось второе. Ей можно было помочь прямо у меня на семинаре. Я предложил ей дополнить материнской любви, которой ей не хватало в детстве. Для этого ей надо было выбрать среди моих посетительниц любую женщину, которая хоть немного напоминала маму и внушала ей симпатию. И... посидеть у нее на коленках. А лучше – еще и поплакать. Очень действенное средство для того, чтобы взять материнскую любовь, которой по жизни не хватает. Это один из принципов пещерной жизни. Ведь у наших предков, живших в пещерах, не было бездетных. Ребенок в те времена не выяснял, его это кровная мама или нет. И обращался за помощью к любой маме. Ксении вызвались помочь сразу несколько «мамочек», присутствовавших у меня на семинаре.

И я напомнил ей русскую народную пословицу: «Ласковое теля (теленки) двух маток сосет». Женщины были только рады помочь

Ксении. Они с удовольствием сажали 27-летнюю Ксению к себе на колени и даже качали, как маленькую.

Они жаждали поделиться с ней своей любовью. И в этом нет ничего удивительного: ведь человек по своей натуре настроен помогать, это у него в крови. Причем еще неизвестно, кто кому делает добра больше: тот, кто воспользовался помощью, или тот, кто ее оказал. Когда Ксения «добрала» недостающей любви, ей, по ее признанию, стало спокойнее и легче на душе. В эротической любви два человека, которые были разделены, становятся едины. В материнской любви два человека, которые были едины, становятся отдельными друг от друга.

Когда мы разобрались с недостатком любви, Ксения поведала мне еще об одной причине своей закомплексованности.

«У меня в детстве был достаточно сильный диатез, – рассказала Ксения, – причем долго, лет до десяти. Потом он полностью прошел, и до 22 лет я о нем не вспоминала, напоминало лишь отголосками, и мне это не мешало жить. А потом он начался опять, но в другой форме: у меня начала краснеть кожа, если к ней прикоснуться. Я стала комплексовать по этому поводу. И все детские воспоминания, с этим связанные, вернулись. Хотя они казались забытыми».

Я ответил ей, что любящей мамочке наплевать, есть у тебя диатез или нет. Для любящей мамы ее ребенок с любыми болячками всегда желанен. И вообще, если кто-то вас любит, то ему никакие прыщи не помешают. Но Ксению не любили, поэтому для нее диатез стал проблемой. Кстати, если бы ее любили, то, может, и диатеза бы у нее не было.

Потом Ксения вспомнила обиды на детей, которые ее обижали в детском саду. Там ее обижали даже больше, нежели мама, обзывая нехорошими словами. И до сих пор эти детские обиды ей не дают покоя.

«Я никак не могу от этого избавиться, – жаловалась Ксения. – Я считаю, что я самая страшенькая. В зеркало смотрю – вроде нравится. А как от зеркала отвернусь, кажется, что я самая некрасивая. Эти чувства из детства».

Кстати, у меня были такие же проблемы. Меня тоже дразнили ребята. У меня были следы рахита, «рожки» росли, у меня был

вьющийся волос – я был, как баран. Глаза были большие, как у жабы вылезали. И я считал себя некрасивым.

Потом, когда я был уже постарше, один знакомый художник нарисовал мой портрет. Я посмотрел на него – и увидел, что вроде ничего. Даже немного понравился себе. Это надо мозгом понять, что у тебя все нормально. Иначе произойдут сильные психологические зажимы. Кроме того, не очень красивым людям жить легче, если они чувствуют, что их принимают такими, какие они есть. Тогда не надо в зеркало смотреться.

Ксения пытается скрывать комплексы, но все равно внутренне чувствует себя, как гадкий утенок, и убеждает себя, что некрасива, что никому не нужна. Но вы думаете, что ее маме мешает, что у ребенка диатез? Нет. Я уверен: мама, конечно, переживает, но это ее никак не морочит: она и обнимет дочку, и поцелует. Строго говоря, если один человек любит другого, то диатез или любая другая болячка – это сушая мелочь. Надо начать хорошо относиться ко всем людям, как дети.

Помните в Библии: «Будьте, как дети, и войдете в Царствие Божие». А само Царствие Божие тут, рядом. Дети видят мир таким, какой он есть. А чтобы перестать стесняться, нужно поменять свое мнение о людях. Поменять знак «минус» на знак «плюс». И просто начать хорошо относиться ко всем людям, как дети. В сказке «Новое платье короля» показано, что ребенок правильно видит мир. Он видит, что король голый. Это мы, взрослые, неправильно видим мир. У нас уже искаженная система ценностей. Например, для нас аксиома, что профессор – лучший врач, чем выпускник института. А вот умение видеть напрямую, без идеологических шор, без призмы своих комплексов – этому можно и нужно научиться.

Так что, дорогие дети, не сильно реагируйте на все родительские упреки в свой адрес, это ерунда, а не упреки. Один из основоположников когнитивной терапии, психиатр, доктор медицинских наук Дэвид Бернс сказал: «Счастливы те родители, которые могут восхищаться своими детьми». А если я не могу восхищаться, то, значит, я не умею воспитывать. Это же мои дети, мои гены. Хотя бы на 50 %. На 50 % – от жены. Но жену-то я сам выбирал. И если мои дети – неудачники, то опять же сам виноват – какого хрена

я тогда брал в жены недоделанную? В общем, по гроб жизни родители детям обязаны. Они нам тоже обязаны, но меньше.

Почему теща в стрессе, что зять ушел, а дочери все равно?

С этой историей ко мне пришла 63-летняя Юлия Анатольевна. Сначала работала анестезиологом-реаниматологом, потом рентгенологом. Вдова – муж умер 25 лет назад. Воспитывает внуков 5 и 12 лет. Недавно от ее дочери ушел муж к другой. И Юлия Анатольевна пришла ко мне с просьбой подсказать – как отомстить разлучнице, которая разрушила семью ее 32-летней дочери. Причем я понял, что сама дочь не очень сильно переживала разрыв с мужем. А вот Юлия Анатольевна, по ее словам, оказалась в глубокой стрессовой ситуации – так она болела душой за дочь. Я хотел ее ободрить, сказав, что может, это и хорошо, что ушел неверный муж? На что мне Юлия Анатольевна горестно ответила: «Может, и хорошо. Но моя проблема в том, что я не могу справиться с собой. У меня стресс». Я попросил ее дать определение стресса. Она сказала: «Это психологический сбой, который происходит вследствие внешней причины».

Я понял, что Юлия Анатольевна, действительно, находится в стрессе. Если смотреть на ситуацию объективно, то нет никакой трагедии: вы же поните, что у нас в стране на 100 браков приходится 90 разводов. Но реакция на развод ее дочери – это личное отношение самой Юлии Анатольевны.

Психологические стрессы приводят к тем же последствиям, что и физические стрессы. И в тот момент она разрушала сама себя, хотя с ней лично ничего не произошло. А чтобы избежать подобных стрессов, как раз и надо, чтобы с ней что-то произошло. Например, я твердо уверен, что женщины в этом возрасте, у которых выросли дети, должны жить ради себя. И поэтому возле Юлии Анатольевны должен быть сексуальный партнер. А для нее «мужем» стал муж ее дочери: она сама не понимая, именно так к нему относилась. Поэтому и переживала этот разрыв, как личную трагедию.

Юлии Анатольевне следовало бы озаботиться поисками полового партнера сразу же после смерти мужа, а не жить вдовой четверть века! Законы психологии гласят: после того, как ты потерял сексуального партнера, поскорбел немножечко – иди ищи нового. Женщинам нечего скорбеть, когда потеряли мужа, поплакали немножко, и надо искать

нового, а то кто-нибудь другой прицепится, по которому будешь скорбеть.

Если твой муж уходит, то можно проанализировать, где я не так сделала. А когда муж от дочери ушел, то ситуация вовсе неподконтрольная. Юлия Анатольевна пыталась меня убедить, что она относилась к мужу дочери, как к собственному сыну. Она мне говорила: «Я этого человека приняла в его 20 лет в свою семью и стала к нему относиться точно так же, как к своему ребенку». Это неправда! Она стала к нему относиться, как к мужу. Кстати, чего я только не видел в своей жизни. Поскольку секс и семейная жизнь у очень многих в России не ладится, то довольно часто дети становятся сексуальными партнерами своих родителей. Это, конечно, крайний случай.

Чаще мама и сын живут, как платонические супруги. И это происходит от неправильного воспитания. Так, любая мама должна помнить, что мальчик после 5 лет – это уже самец. В этом возрасте он не Васенька и Коленька, а Василий и Николай. Это уже потенциальный сексуальный партнер, как это ни кощунственно звучит. С ним недопустимы ласки. А довольно часто получается так, что когда сын вырастает, у него с мамой появляются какие-то общие дела, они часто обнимаются и целуются – все, как между супругами, только что секса нет. Особенно это происходит в тех семьях, где у мамы нет реального сексуального партнера.

Такие извращенные отношения мы видим сплошь и рядом. Между прочим, сексуальным партнером может быть даже животное. Конечно, не в прямом, а переносном смысле. Я помню, имел дело с одной деловой женщиной-редактором, она помогала мне издавать мои книги. Четко и быстро решала все вопросы за пять минут. А тут она звонит вся в слезах – собачка Кузя заболела. Мои помощники с ней минут сорок об этом Кузе говорили. Потом она мне рассказывала часами, как она его нашла в санатории, как вылечила, как ухаживала... Я понял, что надо ее спасать. Пытался сделать все, чтобы она на моих семинарах познакомилась с каким-нибудь мужчиной, чтобы любовь перекинулась на полового партнера. Ни в какую! Она любила свою собаку. В конце концов, я сдался и даже доставал лекарства для этого Кузи, но его срок – 10 лет. Он околел. Она по нему так грустила, что снять депрессию мне удалось только через год. Сейчас живет одна, горемычная.

Великая заслуга Фрейда в том, что он вывел верную формулу: «Сексуальные влечения могут вытесняться в бессознательное, и вытесненные в бессознательное, они ищут способ косвенного удовлетворения, что и обуславливает возникновение неврозов». Поэтому очень многие люди не сознают, что вытесняют свое сексуальное влечение. И когда мимо проходит нужный кадр, а у вас этого влечения нет, оно вытеснено и направлено куда-то в другое место, то вы этот кадр и не замечаете. Так вы упускаете свой шанс любить и быть любимой.

И у Юлии Анатольевны не было бы такого сильного стресса, с которым она ко мне пришла, если бы у нее был муж. Я вообще уверен, что за 25 лет ее вдовства мимо нее проходило не менее двух потенциальных мужей в год, которые могли бы ее осчастливить и избавить от неврозов. Но она на них не реагировала, поскольку подчинялась искаженной системе ценностей. Поэтому супруг ее дочери стал и ее платоническим партнером.

И стресс – это только одна из реакций на развод дочери. Вторая более сильная эмоция, которая поглотила женщину целиком, – это страстное желание отомстить разлучнице. Не мужу дочери – она его жалела. А как же иначе – ведь он ее «муж»! А той женщине, которая посмела разрушить ее семью.

Вот что мне, чуть ни плача, говорила Юлия Анатольевна: «Я спокойна за свою дочь. Она вполне самостоятельная и крепко стоит на ногах. Она не пропадет. Дело во мне. И я думаю, что у меня очень серьезная ситуация, почти тупиковая, потому что я сама в нее себя загнала. Я не могу отделаться от желания отомстить той женщине, которая его увела. Но физически я этого сделать не могу, и это самое страшное. Я хочу отомстить так, чтобы она мучилась. Но как – не могу придумать. Мне очень сложно, может быть, из-за моего воспитания, и из-за воспитания, которое я дала дочери. И я понимаю, что в жизни человек может попасть в любую ситуацию. И за это его казнить и ругать нельзя. Но существуют системы табу. И одна из них – никогда нельзя лезть в семью, где есть дети.

А когда та женщина пошла на это, причем я более чем уверена, что в достаточной степени из-за меркантильных интересов, то у меня возникло неистовое чувство злобы и страстное желание ее уничтожить. И я не могу отделаться от этого чувства. Я все время это

жую. Работаю, что-то делаю, а думаю только об этом. Подскажите, как ее уничтожить, и я это сделаю».

Вот что я ей ответил: «Моя задача – помогать человеку, писать письма, а проклятия или рукоприкладство – это не наш метод. Я вам хочу рассказать о своих взглядах. Еще в 1980-х годах я проводил свои первые опыты психологического айкидо по возвращению блудных мужей в лоно семьи. Я думал, что на этом хорошо заработаю. Ничего не заработал. Мужья возвращались – только жены их не принимали. Мне понятно было: они возвращались скрюченные, побитые, как уличные собаки. И одна из моих клиенток, которой я старался вернуть мужа, мне призналась: «Я с этой марионеткой прожила 20 лет, на кой он мне теперь нужен». Получается, что лучший выход – развод. Можно быть хорошим отцом и не жить со своей женой. Я заявляю это как человек науки. У меня есть цифры и факты, подтверждающие мою правоту. Человек может жить в семье, а толку от него никакого нет. А может быть и наоборот. Находясь за пределами семьи, он может оказывать решающее влияние на воспитание своих детей. Только с одним непременным условием, чтобы мама позволяла детям встречаться с отцом.

В общем, можно быть вполне хорошим отцом и не жить со своей женой. А если он плохой отец, то он и в семье будет плохим отцом. Я даже написал статью, которую назвал «А есть ли пресловутый треугольник?» Когда мне одна женщина пришла и сказала: «Я хочу отбить мужа». Я согласился: «Давайте попробуем отбивать». Я убедился, что треугольника нет. Если семья крепкая, то попытки наскочить на эту семью ни к чему не приведут, она будет еще более крепкой. А если в семье есть трещина, то тогда в эту трещину обязательно вклинятся. Природа пустоты не терпит. И я убедился, что если семья крепкая, то ничего у разлучниц и разлучников не получается.

И если посмотреть на ситуацию в семье Юлии Анатольевны, то видно, что у дочери и ее мужа что-то было не то. Для хлопка нужно две ладошки. А в их отношениях был непорядок. Если бы был полный порядок, то он бы на сторону не пошел. Женщина должна вовремя почувствовать и призадуматься: что-то не то, что-то я ему не додаю. Додай – и тогда он никуда не уйдет».

А потом я предложил Юлии Анатольевне попробовать... вернуть мужа ее дочери. На что она мне ответила расхожей фразой: «А зачем? Ушел – значит умер». Так отвечают многие обиженные женщины. Вернуть мужа дочери Юлии Анатольевны я отказался. Потому что знаю много случаев, когда были попытки разбить семью, а она только крепче становилась.

Сейчас вообще крепких семей очень мало. Семья – это нечто единое. В своей книге «Секс в семье и на работе» я рассказывал о том, что обследовал 14 700 семей и нашел только пять счастливых браков. Остальное – это не семьи, а совместное проживание. Настоящую семью невозможно разбить. Это такое устоявшееся целое, которое сломать нереально. Я уверен, что если люди живут без любви, то надо расходиться. Тогда вместо двух несчастных могут быть четыре счастливых.

Еще одна ошибка многих семей, когда будущий муж оказывается «недоделанным». Мое мнение: в семью надо брать «готовую продукцию», а не «полуфабрикат». Есть определенные законы жизни. Например, существует такой треугольник судьбы: исследователь, избавитель, жертва. Если один человек оказывает благодеяние, когда его об этом не просят, то он избавитель. Он думает, что он за это заслужит благодарность, но на самом деле он станет жертвой. Это закон жизни.

Или другой, бытовой закон: если вы ждете, что, опустив руку в кипящую воду, вы не обожжетесь, то это всего лишь ваши ожидания. Если вы кого-то избавили от чего-то или от кого-то, то этот человек обязательно вам сделает гадость. Чем больше благодеяний вы оказали, тем больше он сделает гадостей. Таков закон жизни.

Поэтому если бы дочь Юлии Анатольевны взяла в мужья «готовую продукцию», а не «полуфабрикат», то было бы нормально. А так они взяли в семью «полуфабрикат», а он вырос и ушел. Это закономерность. Причем разрыв происходит тем быстрее, чем ниже оказывается этот муж-«полуфабрикат» по социальному статусу. Такой брак изначально порочен. Из хама не сделаешь пана. Он поступал в рамках своей натуры. Нельзя обвинять змею за то, что она жалит. Такова ее природа.

Юлию Анатольевну своей «проповедью» я во многом убедил. Она со многим согласилась. Вот что она мне ответила: «Я это все понимаю.

Я как раз к ситуации распада брака отнеслась чисто философски и поняла, что этот брак себя просто исчерпал.

Но меня в данной ситуации подкосило то, что, видя в человеке все его недостатки, я в то же время ценила и те достоинства, которые у него были. И когда я увидела, что он повел себя совершенно не так, как я предполагала, то есть совершенно недостойным образом, то была оскорблена до глубины души. Я почувствовала себя преданной».

Мой ответ был короток: «Так это вы ошиблись. Вот себя и ругайте!»

Юлии Анатольевне я сказал, что в их ситуации тоже можно найти положительную сторону. Например, что муж от ее дочери ушел, когда ей было 32 года. Хуже было бы, если бы разрыв произошел в возрасте 45–50 лет. А в 32 года можно еще не раз устроить свою личную жизнь.

А сама Юлия Анатольевна страдает от того, что ее мучают догмы. От них нужно очиститься. Иисус Христос говорил, что мстить не надо. Ведь когда вы мстите человеку, то вы его ставите наравне с собой и даже выше себя. Когда вы ему мстите, вы много чести предателю оказываете, а он – дерьмо.

Сократ был молодец. Когда он вел дискуссии, а у людей не хватало доводов, чтобы ему возразить, философа жестоко избивали. Сочувствующие удивленно спрашивали у Сократа: «Почему ты не подаешь в суд на обидчиков?» На что философ отвечал: «Если меня лягнул осел, стану ли я подавать на него в суд?»

Поэтому всегда хорошенько подумайте: достоин ли предатель вашего мщения? Не много ли для него чести? Например, на месте Юлии Анатольевны я считал бы, что даже размышлять о мести разлучнице или зятю – слишком жирно для них. И вместо страданий я бы на ее месте занялся устройством личной жизни. И я даже подсказал ей – как.

По профессии она рентгенолог. А существует общество рентгенологов. Там можно делать доклады. На трибуне, на собраниях этого общества она будет на виду, ее увидят, заметят. Потом можно начать ездить на конференции – областные, российские, международные. На конференциях она будет общаться с равными себе или даже, может быть, выше. А потом, как правило, после конференций проводят банкеты, где обязательно будут танцы...

Именно в таких командировках и ищут сексуальных партнеров. А не на вечеринках, не в клубах.

Потому что в командировках встречаются люди, объединенные общим делом. А я уже говорил, что пара тем крепче, чем сильнее их объединяет общее дело, а не только постель. Я убедил Юлию Анатольевну, что даже в ее 63 года можно кардинально улучшить свою жизнь. Возраст никогда не имеет значения. Главное, был бы человек хороший. Она может найти партнера и старше себя, и младше. И если он будет моложе ее, то это еще лучше. Вот мне 76 лет. А я до сих пор строю планы. Например, я думаю: если моя жена бросит меня, то я буду искать себе пару среди молодых.

Я, кстати, женщинам – участницам моих семинаров – откровенно говорю: «Вы мой кадровый резерв, я в другом месте искать не буду». Несомненные плюсы «моих» дам: то, что они пришли на семинары не выходить за меня замуж, и то, что я их всех, как облупленных, знаю. Конечно, и на старуху бывает проруха, я тоже могу ошибиться, но хоть знаешь, на что идешь.

И Юлии Анатольевне я тоже посоветовал поверить в возможность наступления молодости даже после 90 лет. И предложил ей начать готовиться к встрече с молодым рентгенологом, которого она обязательно подцепит на международной конференции. И выдвинул ей требования: «Физкультура! Диета! Худеть! И на фиг выкинуть все предрассудки!» В общем, программу я для нее составил хорошую. Видимо, попал в точку, потому что она даже стала смеяться.

«Родители всегда были мной недовольны!»

Строки из письма: «Здравствуйте, Михаил Ефимович! Вас беспокоит Ксения. Я много думала надо всем, что происходит в моей жизни последнее время, наблюдала за собой, прочитала вашу книгу «Если хочешь быть счастливым», и мне кажется, что я знаю причину всех моих прежних несчастий и сегодняшнего невроза. Я считаю, что у меня невроз, так как я испытываю постоянную тревогу, страх, которые сопровождаются постоянными головными болями и сердцебиением 100 ударов в минуту.

Причиной моего сегодняшнего состояния являются отсутствие взаимопонимания с родителями, недоверие к ним, которые исходят из

того, что я не уверена на 100 % в их любви ко мне. Надо сказать, что раньше я больше верила в их любовь и поэтому была более раскрепощенной, сейчас эта вера куда-то исчезла, и я чувствую себя постоянно сжатой.

Я подозреваю, что она исчезла из-за скандалов, споров, которые происходили весь прошлый год. Мама же говорит, что меня любит и любила всегда, папа говорит то же самое, но я всегда сомневалась в этом. Мама объясняет мое сомнение тем, что они с папой из-за того, что бабушка меня баловала, портила меня, были вынуждены перевоспитывать меня и обращались со мной слишком строго: они постоянно меня ругали, и всегда были мной недовольны.

Я бы очень хотела поверить в их любовь, иначе моя жизнь теряет смысл, так как я не могу даже общаться с людьми. Весь день я живу в страхе, тревоге, так как мне приходится быть среди людей. Я очень устала жить так! Я чувствую себя вымотанной, выжатой, изможденной уже к 3 часам дня и мучаюсь головными болями. Очень прошу вас помочь мне в решении моей проблемы. Как мне восстановить веру в их любовь, пусть даже не в 100 %-ную, и как можно обрести полную уверенность в их любви ко мне. Заранее благодарю, Ксения, 16 лет».

Мой ответ: Ксения! Постановка вопроса неправильная. Зачем вам нужно, чтобы они любили вас? Любить вас должен мужчина. Вам нужно подготовиться к встрече с ним. То есть стать физически здоровой, духовно зрелой и экономически независимой. От родителей вам нужно, чтобы они поддерживали вас материально. А это, по моему, есть. У вас есть возможность любить себя.

Вся беда в том, что вы себя не любите, если понимать любовь как активную заинтересованность в жизни и развитии объекта любви. При таком понимании любви бабушка, которая вас баловала, вас не любила, а родители вас все-таки любят. Ведь они вас материально поддерживают и дают вам возможность развиваться. А вот вы себя не любите, если тратите время на такие бесплодные рассуждения типа «любит – не любит». Без любви жить можно. Нельзя жить без еды, жилья и одежды. Так что развивайте себя, станьте профессионалом экстра-класса, и вы увидите, как к вам потянутся люди. Кроме того, разговоры «любит – не любит» ничего не дают. Человек может говорить, что любит, а на самом деле любви нет, и наоборот. Так что вы сами решите, любят вас ваши родители или нет. Запишите все

навыки, которые вы приобрели с их помощью, хотя бы материальной, и вы увидите, любили они вас или нет.

Но главное – ответьте на вопрос: любите ли вы себя? Сколько навыков, которые помогут вам жить самостоятельно, вы приобрели благодаря собственным усилиям? Если мало, то значит, что вы себя не любили. Научитесь любить себя, то есть приобретайте навыки, которые помогут вам стать независимой, и тогда у вас будет все в порядке. Любить себя просто необходимо. Если вы не научитесь любить себя, то у вас не будет никаких шансов на личное счастье. Ведь если вы себя не любите, следовательно, с вами не все в порядке, и как честному человеку вам придется отказаться от мужчины, который вас полюбит и которого вы полюбите. Ведь нельзя подсовывать нечто недоделанное любимому человеку. И попробуйте начать себя развивать. Вы увидите, как сильно любят вас ваши родители. Успехов!

«Что делать, если мне не нравится профессия дочери?»

Меня зовут Галина, мне тридцать четыре года, образование среднее, работаю медсестрой в хирургическом отделении. Меня волнует воспитание моего ребенка, поскольку ей уже четырнадцать лет. Мы с сестрой ребенка одного на двоих воспитываем. Как мне себя с ней вести? Не всегда у меня получается.

Автор. Как дочку зовут?

Галина. Настя.

Автор. А я буду мамой. И я, мама, говорю ребенку: делай что хочешь, я слова не скажу, мне ты сто лет не нужна. У меня своя жизнь, живу не для тебя. От тебя я не завишу, ты зависишь от меня, готова тебе помочь, но ты уже взрослая, а я старая уже, дурная, ничего не добила в этой жизни. Поэтому делай что хочешь.

Галина. Но, видимо, так она не всегда считает, потому что советы она у меня спрашивает. Она приходит и спрашивает. Чаще всего вопросы бывают такого плана: с подружкой у нее там не ладится что-то.

Автор. Настя, я скажу тебе, что подружки – это враги человеческие, подружек лучше не иметь. Это первый твой враг. И как вести себя с подружками, я тебе расскажу. О мальчике своем никогда не рассказывай подружке, потому что ты дашь ей инструкцию, как с ним себя вести. Если ты мне не веришь, почитай Пушкина: там написано, что такое друзья. Врагов у нас имеет всяк, а от друзей спаси нас Боже. И Аристотеля приведи ей. Он сказал, что я благодарен себе за то, что я сам себе другом стал. И поэтому учителей лучше ищи, я дурная, старая, а они тебя на путь наставят. Учителей – с большой буквы, и книжки читай.

Галина. Ну, с кем-то же ей нужно общаться. Она говорит: мама, что мне делать? Я ей скажу, как делать. А она будет по-своему. Это, наверное, моя ошибка, я много командовала.

Автор (девочке). А кем ты хочешь стать?

Девочка. Полицейским.

Автор. Великолепно! Просто замечательно.

Галина. И не просто каким-то, высшее образование нужно. Подружки – это враги человеческие, подружек лучше не иметь. Это первый твой враг.

Автор. А ты сходи в полицию, узнай, какие там условия приема? Пойди в школу полиции, в какую ты хочешь поступить. Я тебе денежки дам, съезди и скажи так: я хочу поступить к вам, а когда закончу школу, скажите мне, как мне лучше подготовиться, чтобы вы меня приняли.

Девочка. Но я не могу поехать сейчас, я маленькая, мне четырнадцать лет.

Автор. Почему? Ты же в полицию хочешь, значит, там люди хорошие? Хорошие. Значит, они примут тебя. Им нужны полицейские? Нужны.

Галина. Но она, скорее всего, не станет с ними общаться, она повернется и уйдет. Я скажу, почему у нее не получилось. А она скажет, что я читаю книги: «Мама, ты опять по книжкам?»

Автор. Подожди, какие книжки? Где ты нашла? Если есть правильная идея в книжке, разве это плохо?

Галина. Нет. Она, видимо, просто растеряется и не будет знать, что мне сказать.

Автор. Это другой вопрос. А если не растеряется? Почему мы о детях такого плохого мнения? Это ты растеряешься. Ты уже растерялась от моего диалога. Так я тебе говорю, что ей ответить. Она мне ответила, что хочет учиться на полицейского в Краснодаре. Съезди или напиши туда письмо, опиши свою ситуацию, попроси у них письменного совета, что надо делать, чтобы поступить в полицию, если ехать не можешь. А что – хорошая профессия. Лучше начать готовить себя сейчас. Но что-то надо сделать. Пусть она что-то сделает для овладения профессией. Например, найди ей Уголовный кодекс, пусть она начинает читать. Потом я бы тебе еще мог порекомендовать научиться ораторскому искусству, чтобы уметь говорить, научить психологии управления. Это нужно прямо сейчас. Есть подруги? Научись ими управлять.

Галина. Я в ее отношения с подружками вообще не должна вмешиваться.

Автор. Нет, я бы сказал примерно так. Настенька, а ты знаешь что, если честно сказать, подружки в общем-то – враги, так везде написано,

и даже у Пушкина. Но если тебе надо обязательно с ними общаться, то извлеки из этого какую-нибудь пользу. Научись манипулировать, управлять ими, ты же будешь полицейским, вот на них и потренируйся. А лучше подождать, пусть еще подумает. И вот когда получишь ее окончательный ответ, тогда и будем думать. По крайней мере, она услышит от тебя некий совет, вы предметно о чем-то поговорите. Тогда ей будет интересно. Если хочешь сохранить к себе интерес, нужно все время меняться и давать человеку что-то новенькое. Какая бы хорошая песня ни была, но через какое-то время она надоест.

Мы не хотим сами меняться и тогда мы становимся нудными. К нам теряется интерес. Меняться надо. Конечно, когда ты дочке одно и то же говоришь, читаешь нотации, ты превращаешься для нее в машину, в механизм. Не интересно с автоматом иметь дело. А сейчас что-то новенькое. Ты не знаешь, как она ответит. А потом, когда ответит, тогда ты начнешь думать. Переходный возраст непредсказуем.

Если хочешь сохранить к себе интерес, нужно все время меняться и давать человеку что-то новенькое. Какая бы хорошая песня ни была, но через какое-то время она надоест. Одно из заблуждений человечества – что в переходном возрасте дети становятся хуже. Это значит, что было неправильное воспитание. Я, слава тебе Господи, переходного возраста у своих детей не заметил. Нет этого, это болезнь. Понимаете, что у нас получается. Воспитание в пубертатном периоде – это четырнадцать-пятнадцать лет. Я все время давил на ребенка, а он теперь стал сильнее. И это здоровая реакция.

Он почувствовал себя сильным и хочет сбросить власть. А у нас это называют болезнью. Даже в учебниках это описано: «дисгармонический пубертатный период». А потом, наконец, мы его задавим. А потом вы его в тридцать пять – сорок лет должны лечить. Это как раз норма, когда она пробует против тебя, Галя, протестовать. Лучше не дави. Что надо делать? Надо помочь ей развиваться. Она хочет служить в полиции? Пусть идет в полицию. Но только пусть что-то делает. Достань ей книгу об ораторском искусстве, достань ей книгу с речами известного адвоката, юриста Плевако. (Федор Плевако (1842–1909) – адвокат, юрист, судебный оратор, действительный статский советник. – Ред.). Пусть читает. Пусть занимается полицией.

Галина. Все понятно. Теперь по поводу того, что если она посуду не помыла сегодня, откладывает на завтра...

Автор. Пусть откладывает. Отгороди. Вот это твоя посуда, вот это моя. Мою не трогай, а свою хоть вообще не мой. Первое, что надо, – защититься от ребенка, разделиться. Отделись. У тебя сколько комнат?

Галина. Четыре.

Автор. Вот! В своей комнате делай что хочешь, а ко мне не лезь. В свою – не пускать.

Галина. Но я к ней тоже без стука не вхожу.

Автор. Тебе там вообще нечего делать. Тебе-то чего там делать? Туда не ходи.

Галина. Тут обсуждали вопрос: платить ли ребенку за проделанную работу. Это считается нормальным?

Автор. Нет. Это не нормально, если платить за оценки.

Галина. Нет, не за оценки, за работу.

Автор. За работу, которую она делает для тебя, а не гигиенические мероприятия по дому. Тогда нормально.

Галина. У нас есть общее дело, которым семья зарабатывает на жизнь. Она в этом участвовала, я платила ей зарплату за это, она заменяла меня в мое отсутствие, когда я болела. Все проходило нормально. Но бабушка с дедушкой стали возражать: ты делаешь неправильно. Я особо не приняла это на свой счет и продолжала платить. Закончился сезон, на следующий год сохранились те же условия. Дочь спрашивает: мама, зарплата будет такая же? Я: да. Она говорит: в том году было тридцать рублей, а в этом году мне уже надо пятьдесят. Я подумала, что, наверное, уже неправильно поступаю: я избаловала ее. Говорю: обойдешься, ты обнаглела.

Автор. Ребенок должен жить сам по себе, и ничего ему не предлагайте, пока он сам не попросит. Смысл воспитания в том, чтобы ребенок как можно раньше отделился от родителей и стал как можно более самостоятельным. Поэтому у любящих родителей дети рано умеют делать некоторые вещи самостоятельно.

И это же нормальный процесс – уровень инфляции.

Галина. Но я сказала ей, что это плохо.

Автор (обращается к своему сотруднику): Артем, мы повышаем плату здесь? Да? На двадцать процентов. Конечно, инфляция и квалификация и у него выросла. Конечно, надо платить, причем на

психологии управления я говорю: платите сами и увеличивайте зарплату сами. Если человек стал более опытным, квалификация у него выросла, то надо платить. Не дай Бог, если к вам придет ваш подчиненный, у которого его уровень квалификации вырос, а вы ему не увеличили зарплату. То вам придется увеличивать ему зарплату намного больше. Намного больше. Вспомнил, когда я был начинающим врачом, когда стал очень квалифицированным и когда стал экстра-класса, наше государство обо мне не позаботилось, чтобы увеличить мне зарплату. И я ее увеличил себе сам. Слава Богу, сейчас есть индивидуальное предпринимательство.

И я ушел. Уверяю вас, что для института это была потеря, и приличная. Вся психотерапия у нас в институте рухнула, на сегодняшний день перешла на примитивный уровень. Хотя некоторые еще по инерции, зная, что я там работаю, аж с Дальнего Востока приезжают. Но больше не приедут. Руководство института не выполнило моих требований, моих просьб. Меня это возмутило. Ведь профессионал никогда не просит лишнее, он просит только для развития своего дела. Представьте, если я физик и работаю по атомному ядру, то мне нужен синхрофазотрон. И это не каприз. Если мне что-то нужно для улучшения процесса, то я это буду требовать. И если тебе не идут навстречу, то надо уходить.

А ваша дочь стала более квалифицированной... Тебе бы самой повысить зарплату.

Галина. Она потеряла интерес и стала делать тяп-ляп.

Автор. Так надо платить. Извинись перед ней, плати достойно за работу.

Галина. Хорошо, поняла, но еще вопрос. Если ребенок испытывает страх перед родителями, это нормально или нет?

Автор. Отвратительно!

Галина. Теперь от этого как-то можно избавиться?

Автор. Можно, но не сразу. Конечно, она должна убедиться вначале в тебе и поверить. А если ты сорвешься, то совсем дела твои плохи будут. Будешь змеей подколодной. Почему я, например, в спорте перестал работать? Я тренеру гандбольной команды рассказал, как надо, чтобы мы победили. Он выполнил эти условия. Установилась очень теплая атмосфера в команде. А потом они поехали на выезд, где я рядом с ним не сидел, и он опять сорвался. Если раньше он просто

был плохим человеком, то с того раза он стал для всех змеей подкольной, которая научилась только гладко льстить.

Галина. Мне нужно считаться с ее мнением? Не кричать, не наказывать?

Автор. Лучше извиниться перед ней. Извиниться нужно, вы знаете, покаяться нужно обязательно. Помните, в коммунистической партии говорили: раскайтесь, покайтесь, что были ошибки. Когда ты покайся, попросил прощения, причем не обязательно тебя простят, попросить прощения нужно все равно. Но если ты осознала, что ты сделала, попроси прощения, она может и не простить, но когда ты попросила прощения, ты уже очистилась и больше этого делать не будешь.

Между прочим, тридцать пять, пять и шестьдесят – так устроен наш мозг. Мы хорошо себя чувствуем, когда у нас 5 % отрицательных эмоций, 35 % – положительных, 60 % – нейтральных. Данные получены во время операции на мозге под местным обезболиванием.

Галина. И еще один вопрос. Как избавиться от родственников, которые так лезут в твою жизнь, что уже сил нет, и сделать это деликатно, чтобы их не обидеть? Или внаглую надо?

Автор. Давай-давай, избавляйся от родственников! Даже отшивай внаглую, давай начинай. Как родственницу зовут?

Галина. Наташа. Нужно прооперировать ее сына. Им предложили по месту жительства. Но тамошним врачам они не доверяют. Им нужно ехать ко мне, где, типа, хорошая больница. А заодно и дочь там хочет попутно обследовать. Сама не знает, от чего пока. На всякий случай.

Автор. Надо так надо. Иди туда, Наташа, просись.

Галина. Проситься куда?

Автор. Туда, к главному врачу, он решает этот вопрос, это не в моей компетенции. Но здесь видите что получается: сейчас я опять повторяю. У Вали есть желание понравиться всем, а понравиться нужно начальнику, сексуальному партнеру, себе, а ты хочешь еще понравиться своей сестре. А кто такая сестра, я вообще не знаю. Это родная сестра?

Галина. Нет.

Автор. Тем более.

Галина. Все равно у меня проблем нет.

Автор. Проблем нет, потому что вы сотрудничаете. Так ты родных-то сестер уже семьдесят пять миллионов погубила. Ты не помнишь, когда это было? Не помнишь, когда была сперматозоидом?

Галина. Но, наверное, нужно всему этому научиться, приобрести со временем, понравиться: «это мы с сестрой с детства, это нас мама приучила к тому, что подумают люди». И вот это по сей день живет. Избавиться от этого очень трудно.

Автор. Вообще, от этого избавиться нужно, но трудно, но это необходимо. Ты замужем? Замужем. Вот мужу тебе надо понравиться в первую очередь! Он тебя полюбит больше.

Галина. Да как раз я считала, что я умная, а сегодня поняла, что полная дура.

Автор. И вот в этот момент ты и поумнела!

Галина. Я-то за него вышла замуж, чтобы сбежать от мамы, а он женился на мне, увидев меня после бани. И после того, как я ему испекла пирог, показала, что я умею. У нас как-то привыкли, что у дьявола обязательно должны быть рожки и копыта, а на дураке колпак... А дьяволы могут вполне прилично выглядеть. И свиньи тоже могут.

Автор. Выходит, он хоть за что-то женился, а ты вообще непонятно за что. Выходит, он глупость сделал, что на тебе женился. Мы ему об этом говорить не будем, а ты теперь, пожалуйста, уж доведи себя до нормального состояния. Конечно, в тебе много хорошего, но и воняет-то от тебя идеологическим дерьмом! В переносном смысле.

А когда у тебя проснется психологическое обоняние? Ты знаешь, у нас как-то привыкли, что у дьявола обязательно должны быть рожки и копыта, а на дураке колпак... А дьяволы могут вполне прилично выглядеть. И свиньи тоже могут. Я одной девочке из Москвы, когда она с алкоголиком связалась, зачитал письмо: «Научись различать в его речи хрюканье, в его духах – запах хлева, в его одежде – свинячью щетину». Представляете, она за ним бегает, а он пьяный приходит и обещал на день рождения прийти, а потом его нашли пьяным возле театра.

У вас сейчас семейная жизнь улучшится. Когда ты поняла, что ты можешь быть умной, не забудь ему об этом сказать.

Галина. Но он категорически не согласен с тем, что кто больше зарабатывает в семье, тот и главный. Он зарабатывает больше.

Автор. Я понимаю. Он и главный. Вы знаете, то, что человек говорит, часто происходит на уровне бессознательного. И на этом уровне он же управляет в семье. И он молодец потому, что ты не замечаешь его управления. И тебе кажется, что ты управляешь. Очень умный парень. Видите, она даже не чувствует его пресса?

Галина. Но я осознаю, что ему со мной все-таки трудно. Получается, что не я его терплю, а он меня?

Автор. Да, конечно.

Галина. Я на правильном пути?

Автор. Конечно. Лучше, чтобы и он тоже перестал тебя терпеть. Тогда ты больше от него получишь, я даже не в деньгах имею в виду – ласки больше. Когда он не знает, какие твои реакции будут, он несколько напряжен. А когда он уверен в тебе, то, конечно, ты сможешь от него больше получить, чем получаешь сейчас.

Глава 5

Как вырастить самых лучших детей на свете

Знайте: все дети рождаются гениями. Здесь я с Шопенгауэром вполне согласен. А потом их воспитывают, они становятся талантами, потом их еще воспитывают, они становятся способными, потом их продолжают воспитывать, и они становятся серятиной, потом – тупицами. Их гениальность куда-то делась? Нет. Она стучится при помощи боли. В этот мир все приходят гениальными людьми, которые не доросли до самих себя. Вот вам и плохо. И поэтому надо или как-то обойти препятствия, или как-то их проломить. Вот мы, психологи, и помогаем. У меня даже есть статья: «Как стать богатыми и знаменитыми еще при собственной жизни. Пособие для гениев и невротиков».

...«Как вы думаете, с какого времени надо ребенка воспитывать, чтобы взрастить в нем таланты?» – этот вопрос мне часто задают молодые родители. И я неизменно отвечаю: в утробе матери. Об этом я выше немного говорил, но сейчас – подробнее. Уже везде в мире, и у нас в том числе, отработана программа *воспитания детей в утробе*. У нас есть статистика, что когда ребенка в утробе воспитываешь, он избавлен от многих неудач. А вообще-то, надо бы и еще пораньше начинать воспитывать детей.

Стили воспитания – от «оранжереи» до «ежовых рукавиц»

Когда меня пригласили в один ростовский институт прочитать лекцию о психологии студенческой семьи (помните, я выше говорил?), так я начал с того, что студенческая семья – это чухь собачья. Это недоразумение какое-то, психопатология. Офиса нет, стартового капитала нет. Квалифицированных кадров нет. Студенты могут сексом заниматься, да и то не мешало бы им подучиться. Прочность такой семьи равна нулю. Организаторы возмутились моим утверждениям. Слушая меня, они плевались. И больше они меня не приглашали. А вот студентам моя лекция понравилась. Если уж пустили лодку семейного счастья в бурный океан без соответствующей оснастки, не торопитесь заводить детей.

Другой вопрос: кто имеет право заводить детей? Тот, кто, наверное, воспитан уже сам? Так ведь? Жениться имеет право человек физически здоровый, экономически независимый и духовно развитый, тогда он сможет что-то передать ребенку. Вы согласны со мной? Нет? Тогда давайте выясним, что должен уметь мужчина? Он должен уметь прокормить жену, детей, которые появятся от этого брака. А какая женщина имеет право замуж выходить? То же самое: способная прокормить себя, детей и мужа, если с ним что-то случится. Правда, многие женщины возмущаются: почему я должна кормить? Отвечаю: потому что ни один человек не женится на женщине, которая не сумеет его прокормить, каким бы он богатым ни был. Почему? Мы вечно можем жить? Можем. Одна возможность бессмертия – в наших детях. Гарантировано, что мы останемся живы, если у нас будет трое детей. Тогда мои гены и гены их матери будут передаваться из поколения в поколение. Если же у меня всего-навсего один ребенок, то он может не передать мои гены моим внукам.

Жениться имеет право человек физически здоровый, экономически независимый и духовно развитый, тогда он сможет что-то передать ребенку. Он может передать только гены его матери. Знаете, когда кидаешь монету и ждешь, что выпадет – орел или решка, то может пять раз решка выпасть. Но тем не менее, когда есть трое, а лучше пятеро детей, тогда есть уверенность в том, что кто-то передаст мои

гены. И поэтому если моя жена не может меня прокормить, я на такой женщине не могу жениться, хотя я сам могу прокормить трех женщин. Пожалуйста, сексом можно заниматься, а если надо заводить детей, то нужна только та, которая может прокормить мужа. Со мной ведь может что-то случиться? Да. А выяснится, что она не может меня прокормить... Поэтому нормальный мужчина никогда не посадит свою жену вести хозяйство. Ну, не всякий, конечно, а тот, который хоть что-то соображает.

А нормальная женщина никогда не откажется от социальной жизни. Она обязательно бросит мужа, если тот тормозит ее развитие. Хотите пример? Пожалуйста. У нас одного ростовского олигарха застрелили. Такое бывает? Бывает. А он женился семь лет тому назад на парикмахерше. Ей семнадцать лет было, она родила ему ребенка. И когда она лишилась кормильца, то по миру пошла. Потому что, когда он был жив, он ее отстранил от всех дел. Говорил ей: как это ты, моя жена, будешь работать парикмахером? Я вам скажу: если бы он ее любил по-настоящему, то не отстранил бы от работы. Себя хотя бы любил, тогда тоже не отстранил бы. А она в итоге профессию потеряла...

Но к чему я это веду? Воспитание детей надо начинать с чего? С воспитания воспитателей. Я всегда студентам говорю: вы ребята здоровые, поэтому, конечно, занимайтесь сексом, но не надо говорить о семье. Не надо! Вы к этому абсолютно не готовы. Становление человека, у нас, к сожалению, идет к тридцати пяти годам, а многие говорят: надо так детей воспитывать, чтоб до пенсии их воспитать. Поэтому у нас очень много людей несамостоятельных, которые в принципе права на семью никакого не имеют, но все равно ее заводят. А коли они уже завели, теперь что – не придушишь же, детей этих. И приходится на ходу этих горе-родителей воспитывать, чтобы они поняли, что они должны себя развивать. Ну а что делать? И конечно, познакомить их с идеями воспитания.

Кстати, как я уже говорил выше, мало кто догадывается, что дети – это маленькие люди до пяти лет. А после пяти лет – это уже взрослые. Уже воспитание все закончилось и идет перевоспитание. Но родителям надо указать, как они их испортили. Конечно, может, они и хорошие, а перевоспитание возможно только при помощи чего?

Самовоспитания. Значит, приходится на ходу перевоспитывать. А вообще оснащать корабль надо до того, как вы пустились в плавание.

У меня однажды брали интервью и спросили: как вы смотрите на то, что у нас стали давать двести пятьдесят тысяч рублей за рождение второго ребенка (сейчас, конечно, больше). Я говорю: конечно, хорошо, когда государство дает деньги, но «качество» детей будет хуже. Рожать ради денег будут глупые женщины, которые за эти деньги будут решать какие-то свои проблемы. Умная женщина или уже имеет необходимые средства и заведет ребенка без соответствующей суммы, или будет понимать, что на эти деньги она сможет купить максимум 1 кв. м площади, и заводить детей не станет. Значит, скоро у нас будет просто больше дебилов. Но что делать, если у нас люди были так плохо воспитаны в социалистическое время?

Человек первые деньги получил в руки, когда закончил институт, и думает, что он получил много денег, не научили его деньгами управлять. Ему на неделю хватало, а он думал, что это много... Потом эту проблему выплат за детей со мной уже стали обсуждать государственные люди. Надеюсь, что, может быть, будет даже один из национальных проектов воспитания. Я высказал свое мнение о воспитании: начинать надо с воспитателей. У меня есть свои соображения на этот счет. Они даже уже письменно изложены в книгах – «Если хочешь быть счастливым», «Из ада в рай», «Похождения вечного принца», где есть статьи «Воспитание воспитателей», «Воспитание во внутриутробном периоде», «Воспитание в первый год», «Воспитание в первые два года», «Воспитание от трех до пяти». Ну и все: воспитание все закончилось в пять лет. А потом идет перевоспитание. А техника перевоспитания заключается в том, чтобы заинтересовать человека, показать ему, что он ничего собой не представляет, только тогда он может из себя сделать что-то такое представительное. Но прежде всего сами родители должны быть благополучными людьми. Детям надо показать, как жить счастливо, а не рассказывать.

Но как воздействовать на детей уже после пяти лет? Можно воздействовать на них управлением. У нас тоже есть психология управления. Вот я об этом думал: пришли вы – значит, плохо я их учил? Почему? Управлять коллективом гораздо легче, чем ребенком. Я по себе это помню: я, когда овладевал психологией управления,

начинал детей перевоспитывать при помощи управления, а не при помощи администрирования. Так вы знаете, после того как я научился управлять своими детьми, так управлять в коллективе стало для меня вообще легко. Управлять коллективом гораздо легче, чем управлять ребенком. Поэтому мне придется уже говорить о методах перевоспитания.

Так вот такая основная идея национального проекта воспитания: к двадцати пяти годам каждый человек уже становится физически здоровым, экономически независимым и духовно зрелым. И это, между прочим, очень выгодно. Представьте себе: у меня в институте примерно через год выходил студент, у которого была уже кандидатская диссертация. Вы не представляете, какая это экономия! Вот, например, аспирант в медицине проделывает тяжелый путь: интернатура год, ординатура два года, аспирантура три года, через шесть лет он становится кандидатом наук. А у нас после шести лет обучения получался готовый специалист с готовой диссертацией. Так что при правильном подходе воспитание – это очень выгодно, оно дает колоссальную прибыль. Взять моего старшего сына. Вы же понимаете, что я в аспирантуру его мог устроить, в ординатуру мог, но ему нечего там было делать, он сразу работать пошел... В общем, к работе и деньгам приучать надо как можно раньше.

Кстати, еще одно наблюдение по поводу детей: *я не видел ни одного случая, чтобы мамы и папы любили своих детей.* Это не значит, что нет таких, я всегда спрашиваю: что ваш ребенок умеет делать? И по ответу я могу судить, любят родители ребенка или не любят. Если он не умеет делать то, что ему положено по возрасту, значит, они его не любят. В год ребенок должен ходить. В три уже сам кушать. В пять-шесть лет он уже должен уметь полностью одеваться, застегивать мелкие пуговички и уметь немного считать. И тогда его можно в шесть-семь лет уже отправлять на учебу. Готов. А если он не подготовлен, значит, его не любили. Значит, еще тем, у кого нет детей, я скажу так, грубо, но все же: спите с кем хотите, а ребенка будьте любезны завести от зрелого мужчины. Причем не обязательно он должен быть старше 25 лет, и в 25 можно быть зрелым, и в 18 лет. А в 50 лет можно остаться психологическим ребенком.

В психологической литературе выделяется много стилей воспитания, которые деформируют личность ребенка, мешают ему

стать самим собой.

«Мимозное воспитание»

Целью родителей становится удовлетворение всех потребностей ребенка, стремление избавить его от любых трудностей. Ребенок в итоге становится эгоцентричным, всегда хочет быть в центре внимания, все желаемое получать с легкостью, без особого труда. При столкновении с реальными жизненными трудностями он оказывается не в силах с ними справиться.

«Золушка»

Мать или отец тяготится ребенком, который постоянно ощущает это, особенно если в семье есть другой ребенок, получающий больше внимания. Такое воспитание способствует развитию повышенной ранимости и чувствительности, обидчивости и скрытности.

Жестокие условия

Жестокое отношение с суровыми расправами за мелкие проступки и непослушание вызывает у ребенка страх перед родителями, ожесточение. Из таких детей нередко вырастают агрессоры.

Доминирующая гиперпротекция (контролируется каждый шаг) и ее вариант «Ежовые рукавицы»

Воспитание, в основе которого лежит повышенное внимание к ребенку и повышенный контроль над ним. Родители стремятся полностью контролировать поведение ребенка, заставить его копировать собственную ценностно-нормативную систему. В подобной системе воспитания полностью игнорируется личность ребенка, вследствие чего происходит резкое падение адаптивных способностей личности: конфликты со сверстниками, беспомощность, потребительская позиция. А у многих подростков такой тип воспитания, наоборот, вызывает бурный протест, ведущий к обострению взаимоотношений с родителями и к другим различным нарушениям поведения.

«Оранжевая»

В оранжерее все есть. Все расписано по часам: спорт, музыка, английский язык и пр. Единственное, что ему не разрешается – ходить на улицу и играть со сверстниками. Родители формально выполняют

свои функции, но не вкладывают в воспитание личностного смысла. В результате ребенок вынужден искать необходимые ему ценности и нормы вне семьи. И не всегда эти нормы не противоречат его здоровью, психике и общественному закону. Оранжевые растения это великолепные растения, но как только их высаживают в грунт, они начинают болеть, и их начинают обходить в росте те растения, которые были высажены в грунт семенами. К практической жизни дети, лишенные родительской опеки, как правило, не готовы. Они часто попадают под влияние лидеров с антисоциальными установками.

Воспитание в условиях повышенной моральной ответственности и его вариант «Вечный принц»

Он – из подающих надежды. В школе ребенок круглый отличник, но так как он воспитывается в условиях повышенной моральной ответственности, то свои оригинальные способности не развивает, желания не удовлетворяет – следовательно, с самого детства постоянно находится в состоянии выраженного эмоционального напряжения, которое создается установками типа «надо быть отличником!». Вырастет невротиком.

Я знаю одного моего подопечного с выдающимися математическими способностями. На математику он тратил мало времени, а на другие предметы – много. И в итоге математика из него не получилось, да и лингвиста тоже. Когда он иногда получал четверки, то его сильно ругали. И чувствовал он себя тревожно. Легче ему стало, когда на четвертом курсе он получил тройку. Диплом с отличием ему уже не светил. Он расслабился и больше стал внимания уделять математике. После окончания института был принят в аспирантуру. Более подробно вы можете все это прочесть в книге «Если хочешь быть счастливым» или «Как узнать и изменить свою судьбу».

Я для простоты рассмотрения все эти стили свел в три (но они включают в себя все шесть):

- Стиль Преследователя.
- Стиль Избавителя.
- Смешанный стиль.

К последнему как раз и относится воспитание в условиях повышенной моральной ответственности. В зависимости от

темперамента ребенка один и тот же стиль может дать разные результаты. Так, сильный ребенок-холерик в ответ на воспитание в стиле преследователя может вырасти высокомерным, а из меланхолического может получиться гадкий утенок. Стиль Избавителя тоже может привести одних детей к высокомерию, других к пониженной самооценке. А вот смешанный стиль приводит к самому страшному, с моей точки зрения: к личностной нестабильности. В одних условиях они будут вести себя как высокомерные люди, в других – как гадкие утята.

Один мой клиент – «Вечный принц» – подвергся как раз смешанному воспитанию в самом его отвратительном варианте – повышенной моральной ответственности. (Прежде чем продолжить, хочу подчеркнуть: я все время говорю о большинстве нашего населения. Мы так привыкли к этому ужасу, что его просто не замечаем. С точки зрения общественного мнения я говорю о лучшей его части.) Родители Вечного принца – тихие скромные люди, законопослушные и хорошие работники. С учителями Вечному принцу тоже фактически повезло. Он учился в одной из лучших школ, и учителя его действительно были самые лучшие, и он сам добропорядочным человеком. Все это, на мой взгляд, может быть, и неправильно. Но тогда почему 42-летний человек чуть не стал инвалидом, почему он достиг многого не в 35 лет, а только в 55–60? Кто от этого выиграл? И что мне еще сделать и как сказать, чтобы люди занялись собой тогда, когда у них все пока еще благополучно. Ведь лучше отремонтировать машину на ходу, а не тогда, когда она встала. Хорошо хоть он в 42 года к нам попал, а так бы в 50 лет умер. Избавившись от желания всем понравиться, он сосредоточился на любимом деле, добился выдающихся успехов, принес пользу себе и обществу. А если бы его воспитывали правильно? Он всего этого достиг бы в 25–30 лет и знал бы, где находится поликлиника. А ведь до поступления к нам почти 19 лет ежегодно лечился в стационарах терапевтического профиля.

Воспитание воспитателей: кто имеет право заводить детей?

Воспитатель должен научиться хорошо зарабатывать, экономически быть независимым. Вам в вашей специальности надо поставить цель какую-то, стать профессионалом экстра-класса. Если ты не стал профессионалом экстра-класса, то тогда ты попадаешь в зависимость от начальника. Вообще, зависимость – самая страшная вещь. Самое тяжкое дело – зависимость от кого-то: от родителей, от мужа, от жены, от начальника. В этом случае составляется программа, что ты должен сделать, чтобы перестать зависеть. И как только ты стал независимым от начальства, все – пожалуйста, заводите детей.

Значит, когда мне жалуются на начальника, я всегда говорю: а почему не увольняетесь с работы? Мне отвечают: не могу. Я объясняю: теперь программу составьте так, чтобы идти сразу с двумя заявлениями. Первое заявление: прошу выделить мне то-то и то-то, направить на такую-то конференцию, еще что-то... Как только не выполняется ваше требование, вы несете второе заявление: прошу уволить меня по собственному желанию. Вот тогда вы имеете право заводить детей. Именно тогда, когда вы себя довели до такой степени. А если уж завели, так выкладывайтесь...

Если вы на производстве работаете, значит, у вас есть какие-то навыки, значит, и детей сможете воспитывать, и семью содержать. Кстати, когда вы станете профессионалом экстра-класса, никто увольнять вас не будет. Да и просьбы ваши выполняться будут.

В книжке «Секс в семье и на работе» я написал: когда заводишь семью, надо ее с карандашом в руках заводить, то есть много чего просчитать. Первое: ты собираешься завести семью. У нас есть два вида действий: одни действия функциональные, а другие действия экспрессивные. Функциональные действия требуют дела. На крючок насадить червячка, если я рыбу хочу добыть при помощи удочки, забросить удочку, потом посидеть, подождать, пока клюнет, потом, если клюнула крупная рыба, ее надо долго водить, пока она не устанет, – мало ли что тебе хочется быстрее. Так процесс идет и здесь: у нас в это время работает что? Ум! Так положено: чувства не в счет. Мало ли что тебе тяжело, нудно или еще что–нибудь?

В свое время один философ хорошо говорил: «Перестаньте обращать внимание на ваши чувства. Они придут и уйдут, к делу они не имеют никакого отношения». Вот хирургическая операция – другое дело. Там надо стоять, держать крючки, несмотря на усталость.

Почему я всегда говорю, что хороший производственник может еще стать хорошим воспитателем? А вот когда ты выбираешь семью, то тут ее нужно выбирать, подчиняясь экспрессивным чувствам: хочу – не хочу. Конечно, я должен жениться на женщине, которую я люблю, с которой хочу быть вместе. Но после того как я решил на ней жениться, я должен обратиться к царю. Царь – это мой интеллект, и если он говорит: утверждаю, разрешаю – пожалуйста. А если он говорит, что нельзя, тогда мало ли что тебе хочется. Конечно, я должен жениться на женщине, которую я люблю, с которой я хочу быть вместе.

Раньше, на заре человечества, как было? Как было в пещере, где взрослые учились воспитывать детей? Нормальный образ жизни: женщина через год рождает, старшие нянчат младших. И когда заводят двоих детей, у них уже есть навык. Одна женщина, например, учится пеленать ребенка тогда, когда он родился. Конечно, когда есть второй ребенок, она уже это лучше делает... А если у вас один ребенок? Где-то нужно подучиться. Если детей много, то старшие помогают родителям воспитывать младших, и когда они вырастают, то у них уже есть навыки для того, чтобы воспитывать своих детей. То есть полная готовность к независимому воспитанию. А как у нас сейчас воспитываются дети? Сразу давай ему то, что нужно. А если ты не дал, то тогда все – не давай. Ребенок кричит: дай игрушку, купи! Родители не покупают, и ребенок тогда ложится на пол и сучит ногами, кричит... И родители думают: чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не плакало. И тогда он получает то, что хотел. И он понимает: если я хочу что-нибудь получить, я должен плакать. И так воспитывается истерик.

Конечно, дети начинают добиваться своего капризами. А когда они вырастают, то кто на их капризы обращает внимания? Никто! И они получают большие нервные срывы и поступают в больницу. Там врачи начинают выполнять его капризы. Если врач не столько выполняет капризы, сколько способствует его перевоспитанию, тогда хорошо. Если нет, то, выписавшись и попав в прежнюю среду, он опять заболевает. Поэтому лучше сейчас правильно воспитывать. Потом, конечно, родители думают: конечно, я сторонник того, чтобы просьбы детей удовлетворять. Но если сразу не удовлетворили, тогда стойте на своем! А то попадете к ним во власть. Они вам испортят жизнь. А им самим еще хуже будет. Ведь когда он будет добиваться своего такими вот способами, заложенными в детстве, истерия станет его спутницей

по жизни. Я всем мамам говорю: если сказала «нет», то стой на своем до конца. И ребенок это в конце концов поймет. Поэтому, конечно, лучше сейчас привести вашего ребенка в чувства, чем тогда, когда его в чувство будут приводить другие и довольно жесткими методами. Ведь когда он пойдет в школу, то начнутся еще большие неприятности, никто там за ним бегать не будет...

Вообще, я считаю, что об этом родители должны знать еще до рождения ребенка. Но с другой стороны, я заметил: когда рассказываешь о методах воспитания до рождения ребенка, все это проходит мимо. Женщины более эмоциональны. Это научный факт. И у нас есть другой факт: эмоции – это бензин, а интеллект – это труба. Женщины на пять процентов умнее мужчин. В жизни женщины делают больше глупых поступков. Знаете почему? Им надо больше ума, чтобы этот бензин сохранился и не разбрызгивался. И плохо, что женщины логику не хотят учить. А она им более необходима, чем мужчинам. Мало интеллекта, а эмоций много, они выплескиваются и синим пламенем быстро уходят.

Главное – надо как следует воспитать самого себя. И хорошо бы чаще пользоваться своим интеллектом, он поможет в расчетах. Как предприятие делается? Основной капитал есть? Есть. Офис есть? Есть. Кадры есть? Есть. Тогда можно организовывать предприятие. А у нас часто самое бездумное предприятие – это семья. Отсюда – бездумно организованное предприятие. Какой его конец будет? Распад! И об этом красноречиво говорит статистика: на сто браков – семьдесят разводов. У нас практически семей как таковых нет. Ну, так – какие-нибудь единички. У нас распространено совместное проживание. А семья – это когда желтый с синим сложить и получится зеленый. Единство должно быть. А у нас желтое отдельно, синее отдельно. Да и не каждый еще может состояться в жизни. А даже в математике, как и в психологии, любому материалу, который помогает человеку, нужно состояться. Шлифую я стекло – получаю стекло отшлифованное, шлифую алмаз – получаю бриллиант. Но исходный материал должен быть хороший, конечно. Как в математике: заложишь невесть что – то и получишь. Заложишь хороший материал – хорошо поработаешь, нормально будет.

В нашей жизни нужны не способности, а навыки

Вот еще один случай из практики. Ко мне на семинар ходит одна женщина, которая делает все правильно в деле воспитания себя и своих детей. Это Карина И. Она у нас прошла психологическую подготовку, то есть развивалась духовно. И уже без нашей помощи стала экономически независимой. У нее два магазина-бутика, очень классных. Она выбрала себе хорошего «производителя» – так я называю хороших мужчин, он тоже из нашей группы. Они уже вместе живут. У него тоже хорошая фирма с хорошим оборотом. Но детей он не хотел, сказал: мне это не нужно. А Карина отвечает: я себе ребенка заведу, а тебя это не касается. И завела.

Кстати, вы знаете, что в природе самцы менее жизнестойки. И человек тоже. У нас рождаются на 100 девочек 103 мальчика. А к восемнадцати-двадцати годам пропорции вообще становятся жуткие: по статистике, на десять девчонок – девять ребят. Но это официальная статистика. На самом деле на десять девчонок – дай бог чтобы было три парня. Ибо из этих девяти три наркомана или алкоголика, а трое – импотенты. И я вам скажу, кого я исключаю в плане создания семьи: импотентов. Это очень распространенное расстройство, причем невротическое, от которого избавиться легко: достаточно одного понимания, что это не проблема. Но оно из-за нашего повсеместного невежества превращается в самую дикую проблему. Это тоже надо учитывать при создании семьи.

...Вернемся к Карине. Она дошла до того, что спрашивала у меня, как ей рожать... Хотя психологически была спокойна, беременность протекала благополучно. Она вроде как по медицинским показателям считается старой первородкой в свои двадцать восемь лет. У нее не было ни одного разрыва, даже боли не было. Более того, она при родах, как она рассказывала, испытала даже нечто вроде оргазма! Я считаю, что это как раз норма – оргазм во время родов. А представляете, врачей учат, что самое болезненное – это роды, зубная боль и ушная боль! И многие в это верят, на самом деле – это чистое внушение. Но, конечно, должна быть хорошая физическая подготовка. Раньше крестьянки рожали прямо в поле: жнет, и там же родила, потом покормила и снова пошла работать. Это нормально, конечно, она же физически развита. Тогда все нормально получается.

А сегодня есть много негодных «кадров»: офиса нет, материального положения нет, а семья и дети есть. Ну, скажите: как такие люди

смогут воспитать ребенка, когда жизни не знают? Так вот у Карины родилась нормальная девочка, ходить стала месяцев в восемь. Кстати, через три дня после родов она уже взяла управление офисом в свои руки, хотя долго еще грудью кормила. Вот это я понимаю – подготовленная! А отец девочки вернулся в семью, сейчас живут уже вместе. Нормальная семья. И второй ребенок появился.

Кстати, отвлекусь. Вы знаете, что импотенция – это миф? Когда человек ждет свою возлюбленную и думает, как бы ее удовлетворить, – он что делает? Исходит! А в жизни часто бывает такое: со случайной женщиной у него получается все великолепно, а с любимой ничего не выходит. А потом после этого казуса сколько времени переживает. И зря. У женщин – свои проблемы секса, у мужчин – свои. И это тоже имеет отношение к воспитанию детей. Почему? Потому что если бы у вас были сексуальные отношения в семье хорошие, вы бы детей хорошо воспитывали. А когда с сексом плохо, тогда вы «сексом занимаетесь» со своими детьми в виде скандала. Наладьте сексуальные отношения в семье, и тогда с детьми мороки не будет.

Вернемся к теме «воспитать воспитателя». Значит, кадров нет, капитала нет, офиса нет, а дети есть. Естественно, они будут плохо воспитаны. Но семья обычно создается для того, чтобы дети продолжили наш род, это же основная задача семьи. Все ж производство для того, чтобы потом можно было обеспечить детей. Поэтому я советую всем, кто еще выбирает себе партнера или партнершу: всегда делать точный расчет. Когда вы собираетесь создавать семью, вам надо просчитать все, прежде всего – сколько стоит эта вещь. То есть не оценивать, насколько он/она хорош/хороша, как мы обычно оцениваем: красивая, ноги от ушей растут, а он такой важный...

Я помню, одна женщина к нам на семинар ходила, выбирала себе в мужа такого, который бы обязательно ходил в белых носках – тогда это было модно. И у нас нашелся такой стилига. Все девочки от него тащились. В общем, обязателен расчет, и надо определить, сколько стоит человек, стоимость «вещи». Хотя бы ориентировочно – по зарплате. Редко встречаются люди, которые стоят одинаково: муж и жена. Но сразу нужно определиться: если ты стоишь дешевле, значит, тогда ты должен подчиняться тому, кто стоит дороже. В общем, что позволено Юпитеру, то не позволено Быку. Значит, надо знать, сколько

ты сам стоишь... «Дорогой» может делать все что угодно, а «дешевая» не может, потому что дешево стоит...

Многие спрашивают про способности... Мое мнение: в нашей реальной жизни они не нужны, нужны навыки. Вот, например, я, Литвак Михаил Ефимович, со своими способностями долго был никому не нужен. Но у меня способности от рождения, а реализовал я их в навыки где-то годам к сорока пяти – и вот тогда я стал нужным. А до этого мне просто показывали признаки гуманизма, например, когда я болел. Вообще, больной – очень ценная фигура: пришел, проведаль его, дал ему два банана, один апельсин и как будто сделал благое дело. А до самого больного, конечно, всем этим проводывающим никакого дела нет. Но он зато в обществе выглядит очень красиво...

Кстати, знаете, кому нужны способные люди? Учителям, тренерам. Моя задача такая: подготовить ученика толкового, да чтобы он защитил диссертацию кандидатскую, стал академиком. Вообще я – преподаватель, а преподавателю лучше одного гения воспитать, чем тысячу тупиц. Вы не представляете, сколько гений стоит. Просто прикиньте: Пушкин – гений, конечно, и сколько людей на нем нажилось, сколько он стоит! Кто-то сказал, что тысяча искусственных цветов не превратит пустыню в цветущий сад. Но можно сказать и так: тысяча дураков или две тысячи стоят намного дешевле одного умного человека. К сожалению, у нас интеллект еще не очень ценится. Когда собираетесь создать семью, то не бойтесь создавать семью с человеком «дороже» себя. Живя с ним, постарайтесь с его помощью тоже стать «дороже». А пока вы «дешевле» – подчиняйтесь ему. У нас, к сожалению, распространена практика, что мужчина «дороже» женщины. На практике это далеко не так. Бывают случаи, когда женщина «дороже» мужа. Но в ней «сидел» патриархат. И крупная фирма, где всеми делами заправляла она, была оформлена на его имя. Да и три сына больше тянулись к отцу. После посещения наших занятий она развелась с мужем. Хотя в процессе развода он как следует ее ограбил, но, став самостоятельной, она окрепла, а он разорился. Все дети сейчас у нее.

Если мы предвосхищаем желания ребенка, он теряет цель

С года до двух, с двух до трех, с трех до пяти – это уже другой воспитательный сегмент. Ребенка уже сажают на горшок. Он начинает произносить первые слова. Но здесь надо быть еще строже, никогда не надо звать его кушать – пусть сам просит. Если мы предвосхищаем желания ребенка, он теряет цель, а этот процесс опасно прерывать. Ребенок начинает сам играть, мы не понимаем, какие цели он ставит, он что-то делает, он играет с игрушками, но мы не можем понять. Сами не помогайте. Рано или поздно он сам попросит, вот тогда и поможете. Когда ребенок воспитывается разумно, у него появляется цель чего-то добиваться. Никак не могу вдолбить родителям, у которых ребенок не ест, чтобы они перестали впихивать в него пищу. Толку от этого никакого не будет. Не волнуйтесь: раз он жив, аппетит у него появится. И вот когда появится аппетит, тогда и дадите. Когда появится аппетит, значит там, в желудке, имеется желудочный сок, пища будет перевариваться, а так она грузом будет лежать. И чтобы ее переработать, требуются огромные силы организма ребенка – и он будет расти болезненным. Сладкое из жизни ребенка надо исключить, это уже плохо воспитанный ребенок, который любит сладкое. Когда детей в пещере воспитывали, там что, сахар был?

Ученые проводили эксперимент с детьми в возрасте от девяти месяцев до двух лет, пока у них не были испорчены инстинкты. Старших было брать бесполезно: плохо воспитанный ребенок в три-пять лет – это уже конченный негодяй, он просто еще большим не стал и не может многие негодяйские вещи делать, но они уже в него вложены. Просто он ждет время, чтобы отомстить за все обиды... Эксперимент касался еды. На столы положили много всяких вариантов питания, и дети сами себе выбирали еду, пока не испорчен инстинкт. Например, пятьдесят граммов чего-то он съел, его взвесили, выяснили, сколько он съел. Вы знаете, гастрономически были там какие-то совершенно непонятные сочетания: селедка с фруктами, например. Но что касается белков, жиров, углеводов, витаминов, то было все окей и нормальное количество.

Я вообще противник того, чтобы ребенка кормили по часам, когда захочет, пусть тогда и ест. Организм сам знает, сколько и когда ему надо: может, по стереотипу – три-четыре раза, а иногда надо четыре-пять раз поесть. А во время болезни вообще не надо кормить, если только ребенок сам не попросит. Почему? Потому что организм

борется с инфекцией, а мы ему в утробу наложили пищи, и он просто дольше будет болеть. Есть дети, которые ночью хотят поесть, – пусть! Самое страшное – кормить, когда человек этого не хочет. Надо жить по жизни, а не по правилам. Ей хочется есть – надо ее кормить. Ну, заболит она, тогда болезнь ее научит.

Мы, если бы не болели, давно б померли, а болезни нас приучают вести правильный образ жизни, только потом мы это забываем и опять начинаем вести нездоровый образ жизни. Мы тогда продолжаем опять болеть, поэтому правильный образ жизни – лучшее лекарство от всех болезней. А болезнь – вообще-то хороший учитель. Мы начинаем нормально есть, нормально спать, нормально отдыхать. Учим детей на своих примерах. Внучка моя двух лет смотрит, как стирает бабушка. Бабушка постирала и повесила две ее вещи – трусики и колготки. И она часа два стирает, выкрутит, повесит. Потом опять снимает, стирает, выкрутит и повесит. Ну, если бы родители не мешали, всех детей надо не воспитывать, а вскармливать. Вот из огурца – надо огурец, из помидора – помидор, из березы – береза. А у нас, к сожалению, идет воспитание – вырастить из огурца помидор. Не получится никогда!

В общем, воспитание, может быть, даже лучше назвать «вскармливание ребенка». Воспитание всегда связано с принуждением, а вскармливание – со слежением и с наблюдением. Как мы дерево выращиваем? Где-то веточку срезали, пока она тоненькая, чтобы росло вверх. Дереву если не мешать, оно будет расти и вырастет ровно. Кстати, гиперактивность в воспитании детей приводит к беде, и они попадают в нехорошие ситуации. И они не вверх растут, а как будто вокруг себя все время крутятся.

Дальше – дети вырастают. Три-пять лет – очень важный момент. Идет период половой идентификации... Да, кстати, я хочу растолковать, почему я часто повторяюсь. Почему нужно любое действие много раз повторять? У нас есть краткосрочная или оперативная память, она связана с электромагнитными явлениями. Электричество прошло, а потом разрядилось – и все. Ты забыл, оперативная память короткая. А у долгосрочной другой механизм. У нервной клетки есть отростки – короткий и длинный. Клетки с отростками составляют своеобразную цепь. И когда по этой цепи проходит частое возбуждение, то короткий отросток начинает расти и

впивается в клетку. Сопротивление, естественно, уменьшается, и думается очень легко. И дети это знают, они часто делают одно и то же. Не мешайте им ради бога! У них так формируется долгосрочная память. Для того чтобы сдать экзамен, достаточно повторить 3–4 раза. Для навыка необходимы тысячи, а иногда десятки тысяч повторений.

Один из моих учеников купил своему сыну маленький столярный набор: молоток, плоскогубцы и отвертку. Его сын взял молоток и стал забивать гвозди. Забивал он их несколько дней. Моему ученику пришлось защищать своего сына от его матери, которая стала требовать, что он стал сколачивать доски. Где-то через неделю его сын стал сколачивать доски, но процесс забивания гвоздей у него уже был автоматизирован. Я вспомнил свое детство, когда учился играть на виолончели. Полгода я играл на открытых струнах. А потом мне учитель показывал, как нужно держать пальцы на струнах. Только сейчас я понял мудрость педагога. Он вырабатывал у меня звукоизвлечение.

У детей желание делать одно и то же – в крови. Родители бы не мешали. А смысл тренировок – повторять одно и то же. Если тебя в детстве научили методично делать одно и то же, то тогда тебе быстро надоест работа по выработке навыков. Все время хочется быстрых результатов.

...Вернемся к половой идентификации. Интересующиеся могут почитать работы Фрейда. Он описывает пять стадий развития сексуальности, о чем я говорил выше. Но повторенье – мать учения! Психоналитики говорят: воспитание – это обучение ребенка сексуальной этике. А потом идет уже образование – по-разному. Первая женщина в жизни ребенка – мама. В жизни девочки – папа. Мальчик борется за маму, если мама очень долго держит другого ребенка на руках. Тогда уже начинается сексуальная идентификация, он получает ласки зрелой женщины, и у него потом будут глубокие проблемы сексуального характера: ему не будут нравиться девочки его возраста. И наоборот: если папа чересчур много возится с девочкой, шлепает или обнимает – без разницы. Тогда девочке не будут нравиться мальчики ее возраста. Особенно если отец достойный человек.

У меня был такой случай. Любимица отца долго не могла выбрать себе мужа, всегда было несоответствие. Надо понимать, что

происходит в детских душах, и знать, что формирование образа сексуального партнера происходит в раннем детстве. Мальчик получает ласки зрелой женщины, и у него потом будут глубокие сексуальные проблемы: ему не будут нравиться девочки его возраста. Хорошо, конечно, если папа у девочки хороший. Она себе будет искать такого же, и никто ее с пути не собьет. Она будет видеть, как он к маме относится, и тогда она уже будет понимать, что значит «муж». Обычно так и бывает.

Женщина, у которой папа алкоголик, находит себе мужа-алкоголика. И она знает, как с алкоголиком общаться, и она играет в эти игры уже в три-пять лет, когда идет половая идентификация. Она разложит свои куклы, потом какая-то кукла упала. Она: «Опять пьяный, напился, сволочь, сколько можно тебе говорить!» Разговаривает как с нормальным мужчиной, но не знает, что он ненормальный. Вот я себя считаю нормальным мужчиной. Я человек уже в возрасте, и даже чересчур. Я любитель поговорить о философии, об искусстве, о логике. А она ведь этих разговоров не слышала в раннем детстве. Как с алкоголиком общаться, она знает, а интересоваться беседой с нормальным мужчиной не будет. Повторяю: это очень важный момент, как раз в эти годы формируется образ сексуального партнера. Обычно его девочка находит себе по отцу, причем, еще и под влиянием и генетики.

Человеческому виду выгодно, когда сходятся разные люди, чтобы разнообразие было в генетических признаках. Это природа действует, а потом – воспитание. А воспитание от кого зависит? От того, какие мамы и какие папы. Если мама стройная женщина, то ваш сын никогда не влипнет в роман с толстухой. И если отец – достойный человек, то никогда не влипнет девочка в роман с негодяем. У нее будет образец. Помните, родители: девочка после пяти-семи лет – это уже сексуальный партнер. Уже идет «строительство» сексуальных отношений с отцом, к примеру; они, конечно, не доходят до введения члена во влагалище. Это уже патология. Но психологически – они могут быть партнерами. И мальчика после пяти лет мама ласкать не имеет право. И не должна называть его уменьшительно «Левушка», только – «Лев». А мужа – пожалуйста, называйте и «Юрочка», и как угодно. И ни в коем случае детей в этом возрасте нельзя гладить, обнимать, целовать!

Запомните: усваивается поведение родителей, а не их слова. Все-таки в биологическом плане мы относимся к обезьянам, и в основе воспитания лежит подражание, а не душещипательные беседы. Вот почему крайне важно, чтобы родители были людьми, которым дети хотели бы подражать. Иначе они находят для подражания кого-то в другом месте. Хорошо, если это толковые учителя, хуже – если это дворовые авторитеты. А так все пройдет само собой, если не обращать на это никакого внимания.

В хорошей семье дети быстрее становятся духовно развитыми, экономически независимыми и физически здоровыми. Но, к сожалению, опять – воспитателей приходится перевоспитывать. Если это получается, у них очень хорошо растут дети.

Роль сказок о спящей красавице и о Деде Морозе

Сексуальное воспитание детей и подростков – проблема, которая не интересует преподавателей, психологов вообще. А знаете ли вы, что если молодого человека учить интересно, то секс у него из головы уйдет? Сексуальные стимулы не беспокоят. Почему? Потому что, когда человек думает, выделяется эндорфины, которые сексуальное влечение гасят. Думающий человек в момент размышления никогда не испытывает сексуальное возбуждение, даже если он говорит о сексе. Почему? Ну, думать же надо. А у нас в 11–12 лет просыпается сексуальность. У секса есть еще один конкурент – дело. У дела конкурентов нет. Когда человек увлечен делом, ему не до секса. Нет, потому ему потребуется ого-го сколько секса. Но тогда он уже развился, уже стал самостоятельным...

Вот пример для тех, кто знает немного о садоводстве. Что делает опытный садовод, когда дерево зацвело первый год? Яблоня цветет обычно на третий-четвертый год. Что он делает? Обрывает цветы. Для чего? Для того, чтобы дерево вошло в силу. На второй год он оставляет одно яблочко, чтобы посмотреть, не промахнулся ли он с сортом. Ну, знаете как бывает, возьмешь Симиренко, а тебе подсунут боровинку. Кто садовод, тот понимает, что Симиренко – шикарное яблоко, а боровинка – летнее и невкусное. И конечно, лучше в три-четыре года дерево выкопать, чем потом всю жизнь мучиться... А потом уже на пятый и на шестой год оставляют дерево полностью плодоносить, и

тогда мы получаем большой урожай. В общем, все труды компенсируются. И так же в воспитании детей: с 5 лет до 15 можно дотянуть. А пятнадцать – это пик развития, в пятнадцать лет умнеет человек...

Мозг подростка – компьютер, он полностью создан, но единственное, чего там в 12–15 лет нет, так это программ. Поэтому в действиях пятнадцатилетний подросток, может быть, уступает взрослому человеку. Но по мощи компьютера уже не уступает. Более того, после тридцати пяти лет каждый день клеток двадцать-тридцать гибнет. Это совершенно не страшно, можно и после этого возраста развиваться, но уже труднее. Почему? Потому что в мозгу 20 миллиардов клеток, а вся информация ученого-энциклопедиста помещается в пяти тысячах клеток. У мозга резервы совершенно неограниченны. А мы не хотим использовать этот резерв – наше мышление. Мы хотим подчинить себя правилам, которые, может быть, давно устарели. Думать не хотим, но этот номер не пройдет.

Мы люди, нам будет плохо, если мы не будем думать. Особенно тем, кого природа наделила большим умом, а он не вырос. Знаете, почему дуракам счастье? Если интеллект дурака можно сравнить с помидором, то ему под столом хорошо. Он полностью себя развивает, нет проблем. А умный человек, которого можно сравнить с березой или тополем, совсем не разовьется, ему будет обязательно плохо. И когда вам плохо – вы ко мне идете. Обычно ко мне приходят умные люди – но дураки. Дурак – это у нас положительное, это не ругательство. Это дурак, который не умеет пользоваться своим умом. Умнее вас сделать не могу, а вот научить пользоваться им – это у меня получается. Научитесь или нет – не знаю. Но если научитесь, то вылезете из-под стола.

И еще запомните: детей не надо критиковать, начальство нельзя критиковать, а также – сексуального партнера. Начальство почему нельзя критиковать? Очень опасно, начальник всегда прав. Сексуального партнера нельзя критиковать почему? Потому что ты сама его выбирала, это ты себя критикуешь. И детей своих нельзя критиковать, потому что ты сам их воспитал. Если он сейчас так делает неправильно, то подумайте, где вы сделали ошибку. Но только надо понимать, что воспитание заканчивается в 5 лет. И 9-летнему

ребенку вы ничего уже сделать не сможете. Надо переходить на управление.

Случай из практики. Мужчина 45 лет привел ко мне на прием свою 22-летнюю дочь. У нее были навязчивые страхи оставаться одной дома без отца, в его отсутствие их могли бы убить, ограбить и т. п. Она понимала нелепость этих страхов, но ничего не могла с собой поделать. Если отец уезжал в командировку, то она все время была беспокойна и вынуждена была принимать большое количество транквилизаторов.

В процессе обследования было установлено, что отец был стержнем семьи, основным добытчиком и вел активную общественную жизнь. Можно было бы перечислять большое количество его достоинств. У него было слишком много энергии. Ее хватало и на сослуживцев, и на семью, и на помощь другим людям. У него был лишь один недостаток. Он те же требования предъявлял и партнерам – и мог их загнать. Дочь была примерно такого темперамента. Отец стал для нее кумиром, героем сказки. Она стала бояться оставаться дома, когда он куда-нибудь уезжал. Выяснилось также, что ей не удавалось найти себе пару, так как все ее знакомые ребята явно уступали по личностным качествам и энергетическому заряду ее отцу.

Помочь ей удалось только тогда, когда удалось снять его с пьедестала сказочного героя. Когда он перестал в ее глазах казаться сказочным героем, она поняла, что ее отец тоже не лишен недостатков. Сказки помогают в воспитании, но есть очень вредные сказки. Дело в том, что волшебные сказки – это сказки только для нас. Мы понимаем, что чудес нет. Для детей же сказки – самая настоящая реальность, ибо дети в первые годы своей жизни живут в сказке. А волшебниками являемся мы, взрослые. Они еще ничего не умеют делать, а мы можем делать все. По крайней мере, в их глазах мы можем делать все. Да и действительно, все, что им нужно в первые годы жизни, они получают от нас. К сожалению, нередко мы им даем больше, чем им нужно, и, самое страшное – раньше, чем они попросят. Так развивается потребность получить больше, чем нужно, не прилагая собственных усилий и даже не высказывая своих желаний. Мне страшно за судьбу ребенка, который уже лет в восемь не знает, кем он хочет быть.

Кстати, самые губительные для людей сказки – о Спящей красавице и о Деде Морозе. К сожалению, они прочно входят в сценарий многих взрослых людей. Есть женщины, которые могут проспять как спящая красавица 100 лет и мечтать в 116 лет выйти замуж за 18-летнего принца. Они, вместо того чтобы работать над собой, ведут бездумную жизнь. Но когда просыпаются, то выясняется, что уже нет ни молодости, ни красоты. В этой сказке живут и многие мужчины. Особенно много я видел спящих красавиц среди спортсменов. Они жили так, словно думали, что они все время будут забивать голы и получать большие деньги. Жизнь – она как сказка. Только когда просыпаешься, тогда уже нет ни молодости, ни красоты. Вот я и пытаюсь своими книгами разбудить народ. Так и хочется крикнуть: «Проснитесь!»

Многие верят в Деда Мороза, который, что бы ты ни делал, и даже если вообще ничего не делал, все равно в новогоднюю ночь придет и положит под елку дорогой подарок. Когда дети, живущие в этой сказке, вырастают, они убеждаются, что никто просто так им ничего не делает даже под Новый год. Но сами что-то делать они не научились и по-прежнему продолжают на что-то надеяться.

Есть еще много сказок, в которых вознаграждается безделье, например, «По щучьему веленью», «Конек-Горбунок», «Илья Муромец», «Красная Шапочка» и многие другие. Часто дети задают нам вопросы, в которых заключается реальное видение действительности. Ведь все-таки Принц влип, женившись на неровне – Золушке. А в сказке о Красной Шапочке дети правильно жалеют Серого Волка. Ведь дело кончилось тем, что охотники убили волка, а Красная Шапочка и бабушка 45 лет от роду набивали ему живот камнями, прежде чем скинуть его в колодец. И не нужна эта иллюзия, что можно 33 года просидеть на печи, как Илья Муромец, а потом после пятиминутного разговора с волхвами и принятия стакана воды стать богатырем. И не получится Емеле обдурить всю свиту и царя, как это было написано в сказке.

У многих бытует мнение, что когда наступит трудная минута, то тогда человек быстро научится всему. Хочу высказать свое мнение. В трудную минуту сохраняются только хорошо усвоенные, доведенные до автоматизма навыки. Непрочный же навык выполняется еще хуже, чем когда находишься в спокойном состоянии. Я знаю только одну

сказку, которая прославляет труд, – «Три поросенка». Там Наф-Наф строил дом из камней. Но пустил в дом своих бездельников-братьев. Если ребенок возьмет в качестве образца этих бездельников, то такая сказка тоже ничему не научит. Как мне представляется, ребенка следует как можно быстрее выводить из сказки. А еще лучше – не вводить его туда вообще. Здесь подходило бы следующее правило. То, что ребенок в соответствии со своим возрастом должен уметь делать сам, должен это делать сам.

- То есть в год он должен сам ходить,
- в два – сам есть,
- в три – сам одеваться,
- в десять – сам себя полностью обслуживать и переставать приносить убытки своей семье.

В 10 лет ребенок уже должен привыкать к труду!

Да, в 10 лет ребенок должен привыкать к труду! Между прочим, об этом писали многие философы. Они указывали, что к 10 годам при правильном воспитании ребенок уже должен приносить в семью доход. Так ли у нас сейчас, особенно в среде интеллигенции? Здесь нам бы следовало поучиться у братьев наших меньших. Они ведь заботятся о том, чтобы их дети быстрее стали охотниками. Лиса, когда ее детишки подрастают, начинает приносить им полупридушенных мышей, чтобы они могли на них поохотиться. По мере того как лисята подрастают, подвижность приносимых лисой мышей становится все больше.

Мне нравится наблюдать, как некоторые родители берут к себе детей на производство и те им посильно помогают. Чем раньше приобщать детей к производительному труду, тем для них же и для родителей будет лучше. К сожалению, все воспитание и обучение идет у нас в назидательной манере, то есть сверху вниз, что не способствует развитию мышления, то есть очеловечиванию, а приводит к воспитанию или бунтарей, или рабов. Ребенок в этом возрасте уже говорит. Общаться с ним «глаза в глаза» уже достаточно легко. У нас распространены в этом возрасте назидания, нотации и принуждение, что может привести к развитию лицемерия.

Как же следует разговаривать с ребенком в этом возрасте? Так же, как и со взрослыми! Задавать им вопросы. Дать им возможность несколько раз неправильно ответить и только потом давать правильный ответ. Помочь ему сообразить и догадаться, а не сказать сразу, особенно если не спрашивает. Хочу также заметить, что и родителям следовало бы прислушаться к так называемым неправильным ответам детей. Может быть, в них больше истины, чем в наших сентенциях. У ребенка тоже можно многому научиться. А раз можно, то значит и нужно. И генеральной задачей должно быть воспитание ребенка таким, чтобы он хорошо относился к себе, любил своих близких, был готов на новые контакты и с наслаждением учился и работал, задатки такие у него есть. Нужно только этому не мешать и в трудные минуты немного помочь. Правильное воспитание, то есть вскармливание ребенка, занимает мало времени, развивает самого родителя и доставляет большое наслаждение.

Вы не перевоспитаєте человека, которому больше пяти лет

Забудьте как дурной сон, что вы можете перевоспитать человека, которому больше пяти лет. Вы уже ничего не сможете сделать ни приказом, ни насильственно. Когда человека перевоспитывают управленческими методами, то он не должен подозревать, что его перевоспитывают. Это частное положение, а общее звучит так: детей наказывать родителям нельзя. Ваших детей по жизни будут наказывать другие, и они тогда обратятся к вам за помощью.

Когда ребенок видит, что мы дома из уважаемых начальников и великих лекторов превращаемся в кухарок, прачек, слесарей-сантехников для обслуживания этого ребенка, как вы думаете – он будет нас уважать или нет? Когда он видит, что мы покупаем ему лучшее, а себе худшее. Он будет о нас какого мнения? Такого, что мы круглые дураки. И никакое воспитание тут не поможет, пока вы, родители, не начнете с себя. А пока раз ничего не умеете делать, ничего не делаете. Когда не знаешь, что делать, лучше ничего не делать. Вообще у человека, как и у ребенка, стремление к росту сохраняется. Помните про выращивание? Веточка не пошла вверх, а

пошла вбок, на простор. Может, выкрутится он как-нибудь, но с нашей неумелой помощью ему только хуже будет.

Вначале нужно делать что-то с самим собой. Чтобы ты понимал, как устроена жизнь, какие отношения, что «я» на первом месте. Не государство, а «я». И вообще, если сами позаботитесь о себе, тогда и ребенок будет заботиться и о себе, и о вас. И покажите ему, что с вас можно брать пример.

Чем хорошо управление? Не надо становиться руководителем. У нас руководители настолько внушаемые люди, настолько высокого мнения о самих себе, что их обдурить никакого труда не стоит. Я имею в виду руководителей, которые перестали расти, – чего с ними ругаться? А если он растущий, то всегда твою инициативу примет.

Своим подрастающим детям говорите: слушайся начальника умного, слушайся начальника глупого – с умным договорись, а глупого обдурь. (Для них начальники пока могут быть – учителя). Но в любом варианте не спорь. Когда я рассказываю ребенку, как я уделываю свое начальство, которое на пять ступеней выше меня, то становлюсь для него образцом. А когда я жалуюсь на начальника, то он тогда идет на улицу, находит там «героя», который обдуривает учительницу, и учится у него. Поэтому начните с самих себя, и все получится.

А с ребенком можно не заниматься. Ну зачем? Когда я выращиваю растение, мне что, надо его вверх тянуть? Нет. Надо его распушить, удобрить, полить, а дальше само вырастет. В нас заложено стремление к росту, это видно с самого начала, когда мы были сперматозоидами. А о чем мы думали? Только о себе. И потому в реальной жизни надо заботиться о том, от кого ты зависишь. Понравиться начальнику нужно? Нужно. От него зависит пищевой и оборонительный инстинкты, зарплата. Сексуальному партнеру нужно понравиться? Нужно. Родители, если сами позаботитесь о себе, тогда и ребенок будет заботиться и о себе, и о вас. И покажите ему, что с вас можно брать пример.

И потом начинается социализация. Ребенка отправляют в детский сад, потом в школу. А семилетних-десятилетних уже не воспитать. Беритесь за себя, потому что перевоспитать вы можете только себя. Потому что, может быть, ребенок, как обезьяна, вас копирует. И в этом возрасте надо человека образовывать. И вот в школе становятся ясны все дефекты семейного воспитания. Родители в семье как бы

фотографируют, а школа как проявитель. В семье все еще как-то складывается до пяти лет, а потом, когда детский сад и школа, там все выявляется. И чаще всего оказывается, что дети неуправляемы. И сами управлять не могут. Почему?

Постараюсь привести в пример спартанский метод воспитания. У спартанцев, как правило, пятилетними управляли семилетние, семилетними управляли двенадцатилетние, двенадцатилетними управляли пятнадцатилетние. И когда человек вырастал, в восемнадцать лет он уже был командиром, правда, командирское звание он получал в пятьдесят лет, первый офицерский чин – в семьдесят. В 70 лет лишь он достигал высокого чина. Потому что для них это был «средний» возраст, а не старушечий. Продолжительность жизни у спартанцев была сто пять лет. Но у них и питание было соответствующее...

Вообще, чтобы уметь управлять, нужно, чтобы вы были из многодетной семьи. Наши предки, у которых было, как правило, несколько детей, разработали систему. Обычно, когда появляется второй ребенок, все внимание уделяется первому, второго как бы скинули с трона. Если он не на троне, если он понимает, что он здесь не самый главный, тогда младшего дарят старшему, старший занимается его воспитанием, а родители обсуждают со старшим, как его надо воспитывать. Со старшим ведут разговор: чем мы будем сейчас его кормить? Старший говорит какую-нибудь ересь, например, селедкой. Ну, селедкой, тогда плохо, но рано или поздно он назовет то, чем его можно кормить. О! Спасибо, хорошо придумал, и тогда у него нет ощущения, что его сбросили, просто у него появился еще один подчиненный.

Сейчас я показал вам, как это хорошо действует. И дальше можно прямо сказать, что мама для детей – всегда уже старая. Имейте это в виду. Все дети примерно такого мнения о нас, «стариках». Для них не имеет значения, что ты еще молодая или тебе только двадцать. Все равно в его глазах – ты глубокая старуха и глупая вдобавок.

А молодой парень, который воспитывает младших, немножечко начинает набираться навыков. А что вы хотите? У него какое-то время получается воспитывать одного, потом можно попробовать и больше, если двое детей появились. Еще раз, и еще раз, тогда старшему жутко начинает нравиться руководить! Только надо овладеть вот этой

управленческой системой. Он отдавал приказание чьи? Ваши. Вообще, всегда выгодно быть в семье на роли «я подкаблучник», а на производстве – «я тряпка». Эти люди что хотят, то и делают. Но хотят они обычно то, что я – их Хозяин – хочу. Это тоже управленческий прием.

Вот в семье, например: «Валя, чем сегодня займемся?» Да, плохая погода, ноги болят, она никуда не пойдет, но потом она скажет фразу, которая мне нужна – и она выполнит все, что я пожелаю. Эти «ключевые» фразы у каждой семьи свои. Так можно и мужем управлять. Единственное – надо учитывать один управленческий момент: из десяти раз один-два раза тебе не удастся на своем настоять и тогда уже окончательно придется уступить. Тогда надо так думать: коль уж ему шлея под хвост попала, пусть делает по-своему. Вообще, в любом варианте, когда ты уступаешь, ты в выигрыше остаешься. Правда, при условии: если ты уступил и получилось хорошо...

Вообще, нельзя с нижестоящими людьми связываться. Ты победил, со слабым связавшись, – заслуги твоей нет. А если ты уступил, то какую ты, мудрый человек, даешь самостоятельность подчиненному. Кстати, кто умеет детьми управлять, тот запросто будет управлять не только государством – чем угодно.

Не попадайте ни от кого в зависимость

А как управлять родителями? Когда дети предъявляют претензии своим родителям, отвечать мне легко. Сейчас ко мне на занятия ходит и студенческая молодежь. Начинают они с того, что предъявляют претензии к родителям за то, что те не так их одевают, не разрешают гулять и вообще навязывают свой образ жизни.

Я с ними говорю о зависимости. Зависимость от кого бы то ни было – это самое страшное, что может быть. Особенно страшна материальная зависимость. Так вот, когда таковая зависимость имеется, то я не призываю тут же отказаться от родительской помощи, но составить план жизни так, чтобы как можно быстрее из-под зависимости выйти. Этот принцип позволяет правильно спланировать свою жизнь.

Ведь действительно унижительно, когда тебе уже больше 14 лет, ходить и просить деньги у родителей. Ведь легче их заработать самому. Благо сейчас такая возможность есть. Тех, кого устраивает такая идеология, устраивают и наши занятия. Они их предпочитают дискотекам, вечерам отдыха, зрелищам и даже свиданиям с противоположным полом.

Этим мы подсказываем источники собственного заработка. Одна моя ученица, студентка училища искусств, в 19 лет поняла, что она может обучать танцам маленьких детей. На этом она заработала неплохую для себя сумму. Как я был рад, когда узнал, что эти деньги она потратила на преподавателя. А недавно она поступила в хореографическую школу в Москве.

Многие мои подопечные отметили, что когда они стали вести себя таким образом, то их ранее «жадные» родители с охотой раскрывали свои кошельки. Дети, поймите и вы ту боль, которую испытывают ваши родители, когда видят, что вы вместо того, чтобы становиться на ноги, приобретать специальность, занимаетесь чем угодно, но только не этим. Не нужно быть большим прорицателем, чтобы прогнозировать судьбу человека, не приспособленного к явлениям современной жизни.

Я пытаюсь помочь тем, кто предъявляет претензии своим родителям. Многие подростки и юноши осуждают мою позицию и

идею личностного роста. А мне она нравится. Если человек живет в соответствии с этой идеей, ему не нужно будет менять стратегию жизни, а лишь тактические приемы. Эта мысль с моей точки зрения соответствует законам жизни и не противоречит ни религии, ни науке. Но это еще и очень интересно и увлекательно – заниматься собою и наблюдать, как постепенно растут твои физические и духовные силы, как увеличивается количество навыков, способствующих жизненной стойкости.

Работа над собой – это еще и увлекательное, захватывающее дух занятие. И оно не может не дать результатов. И если ты методически и систематически над собой трудишься, не может быть, чтобы не было роста даже в тех сферах деятельности, где у тебя нет способностей. Если у человека нет музыкального дара, но он регулярно занимается музыкой, да еще и с опытными педагогами, не может быть такого, чтобы он не научился играть. И без лингвистических способностей можно выучить английский язык, да и вообще что угодно. Просто на это уйдет больше времени, чем у более способного человека. Но какие бы у вас ни были способности, без учебы навыков не приобретешь.

Но, конечно, должна быть правильная стратегия. А стратегия жизни и у живого, и у неживого одна. Это завоевание мира. Только разная тактика. Море пытается завоевать сушу и катит на сушу волны. Суша пытается завоевать море и с реками выносит песок и камни. Дерево все время растет вверх и рассеивает семена по всему миру. Животные уже могут сами переходить с места на место. У человека завоевать мир возможностей еще больше. Но физически завоевать мир невозможно. Вспомните опыт великих завоевателей.

А вот завоевать духовно и очень надолго – можно. Примеры? Да сколько угодно: Гомер, Овидий, Авиценна, Шекспир, Ньютон, Пушкин, Шолохов. Да и завоевать мир не так уж сложно. Никто не живет ни в Америке, ни в России. Никто не живет в Нью-Йорке или Ростове. Каждый живет в мире 15–20 человек. И если у тебя есть этот мир, и этот мир высокого качества, и он тебя признает, ты можешь уже чувствовать себя властителем мира. Кстати, если вокруг человека крутится больше людей, это значит – люди плохого качества. Не может мешок свеклы заменить 100 граммов мяса.

От этого мира ты хочешь что-то взять? Тогда подготовь себя, чтобы уметь ему что-то дать. А для этого нужно все время расти и

приобретать нужные тебе и твоему окружению навыки. Когда ребенок этим активно занимается, никто не предъявляет ему претензий. Более того, ему поставляют все необходимое и в нужный срок. Посмотрите, с чего мы начинаем нашу жизнь? Со сперматозоида и яйцеклетки. И жизнь началась с бешеной гонки. Вы победили 150 миллионов конкурентов (столько сперматозоидов выделяется за один половой акт) и заняли первое место, соединившись с яйцеклеткой и получив программу жизни, которую и начали осуществлять. Вспомните себя, когда вы были в утробе у матери. Вы ведь получали все то, что вам нужно. Но ведь вы росли. Попробовали бы остановиться! Вас матка моментально бы выкинула и не занималась бы четкой нотаций. Почему у детей в первые годы жизни нет особых проблем? Потому что они растут, и никто не чинит им препятствий.

Позже появляются проблемы. Детям часто чинят препятствия и направляют их рост туда, куда не надо. Они пытаются расти вверх в соответствии с собственной природой, их клонят вниз. В результате они растут вкривь, вкось и вбок. Но все равно стараются расти вверх. Кроме того, из них стараются сделать то, чем они не являются. То есть из помидора сделать огурец, из артиста – врача, из строителя – бухгалтера и т. д.

Вот этим-то, то есть ростом, мы и должны заниматься всю свою жизнь. Физическим и духовным лет до 20–25, а духовным – после 25 лет. И Христос об этом тоже говорил: «Заботьтесь о своей душе, а остальное вам приложится». ОН не хотел, чтобы мы плохо жили. ОН просто указал нам путь. И наука говорит то же самое, но говорит об этом предметно: стань профессионалом экстра-класса, а деньги, социальный статус и любовь друзей и сексуальных партнеров к тебе придут сами по себе, приложатся. А задача воспитательного процесса – сделать так, чтобы ребенку, подростку и юноше хотелось бы делать то, что он должен делать. Но что-то у нас не получается, чтобы дети хотели развивать самих себя. Рост и развитие замедляются, становится плохо и недоразвитым детям, и их родителям.

Шок для родителей: не надо «жить ради детей»

Мне часто родители задают такой вопрос: ну как управиться с детьми?! И на него отвечать мне трудно. Когда такие люди приходят ко

мне на лекцию или на индивидуальную беседу, я, конечно, знаю, что им ответить. Но разговор, как правило, идет довольно тяжело. Ведь мне приходится говорить, что ребенка у него уже нет. Ребенок – это только до 5 лет. Что сейчас он живет с соседом, которого приходится кормить, что обеспечивать его нужно по минимуму. Что себя нужно поставить на первое место, потом сотрудника, затем сексуального партнера. Что основная задача родителей – научить ребенка жить самостоятельно. Что чем лучше воспитан ребенок, тем раньше он уйдет от родителей. Что при правильном воспитании времени на ребенка уходит все меньше и меньше. И многое другое, что вызывает психологический шок. Это действует ошарашивающе. Ведь многие живут «ради детей».

Но перед моими глазами собеседник. Я вижу его реакцию. Могу что-то изменить, вывести из депрессии, в которую я сам же его вгоняю. Очень тяжело слушать, что вся стратегия жизни была неправильна, что нельзя жить ради детей, что дети – побочный продукт нашей любви. Что и детям не нужно, чтобы мы ради них жили. Более того, им же это идет во вред. Да и многое другое не очень приятное. Все это подробно описано в моих книгах, но не повторять же мне их содержание! И отвечать на такие письма я не умею, а может быть, просто боюсь. Не знаю, как получатель отреагирует на мое письмо.

Вот просто так, в книге, ответить можно. Изменил имя, город, а иногда и пол. Ведь не несет же ответственности Шекспир, если какой-нибудь идиот, прочтя его трагедию «Ромео и Джульетта», покончит жизнь самоубийством в связи с несчастной любовью! В конце концов, я знаю, что многие реальные прототипы не узнают себя в моих книгах, тем более что я эти письма несколько изменяю. А многие абсолютно незнакомые мне люди пишут, что узнали себя в моих героях.

Вот прочтет мой читатель эти письма и подумает, что не один он такой несчастный. Может быть, и последует моей рекомендации. Но и то я эту главу сделаю в основном позитивной. Опишу успехи моих подопечных в воспитании и перевоспитании своих детей. Но это у них получилось только после того, как они все поставили на свои места. Негатива будет немного.

Конечно, кое-что можно сделать и с помощью только книги. Мой стиль работы такой. Я помогаю тому, кто обратился ко мне за

помощью. Когда речь идет о семейном консультировании, как в данном случае, я стараюсь спасти то, что можно спасти. В данном случае – родителей.

Необходимо разорвать связку родители-дети! Здесь мне помогает Христос, который говорил, что «Он пришел разделить отца с сыном, мать с дочерью, невестку со свекровью». И действительно, суть воспитания заключается в отделении детей от родителей. Хорошее воспитание – это такое воспитание, когда лет с 18 ребенок уже может в принципе прожить самостоятельно.

Родителям я советую не подавать вида, что они любят своих детей, а в отношении с детьми ввести производственный компонент. Кстати, иногда получается неплохо. Конечно, что будет с сыном или дочерью, мне трудно сказать. Иногда и дети прекращают пить, хулиганить, развратничать. В общем, за ум берутся.

Случай из практики. «Я прошу Вас помочь, – писала мне из Омска женщина по имени Полина. – Многое в жизни я делала неправильно, и сегодня у меня многое не получается. Самая большая моя проблема – это пьющий сын.

С мужем я разошлась 10 лет назад. На сегодня он хронический алкоголик, не работает. Я оплачиваю его квартиру, помогаю продуктами, улаживаю его дела, оформляю документы. Нет, делаю все это не из бескорыстия. Куда он пойдет, если у него отберут квартиру? Ко мне или к сыну, а это еще большие проблемы. При обмене паспорта (все справки я ему собрала) он порезал себе вены, т. к. везде очередь, а я ему нагрубилась – «не нужен паспорт, – не получай, я не пойду за твоими документами». После его действия я занялась все-таки его документами и поняла, что проще и дешевле было бы сразу сделать это самой. Сын в прошлом году оставил институт. Для меня поначалу это было трагедией, потом я поняла, что это следствие.

Два месяца назад его оставила жена. Он это тяжело переносил, пришел ко мне говорит: «Не могу я там дома один быть, плохо мне». Согласилась: «Да, конечно, поживи у меня». Теперь он живет у меня, а после полочки и аванса ночует у собутыльников, деньги все пропивает, теряет совесть с катастрофической скоростью, вытащил деньги из детской копилки.

Конечно, хочется сказать: «Иди, мой дорогой сынок, к себе. Тебе уже 27 лет, обслуживай себя сам, оплачивай квартиру, телефон и т. д.».

Но думаю, что его выгонят с работы, затем он опустится так низко, что начнутся необратимые процессы. Все это я написала не для того, чтобы Вы мне посочувствовали, а для того, чтобы было понятно, насколько все запущено. Во всех своих бедах виновата я сама, но как из этого выбраться?»

...Я ей на это письмо не ответил. Скорее всего, сын прекратит пить. Но есть риск, хоть и небольшой, что дело может кончиться плачевно. Сын может попасть в дурную компанию, наделать долгов. Может даже погибнуть. Кстати, и муж может потом сесть на шею. Вот почему я и не отвечаю на эти письма. К книге претензий не будет. Другое дело, когда человек ко мне приходит на прием. В наших группах он обучается приемам психологического айкидо, а в деле смотрит по ситуации.

Обучить же заочно этим приемам пока не научился. Хотя некоторые сами осваивают, используя мои книги. Но у автора этого письма по книгам усвоить приемы не получилось. Но всем, кто попал в подобную ситуацию, я бы порекомендовал сделать несколько правильных шагов.

МОЙ КОММЕНТАРИЙ К ПИСЬМУ

Вначале хочу сказать, чего точно нельзя делать:

1. Читать нотации ни тогда, когда он пьян, ни тогда, когда трезв.
2. Самому не начинать общения.

А теперь то, что мы рекомендуем делать в таких случаях:

1. Если позволяет жилплощадь, то надо разойтись по комнатам, заперев свою на ключ. Перестать готовить, стирать и убирать в его комнате.

2. Дома не должно быть денег.

3. Самой лучше питаться где-нибудь за пределами квартиры.

4. Освободившиеся время и деньги потратить на себя.

5. Избавиться от чувства вины. Воспитывали вашего сына не только вы, но и общество.

Кроме того, воспитывали вы его 5–10–15–20 лет тому назад, и не вы виноваты, что вас не научили правильно воспитывать детей. Да и та женщина (чаще с такими вопросами обращаются женщины), которая воспитывала вашего сына, уже не существует. Сейчас вы уже другая и не должны отвечать за ту молодую и неопытную. Но вот если теперь вы не займетесь собою, то ответственность будет лежать на вас. У нас

профессионалы не могут справиться с алкоголиками. Так что будьте скромнее. Вы не богиня и даже не президент. Помогите сама себе. А вот если, после того как вас предупредили, вы не будете помогать себе, то тогда вы будете нести за это ответственность.

Родителям не мешало бы поумнеть и начать общаться со своими детьми, а не с призраками, то есть со своими представлениями о них.

Одна из моих подопечных так поступила и отделила своего пьющего, беспутного сына от себя. Жили они в трехкомнатной квартире. Она выделила ему комнату. Свои комнаты закрыла на ключ. Перестала читать ему нотации, заодно перестала заносить в квартиру продукты, убирать его комнату и давать деньги. Сын этому очень удивился и... пить перестал. Механизм обрыва запоя. Сын был убежден, что мать живет ради него. Об этом он даже не задумывался.

Известно, что удивление заставляет человека думать. По-видимому, в голову сына пришли хорошие трезвые мысли. В это время в кровь выбрасываются морфиноподобные вещества, а их избыток приводит к отвращению к алкоголю. Вот сын и перестал пить. Так сын ее недели две не пил. К сожалению, методичности у моих подопечных часто не хватает. Вообще, если дети не деклассировались, то постановка их на место не так уж трудна. Перекрываете «кислород», и дети начинают понимать, кто главный в семье. Если у родителей хватает веры в действенность наших приемов, они могут перетерпеть их истерическое «я хочу», которое перейдет в рациональное «целесообразно».

Когда ребенок умнеет, он сразу становится смирным. Но это не смирение, а спокойствие и понимание того, как жизнь устроена.

Истории о детях и взрослых

«Сын избавил меня от страха»

Я расскажу о Коле. Ему пять лет. Он посещает нашу группу с полутора лет. На все семинары у его мамы Наташи бывает возможность приходить. И с нашей группой они выезжали на отдых в Туапсе. Там жили, как в пещере, я старался там создать, насколько можно, естественную жизнь, дети между нами так и крутятся. Когда на них не очень обращаешь внимание, они ведут себя нормально...

В свое время проблема у нее какая была? Мальчик Коля сейчас воспитывает маму. В полтора года мама была очень трусливой, и он вынужден был брать ее к себе в постель, чтобы она не боялась. Теперь мама стала смелой, он теперь категорически настаивает, чтобы она с ним не спала. Сейчас еще мама сбоку спит, ей сейчас надо пока уступить, но скоро он ее изгонит из своей постели и спать с ней не будет. Мама сразу не может привыкнуть, то есть сегодня пусть она одна спит. Вчера он уже немножечко с ней был, а теперь...

А вот теперь отчет Коли, он уже немножко пишет, уже читает прилично. Коля читает: «Я научился кататься на двухколесном велосипеде. Хочу быть певцом, изобретателем машин, еще я хорошо могу ориентироваться по картам, хорошо знаю карту мира...» А что же ты меня обманывал, говорил, что ты стесняешься? Ты же прочел. Нормально сам написал, сам прочел. Я сейчас вам продемонстрировал один прием, я к нему пристроился: не хочешь – не надо. Второй прием: я к нему подошел не с родительско-детской позиции, а наоборот: я не могу понять, что там написано, и Коля мне сейчас помог прочесть.

А мы обычно на детей давим сверху вниз. Когда хотите с ребенком говорить, пристройтесь снизу. Вот сейчас он мне помог разобраться. Молодец, Коля. А то я сам уже, видишь, старый, глаза плохо видят, но он помог, молодец. Ну что можно сказать? Кататься на двухколесном велосипеде – это сила. Мальчик теперь приобретает автономию, уже может куда-то поехать сам, писать и читать – это просто здорово. А ему пять лет всего-то. Дальше. Он не научился еще считать до ста. А до которого счета ты можешь считать? До двадцати. До двадцати – это

здорово, это основное – до двадцати, а потом уже двадцать один, двадцать два, уже нормально...

Вы видели, как я с детьми разговаривал? Я сюсюкал? Нет. То есть вел себя как с взрослыми: что понял, то понял. Правильно, через какое-то время ребенок, как обезьяна, переймет мои формы поведения. Если мои формы поведения плохие, тогда не очень хорошо. Поэтому крайне важно, чтобы родители были достойные люди. А чем плохо, что он приобретет мои формы поведения? Ей-богу, его тогда не надо будет ораторскому искусству учить. Причем это произойдет на интуитивном уровне, само собой.

Есть другая проблема. Идиотизм у нас присутствует в плане воспитания детей. Об этом я уже говорил. Безграмотная в психологическом отношении мама воспитывает ребенка в самый важный период его жизни до трех лет, когда формируется судьба человека. В детском садике – уже дипломированные воспитатели. Но тут я уже не говорю о качестве, но хотя бы что-то они должны предъявить, чтобы их пустили к детям. В школе учителя – еще более высокой квалификации. В институте обязательно преподаватель должен стать кандидатом наук. Самый высокий уровень педагогов – это педагоги на факультетах усовершенствования специалистов или институтов усовершенствования. Опять мы как-то даже не замечаем, что это нелепость. Самые квалифицированные должны быть педагоги, которые занимаются детьми от года до четырех. Но не надейтесь, что вы найдете специалистов в этой области. Если да, то великолепно. А нет, то будьте любезны сами овладейте навыком.

Но сейчас я, слава тебе Господи, доволен: вы увидели, что с ребенком можно разговаривать на равных. Только пристраиваться нужно «снизу», а не «сверху». Вы же видели, что мальчик только что стеснялся, а потом он все сам прочел. А мы, взрослые, как обычно сверху: давай, давай, не бойся! Наташа, Колина мама, тоже три с половиной года ходит на наши семинары. Вначале мы занимались любовной тягомотиной, то есть обсуждали ее отношения с мужем. Потом – больше по производству. Причем она даже не заметила, когда мы обсуждали производственные вопросы, насколько это было интересней, эффективней. Главное – зарплата стала повышаться. А за счет чего повышается зарплата? Потребности уменьшаются. Потому что человеку самодостаточному мало надо, а тот, кто не

самодостаточный, ему нужно тогда при помощи одежды или лишней косметики себя как-то выделиться. Поэтому, когда вы видите ярко одетого человека у себя на производстве – это неблагополучный человек. Ума не хватает выделиться, ему проще одеждой привлечь внимание – и вот ты уже «личность»...

«Почему я злюсь, когда он все пачкает?»

Меня зовут Оля. У меня вторая работа, первая была госслужба, юридический отдел. Сейчас взяла надомную работу, делаю отчеты для одной компании: отчет и статистика о продажах в компании. Работу предложил супруг, я с радостью согласилась, сама распределяю свое время, вся ответственность лежит на мне, никто не стоит над душой, когда работаю. Успеваю водить сына на занятия и тренировки. Минус данной работы – нет роста вверх. Теперь я должна окончить курсы косметолога, мне это очень нравится, значит, я смогу достичь больших результатов. А мое юридическое образование, думаю, тоже пригодится.

Стоит ли обращать внимания, когда говорят, что нет медицинского образования, поэтому вам будет сложно устроиться в салон, а я в этом уверена? Думаю, что у меня получится. Это что, мое врожденное упрямство? Хвалюсь: научила сына читать. Я очень довольна тем, что наконец пошла заниматься фортепиано. Первое занятие было третьего октября, сегодня я играю менуэты. Я счастлива, меня очень успокаивает, когда я играю. Это прекрасно, когда из-под твоих рук льется чудесная музыка. Да, нужно подолгу делать упражнения, но есть цель. И весь процесс превращается в праздник. Висну на турнике каждый день, очень помогает при усталости спины, укрепляет руки, пальцы, так как моя работа связана с сидением. Также качаю пресс, укрепляю брюшной пресс – залог здоровья спины. Минусы: обратную реакцию даю или через несколько дней, или в мечтах, так как уже не вижу этих людей.

Все время злюсь, если сын грязными руками после метро, транспорта трогает себе лицо, если топчет грязными ботинками пол. Ругаю себя, но после приступов гнева. В семье не всегда знаю свое место...

МОИ КОММЕНТАРИИ. Я хочу остановиться по поводу гигиены. Гигиену, конечно, надо соблюдать, но не очень сильно. Почему? Я помню, как декан нашего факультета, профессор кафедры эпидемиологии, однажды пила чай, и у нее упала на пол ложечка. Мы все бросились, чтобы ее помыть. А она взяла и протерла ее салфеткой. И говорит: я эпидемиолог, я знаю, что немножко грязи всегда нужно! Мы до сих пор в пещере живем. Борьба за идеальную чистоту приводит к тому, что ребенок часто становится беззащитным. Его отгораживает в рамках семьи оранжерейка. А потом, когда он идет в садик или в школу, он сразу переболевает всеми болезнями. Получается инфекционный шок. Поэтому когда начинаешь требовать идеальную гигиену, ты подвергаешь опасности ребенка: у него не вырабатывается иммунитет. А когда на него попадает немножко грязи, ругаться особенно не надо. Иначе он тоже, как обезьяна, будет это делать со временем. Кроме всего прочего, лучше, чтобы ругал кто-то другой.

И у меня есть хороший пример учения. Одна мама учила стирать своего сына. Он не хотел. Тогда он надел ей целую неделю в белой рубашке ходил. Естественно, она стала черная, над ним стали смеяться. Он пришел к маме и говорит: «Мама, постирай рубашку». А она говорит: «Мне сейчас некогда, налей водички в тазик». Он налил водички: «Мама, я налил». – «А теперь брось туда ложку порошка». Бросил. «А теперь вот постирай, теперь выполощи, а теперь давай развесим». Потом он ночью лег спать, она посмотрела, как он постирал, сама все перестирала, погладила – гладить он, конечно, еще не умел. Но утром она ему сказала: зря ты мне доверяешь рубашки стирать, ты постирал лучше меня. И проблема закончилась.

...Насчет «гладить». Утюгом. Она говорит: вначале он не мог погладить белую рубашку для школы, а потом потихонечку все освоил. Самое главное – не надо помогать и не обязательно хвалить, а сказать, то, что ты делаешь – это лучше, чем я это делаю. Мы все хотим быть первыми. Но надо дать и ребенку почувствовать, что он может быть первым. И конечно, нужно всегда хвалить за дело.

Не будьте рабами этой гигиены. Нет, я не хочу сказать, что надо быть грязнулей. Конечно, мыть руки нужно, но не столько для того, чтобы микробов смыть, а чтобы мертвый эпителий смыть и чтобы лучше шел обмен веществ. Кстати, говорят, есть какой-то порошок для

чистки унитаза, который убивает все микробы. Какая идиотская реклама. Неужели кто-то из унитаза пробовал пить воду? Нет. Но зачем тогда в унитазе убивать микробы?

Если ребенок здоров психологически и физически, у него в желудке имеется кислота, которая все уничтожит. Но если ребенок находится в напряжении, как обычно бывает из-за плохого воспитания, которое ему родители дают, то он тогда серьезно заболеет. Вообще, диетология – это наука для невротиков. Живой человек может все есть – и ничего с ним не будет.

Гигиену надо соблюдать во время особо опасных инфекций, когда у нас иммунитет не вырабатывается. А со всей банальной грязью организм сам справится.

«Чтобы не вырос хулиган, надо с 7 лет отдавать в спорт»

Автор. Сколько лет вашему сыну?

Алексей. Четыре года.

Автор. Определили его в секцию спортивную, тэквандо?

Алексей. Он не очень настойчив. Не любит неудачи.

Автор. Вам нужно найти хорошего преподавателя. Мне нравится у всех восточных единоборств то, что там очень хорошая идеология – слабых не трогать. Однако и в этом случае все упирается в кадры. Родители сами не могут, но зато преподаватели – «лучшие в мире», только их найти нужно.

Алексей. Но трагедии никакой не будет, если он не будет ходить в садик?

Автор. Нет. Вы понимаете, в чем дело: алмаз надо обрабатывать очень осторожно, он самый твердый камень, а иначе сломаешь.

Алексей. Мы боимся переборщить. Он умеет все, но при этом делать ничего не хочет. Мы с ним справляемся, но в садике с ним не справляются.

Автор. Значит, вы найдите тех, кто с ним справится. Приведите его сюда, поговорим. Давайте попробуем. Тем более у нас цикл воспитания, нужна практика. Я не знаю, может, я тоже с ним не справлюсь, но мне таких детей жалко: их ломают часто. А что такое сильного сломать? Конечно, можно его сломать. Но надо ли? Ведь

потом озлобится. Мне сейчас пишут из заключения многие ребята по восемнадцать-двадцать лет. Вы что думаете: им просто не дали в нормальной школе выделить свою энергию? Я уже давно, где только могу, говорю: чтобы из мальчика не вырос хулиган, надо его с семи лет отдавать в спортивную секцию, где он будет тренироваться для того, чтобы стать чемпионом мира. Но если мы даже создадим спецшколу, то туда все равно по блату устроят всех неспособных. Не знаю, как решить эту проблему.

Но я знаю, как воспитать вождя. Его не надо воспитывать так, как толпу, как овцу. Даже говорят, что двух детей не надо одинаково воспитывать. Материал-то – разный. Ведь даже между двумя родными братьями может быть мало общего.

Алексей. У меня есть сын четырех лет, дочери год. Где найти разницу понятий отцовской любви и материнской? Вы говорили, что перелюбить ребенка нельзя, значит, у меня есть такой комплекс по поводу любви вот по какой причине. Я очень много провожу времени на работе. Почти смирился с тем, что если я прихожу с работы, то единственное место, где я могу уединиться, – это закрыться в туалете и подольше там задержаться. А дети требуют внимания. Старшего я хочу обучать своему ремеслу.

Автор. И лучше уделить время сейчас именно ему: потом будете спокойны. Надо вовлечь его в свои производственные дела по-настоящему, прямо рассказать о производстве. Пусть он думает, он поймет. Потом он будет давать даже какие-то советы. Умных мальчиков надо быстрее развивать. У меня-то идея, по большому счету, такая, чтобы человек лет в 18 стал самостоятельным. Вовлеки его в свои дела – пусть он делает твое дело. Он тогда поймет, что он ноль без палочки. Ведь только великим незачем развиваться. А так скажи: помоги мне, ведь ты главный. Помоги мне справиться с налоговой инспекцией, вообще, расскажи все трудности. Надо жить по жизни: на зеленый переходить, на красный – нет. Если вы живете по другим законам и переходите на красный свет, значит, что-то происходит не так.

Алексей. С одной стороны, моя дочь большая оптимистка, много улыбается, а с другой стороны, у сына она уже научилась в год кое-чего требовать...

Автор. Естественно. Это же обезьяний рефлекс, все нормально. Если запугать ребенка – потом попробуй научи его руководить. Мой опыт воспитания моих детей говорит: детей надо слушаться и делать то, что делают они. Даже если эти дела доведены до нелепости. Мои дети любили покричать. Они кричат. А я что? Я тоже стал кричать. У меня глотка луженая. А на меня набросился мой сын. Он просит: не кричи, там же соседи слушают. Про мам. Дочка начинает чересчур модно одеваться – не надо с ней бороться, она лучше знает. Лучше сама тоже оденься точно так же. И спроси: как, дочка, мне идет? Ну, раз тебе идет, значит и мне идет, ты же моя дочь, значит, и мне это подходит. Она быстро обламывается. Пробуй то же самое делать. Самое страшное – это когда ничего не меняется. Это ужасно. А вот японцы молодцы. Они хорошо делают то, что до пяти лет детей не трогают в плане воспитания. После пяти лет сразу зажимают.

Алексей. То есть еще год можно подождать?

Автор. Да. А потом зажать. Есть масса приемов: «Сынок, думай...» А о чем думать нужно? Опять все вернулось к воспитанию воспитателей. Как только вы станете более воспитанными, вам легче будет воспитывать детей ваших.

«Неужели я мама-тиран?»

Нина. Мне двадцать девять лет, я замужем, у меня две девочки. Старшей дочери десять лет, маленькой дочери семь лет. Всю свою сознательную жизнь я не работаю, сижу дома, занимаюсь воспитанием детей. У меня два высших образования. Моя проблема – это неудовлетворенность моей жизнью. Но муж очень против того, чтобы я работала, выходила в люди.

У нас семейный бизнес, который сначала возглавлял мой отец, а теперь – мой муж. То есть получается, он сделал все для того, чтобы я полностью от него зависела материально и морально. И скажем так: когда у нас все хорошо – все хорошо. Но когда возникают какие-то конфликтные ситуации, он может вести себя так, как хочет, буквально: все, уходи. Я ходила к семейному психологу, ваши книжки читала, и у меня наступала такая ситуация, как у собаки: все знаю, но сказать не могу. То есть что-то меня тормозит. И все вот идет по одному сценарию: поругались, надоело, я выхожу на работу, устраиваюсь туда, туда, туда... Помирились. Он мне: сиди дома... И все это продолжается очень много лет, я стала срываться на детях, у меня плохие с ними отношения.

Автор. Непонятно, что такое срываться? Что значит плохие отношения?

Нина. Я очень раздражительна.

Автор. Вот как важно эмоции выдать. Она срывается на детях, а срываться надо было на ком? С кем у нее вообще нарушены отношения? На муже она не может срываться. На муже не сорвешься, материально зависима, а на детях отыгрывается. Вот как раз то, о чем я говорил, что дети так – сливная яма. Себя она любит или нет? Нет, не любит, конечно.

Нина. Все дело в том, что у нас очень маленький город, и люди сплетничают...

Автор. Я о чем и говорю. Теперь она уже невротичка, ей хочется понравиться всем. Когда ты работаешь на себя, обязательно надо сократить количество людей, которым можно понравиться...

Нина. Во мне существует два человека: для определенной группы я хорошая, успешная, состоятельная, а для детей – я тиран.

Автор. Если разбирать взаимоотношения, то они у нее нарушены с мужем. Если глубже копать, то все конфликты – всегда внутриличные... Еще точнее: идет война между нею и принципами, которые в ней сидят. И что значит маленький городок? Да кому ты нужна вообще-то, грубо говоря, если честно? Ну, поговорят о тебе, что тебе, жалко, что ли? Если о тебе говорят, значит, ты чего-то стоишь. Если бы ты ничего не стоила, то о тебе бы не говорили. Например, я, находясь в звании ассистента, очень интересовал ректора, он выслушивал сплетни обо мне. Ситуация была такая: ему доложили, с кем я встречаюсь. А я был его заместителем. Поэтому моя жизнь его интересовала... А тебе-то что?

Нина. Видимо, я неудовлетворенность собой вымещаю на детях. Очень много от них требую.

Автор. Давай посмотрим, что в тебе происходит. В каждом из нас есть три составляющие: один взрослый, другой родитель, а третий дитя. Ну, родитель... Когда я бываю в позиции взрослого? Когда я занимаюсь каким-то делом и думаю – это позиция взрослого. Дитя – когда испытываю желание. А родитель – когда я действую по принципу: вот новогодний праздник приближается... Там торжество родителя, ума не нужно, только надо подчиняться требованиям родителя. А у нее что? Дитя ее хочет активной деятельности. Теперь дальше... Она может сама вообще-то заработать или нет? Конечно, может. Тогда надо пойти и заработать. Немножко будет трудно, ведь в бизнесе она не работала формально, она вела бизнес вместе с отцом и мужем. Ты же там какое-то участие принимаешь? Человек, когда хочет что-то сделать, ищет способ. Она ищет причины. То есть она сама себя тормозит. Значит, надо выяснить, какой тормоз у нее внутри.

Нина. Нет. У меня есть там какая-то часть имущества. А сейчас эту долю возглавляет муж. Эти его связи.

Автор. Когда вы разводитесь, какая-то часть имущества тебе остается. Значит, основной капитал у нее есть для собственного бизнеса. Человек, когда хочет что-то сделать, ищет способ. Она ищет причины. То есть она сама себя тормозит. Значит, надо выяснить, какой тормоз у нее внутри.

Нина. С одной стороны, я понимаю: что-то нужно менять, я прекрасно умом все это понимаю, но с другой стороны – во мне сидит страх от этой перемены.

Автор. Есть хороший афоризм, который очень хорошо помогает жить: «Лучше пусть будет хуже, чем точно так же». Причем у тебя сейчас «точно так же». У тебя безвыходное положение. Ты сейчас на горе, но тебе придется спуститься, и не исключено, что на следующую гору придется подниматься долго: она может быть выше. Ниночка, а готова ли ты пойти на работу? Это может потом привести к разрыву с мужем. Может, конечно... А может и нет. Но я не могу твердо сказать, если он совсем дуб, то он с ней разойдется, а если он умный – он смирится. Но нужно делать это энергично! Помните нашу фразу: если плюешь, то плюй энергично? Если начнутся какие-то условия и объяснения, то, конечно, ничего не получится.

А сейчас мы начнем вести разговор о ее отношениях с детьми. И вы думаете как: мы решим или нет? Нет, не решим. Отношения с детьми решаются в налаживании отношений с мужем. Сейчас мы выясним. Ладно, какая-то часть твоего имущества у тебя есть для основания своей фирмы? Как говорят капиталисты, нужен такой запас, чтобы ты год могла прожить безбедно, а за год все может решиться. Итак, насколько я понял, если они даже и разойдутся, у нее останется капитал, на который она в течение года может жить. Но она же боится! Она с мужем боится развестись, она боится осуждения за то, что она разведется. Но когда ты работаешь на всю Вологду, то твоя задача для меня кажется неразрешимой.

Оставайся, гибни, можно даже предсказать, когда ты помрешь. Хорошо хоть, что есть здоровье... Ей двадцать девять лет, еще примерно лет двадцать продержится в таком же состоянии. Но я могу ошибаться.

Нина. Все дело в том, что когда он пришел в мою семью, а у нас семья была обеспеченная, а он – из более низшего сословия...

Автор. Ошибка. Честно говоря, вы уже давно в разводе. У вас нет идеологического единства.

Нина. Когда он начинает на меня давить, унижать, я говорю: ты забыл, кто к кому в семью пришел? И его это унижает.

Автор. Не надо унижать. Ума у тебя мало. Потому что был бы ум, справилась бы. Зачем зря бензин на ветер пускать? На десяти литрах бензина сто километров можно проехать. Потому давай подумаем, что ответить, тогда легче будет. А упрек – укус змеи. Может быть, перестанешь его кусать, он и успокоится. Он тебе в ответ тогда

отвечает: я давно сам зарабатываю, ты еще за мой счет живешь. Так ты же сама вызвала этот ответ. А как иначе отвечать? Я сейчас один бракоразводный процесс консультирую. Они разъехались: она в Волгограде, а он остался во Фролово. Она эпизодически приезжает на воскресенье и ему заявляет, что она встречается в Волгограде с парнем. Врет просто так, чтобы позлить. Он берет и едет отдыхать на Черное море. Приезжает черный, конечно, никого он не нашел, любит он ее еще, дуру. А она потом его упрекает, что он поехал на море, а сама не понимает, что она вызвала этот отъезд. Для хлопка нужны две ладошки. Значит, эмоции надо убрать, но не такими словами разрядить. А вот разрядить надо такими словами... А как он тебя обзывает?

Нина. Дура.

Автор. Вот у тебя есть возможность сейчас приехать с семинара и сказать: я тебя, милый, очень люблю. Я вначале обижалась, что ты мне говорил, что я дура и стерва, что больная. Поэтому не могу позволить, чтобы мой любимый человек жил с дурой, стервой, больной женщиной. Отныне мы спим отдельно. А я не перестану быть дурой, стервой и всем, что он там называет... Больше хочешь сказать? Лучше написать. Пусть читает, потому что слова он может потом подзабыть, а так он много раз прочтет... Можно признаться, что просто прочла книжку по психологии, поняла, что ты прав, я очень тебя люблю, я не могу никак позволить, чтобы ты жил с дурой, стервой, больной. Я вначале обижалась, теперь поняла, что ты прав – я действительно дура, стерва, я буду над собой работать, я постараюсь поумнеть. Правда, я так поняла, что на это уйдет года два-три, но я постараюсь сделать где-то за полгода.

Но ни в коем случае – не нападать! Нападение – все равно как оскорбление. Но ты знаешь, это дело может и не выйти. Когда тыловишь рыбу, надо насадить на крючок червячка... Ты говоришь: «Мне противно, но я другого способа не знаю». Мы же не занимаемся моралью... Он может сказать: «Теперь я понял, что ты действительно дура, поэтому и не хочу с тобой жить, пока не поумнеешь». Но ты так отвечай: «Хорошо, я хочу, чтобы ты был свободным мужчиной, давай разойдемся...» Если бы ты говорила ему, как надо, как я тебе говорю, то все вопросы давно были бы решены. Ты понимаешь, в чем дело? Одно дело, когда ты брошь на грудь прикрепляешь, а другое дело –

когда в задницу. И конечно, в заднице эта брошь не имеет никакого вида и еще и больно тебе делает. А кричит, что брошь плохая. Правильно – колет и никакого вида не имеет. Если бы ты могла любить, то у тебя в семье не было бы проблем! Представь себе, что ты своего партнера обзываешь скотом, дураком, а он тебе пишет письмо. Вроде такого: «Нина, ты знаешь, я на тебя обижался, а теперь, оказывается, я тебе просто благодарен, что ты мне открыла глаза на самого себя, и, естественно, я не могу позволить, чтобы моя любимая женщина жила со скотом и предателем. И поэтому отныне мы спим раздельно, а когда я перестану быть скотом и предателем, тогда мы уже проживем счастливой жизнью».

Нина. Какие у меня будут эмоции? У меня будет чувство вины.

Автор. И у него будет чувство вины, безусловно. А в письме ты хочешь высказать свои чувства или хочешь разобраться в ситуации? Что-то изменить? Так это изменяет. Ты ему так еще не говорила, значит, он будет думать о тебе. В принципе, конечно, им разводиться не стоит, нормальная пара, просто они не умеют общаться. Не знают, что никогда нельзя упрекать. В том, что ты сделал человеку, – это ты сделал для себя. Ты же для себя это делала. Тебе мужчина нравился, ты от него получала какой-то толк. А ты его упрекаешь. Упрек – укус змеи, значит, перестань кусать.

Нина. Обида, какие-то недосказанные эмоции.

Автор. Понятно, я о чем и говорю: для хлопка две ладошки нужно. Но я не уверен в том, что у вас потом начнется счастливая жизнь. Здесь я гарантии не даю. Может, вы разойдетесь и ты станешь свободной. И чувство собственного достоинства сохранишь. Сейчас ты еще чувствуешь себя униженной.

Нина. Меня унижает то, что он как бы воспринимает мою заботу о нем, о детях как должное... А его обижает, унижает то, что те материальные средства, которые он зарабатывает, я абсолютно бездумно трачу. У нас с ним в принципе, с одной стороны, доверительные отношения: если я говорю, что мне нужно, он дает деньги и не требует потом отчета: надо – значит, надо.

Автор. Хороший парень. Но она же его заводит. Тут трудно сказать, что раньше – яйцо или курица? И разбирать даже не надо. Но то, что они тузят друг друга, ни он, ни она не осознают. Но агрессия идет от тебя, а не от него. И кроме всего прочего, что я могу сделать? Ты есть,

а его нет. Для хлопка две ладошки нужно. Убирай свою – скандала не будет. А ты не хочешь делать. Давай пиши ему письмо, и отправим. Без разницы, что он ответит. Но главное, он станет тогда иначе себя вести. Но на твой упрек он опять начнет тебя упрекать. Он скажет, что я уже десять лет сам работаю... В общем, только хуже будет. А так он, может быть, что-то другое ответит.

И еще: главное, помни: твое будущее – не в детях. Старая идея про стакан воды перед смертью – это порочная идея. Я еще никогда не видел, чтобы стакан воды дети подавали своим родителям. И не надо. Я, например, не завишу от детей, и они очень рады. Я сам себе на жизнь зарабатываю. Если ты хочешь что-то хорошее сделать, научись сейчас зарабатывать, чтобы, когда тебе будет семьдесят или восемьдесят лет, ты не была им в тягость. Я, например, не завишу от детей, и они очень рады. Я сам себе на жизнь зарабатываю.

А когда тебе будет очень трудно, у тебя будут большие деньги, наймешь себе какую-нибудь сиделку. А зачем, чтобы тебе дети подавали стакан воды?

Нина. Мне почему-то хочется перед всеми извиниться.

Автор. Извиниться можно. Только больше трех-четырёх слов не говори, потому что дальше у тебя пойдет ерунда. Для начала, когда с мужем будешь говорить, тебе надо усвоить одну фразу: «Как скажешь, милый». Одну фразу, больше ничего, потому что все остальное будет дерьмо. Пока на сегодняшний день то, что ты говоришь, это сказки... Один говорит – цветочки, драгоценные камни, другой говорит – жабы и лягушки. Осознай: надо называть вещи своими именами. Самое главное – не рассказывай больше ему ничего. А то начнешь его просвещать, воспитывать, и опять получится ерунда. Скажи: «Я поняла, что я дура, я на тебя зря обижалась». Все, а теперь: «Как скажешь, милый, как скажешь».

Нина. А если муж приходит в четыре часа ночи, как скажешь – «милый»?

Автор. Ты говори: какой ты молодец, что ты пришел! Вы представьте себе на одну секундочку: ваш муж – хлеб, который, ну, ходит. И вот голодно, и вы же его ждете, он же мог вообще не прийти. Он пришел в четыре часа, и когда появилась еда и вы очень голодны, то набрасываетесь на еду, начинаете есть... Поэтому и мужа, который приходит поздно, надо встретить с радостью. Ой, молодец, что ты

пришел, давай я тебя покормлю и прочее, прочее. Но поскольку он под контролем: надо понимать, раз муж от вас уходит по ночам, следовательно, вы его в чем-то не удовлетворяете. И он идет в то место, где его этим удовлетворяют. Не упрекать его нужно, а стараться приобрести такие качества, которые нужны. Так он еще раза три или четыре еще ночью поздно придет, а потом станет приходить вовремя.

Ведь ему ласка и любовь тоже нужны. Он должен получить это от жены, если от жены не получает, то идет к любовнице. Скорей всего, ночью он у любовницы сидит, но говорить ему об этом нельзя. Надо подумать: когда он ушел от меня, значит, я ему что-то недодаю, а та додает. Все эти ответы читайте в моей книге «4 вида любви». Помните: муж, дети – все это вне критики. Как в сказке Андерсена: муж всегда прав, если ты его хочешь удержать.

Нина. У меня такое раздражение, когда он в четыре часа утра приходит, что я убить готова, если честно.

Автор. Убивай, но тогда ты потеряешь мужа. Скандал. А скандал – это тоже убийство. Я рассказываю вам технологию, я хочу, чтобы вы одну вещь поняли. Психология – это очень точная наука. Но не надо делать так, как положено делать, выполнять надо свою задачу, а не выражать эмоции. А на эмоции не надо обращать внимание, они придут и уйдут, к делу они не имеют никакого отношения. Можете злиться, что рыба не клюет, но все-таки сидите и ждите, когда клюнет. Менять поведение нужно, не надо каждый раз выдергивать крючки, а то можно спугнуть. Надо разрулить ситуацию..

«Заткни свою пасть дракона, когда хочешь наорать на ребенка!»

Лена. Мой сын Толик вдруг задирает нос и говорит, например, няне, которая только что пришла: «Не хочу с тобой дружить, уходи... фу!» Хотя на самом деле он ее любит, они большие друзья, и она виртуозно и мягко находит с ним общий язык, после того как я ухожу. Вот так странно он самоутверждается. И ведет себя, как хозяин дома, принимающий решение, кого ему впускать, а кого не впускать в дом. Сейчас уже меньше, но он любит стрелять, а также принимать экстремальные меры в общении со сверстниками. Говорит: я его сейчас как ударю палкой по голове, он улетит в кусты. Или вообще плюнет ни с того ни с сего в лицо какому-нибудь приближающемуся к нему с открытой улыбкой малышу.

У меня – дилемма. Поскольку моя голова была очень сильно замусорена навязанными мне чужими желаниями, которые я принимала за свои, то я только сейчас начинаю сознавать, чего же я на самом деле хочу в жизни. Для меня очень важно, чтобы сын точно знал, чего он сам хочет. Поэтому самый главный и популярный вопрос у нас: «Чего ты хочешь?» Но при этом он иногда пытается садиться на шею не мне, а няне: я хочу гулять, и все. Она с ним умудряется договариваться, предлагая ему разумные компромиссы. Причем он делает то, что хочет она, в результате при этом оставаясь довольным.

Автор. Попроси, чтобы няня пожила с магнитофоном в открытом виде, чтобы ты услышала, что она делает. Прямо ей сказать: вы знаете, у вас так здорово получается, вы вот включите магнитофон, чтобы он у вас все время лежал, чтобы я потом посмотрела и у вас поучилась.

Лена. Хорошо, предложу. Но пока мне страшно. Получается, что он не замечает, как им управляют, выпитывает все. Не создается ли при этом тот самый рычаг, на который в будущем может нажимать кто угодно?

Автор. Ему хорошее внушают, хорошее действие. Да, хорошее. Так не надо бояться. Ведь в любом варианте он становится лучше. Вы понимаете, ей обязательно должно быть плохо! Она не может радоваться, что ребенок стал лучше себя вести! Теперь она уже боится: а вдруг... Давай подождем. Вы знаете, мне очень напоминает

ситуацию в моей лечебной практике. За что я и врачей ругаю. Больному становится лучше, надо менять лечение. Они мне: нет, хочется еще что-то усилить и испортить все... Идет же сейчас лучше. Все, значит, пусть идет как идет. Вот когда я вижу, что три-пять дней состояние у больного не меняется, тогда надо придумывать что-то такое новое.

Лена. Да вообще мне с ребенком всегда удастся договориться. Няне с ним тоже удастся всегда договориться, но как только мы вместе присутствуем, начинается концерт, то есть я, няня и Толя начинаем скандалить.

Автор. Тогда запишите этот концерт на магнитофон.

Лена. Хорошо. И по отношению к другим людям он ведет себя грубо и по-хамски.

Автор. Он сейчас становится лучше?

Лена. Он то такой, то такой.

Автор. Веди график, он сразу хорошим стать не сможет. Но он становится лучше сейчас, станет еще лучше за неделю. Ничего пока нового делать не надо.

Лена. Сейчас так с ним договариваться, кроме меня, получается только у няни. Когда-то у меня была довольно серьезная попытка устроить его в детский сад, причем достаточно хороший, через знакомых воспитателей, в коммерческий садик. В первый же день произошел серьезный конфликт. Я ушла якобы на работу, а сама сидела, читала в машине. Через полчаса я услышала истерический плач Толи. Он плакал навзрыд, кричал так, как будто его очень сильно оскорбили, причем он плакал уже явно минут двадцать. Оказалось, что все дети пошли на прогулку, а его сначала оставили играть с учебным материалом в группе с одним из педагогов. Они так делают, практикуют с новыми детьми, чтобы мягче происходил вход в группу. Но потом почему-то его все-таки решили вывести гулять. Он, уже заинтересовавшись материалом, сказал, что не хочет идти гулять, но ему сказали, что они пойдут гулять, и повели одеваться.

Толя, как я полагаю, видимо, хотел продолжать играть, он стал срывать шапку, которую я положила на всякий случай, – приехали мы в кепке, бросать ее на пол и кричать, что мама ему не надевает шапку и что он вообще не пойдет гулять. Тогда его насильно одели и вывели. Я минут десять еще сидела в машине, слушала, как он орет. В конце

концов его повели, все так же орущего, обратно в группу. В этот момент я, не выдержав, подошла. Толя долго не мог успокоиться даже после того, как я пришла, хотя раньше такого у него не было никогда. Вот так мне эту историю рассказала воспитательница, моя знакомая. Я спросила ее: «Рая, а почему ты ему не объяснила, что сейчас на улице холоднее, чем утром, и что специально для такой ситуации мама привезла для него шапку, он бы сразу согласился ее надеть». Она на меня посмотрела, как на полную дуру, и сказала: «Дети в этом возрасте, два года семь месяцев, не понимают, что им говорят, надо просто делать, а они повторяют». Я: «Как не понимают, я с первого дня жизни ему все объясняю, знаю, что с ним всегда можно договориться». Она: «Как ты представляешь себе, у меня десять детей в группе! И я каждому буду что-то объяснять?» Я: «Но он уже двадцать минут орет, может, стоило потратить десять секунд, чтобы объяснить ему, для чего это?» Она: «Он у тебя перегружен вниманием».

Автор. Пустой разговор. У тебя есть возможность забрать его из этого сада, потому что воспитателя ты не переделаешь. Иногда педагог – это не профессия, а диагноз. В этой системе гибкости у воспитателя нет. А сколько ей лет? Тридцать восемь. Через двадцать лет это монстр будет, все укрепитя. А между прочим, педагог – это самая творческая работа. Ведь дети же меняются каждый раз... Надо как-то иначе к ним относиться. И потом, ей же не объяснишь, что надо всегда наукой людям заниматься. Что наука – это статистика, это не всегда сто процентов...

Лена. Воспитатель мне говорит: «Он у тебя перегружен вербально, его надо чистить от всей этой информации». После этого мы больше не ходили в этот садик. Толя очень избирателен в общении. Когда он хочет, то мил и приветлив, то есть если ему надо, может приспособиться.

Автор. Он приспособился бы, если бы ты не полезла. Ничего, до смерти себя дети сами не доводят. Конечно, когда ты вмешиваешься в это дело, ты формируешь его истеричность, и он добивается своего. Вам понятно, да? Он же мальчик здоровый в принципе, ничего, успокоится. Так что воспитатели по такой системе людей воспитывают. Тут ничего страшного, что она не проявила гибкость. А кто в реальной жизни будет ему угрожать? Вообще, не надо было забирать из этого садика.

Лена. Оставить его в этом садике?

Автор. А какая разница, ты ее душой назвала. Когда я говорю человеку: «Вы меня не поняли», я же его дураком называю. Вот ты сказала так: «Я ее спросила: «Рая, а почему ты не объяснила, что сейчас на улице холоднее, чем утром, и что специально для такой ситуации мама привезла для него шапку? Он бы сразу согласился ее надеть». Разве ты душой ее не обозвала между строк? Она профессионалка, у нее десять групп, а ты ей советуешь.

Дети – хорошие психологи, они великолепно знают, что нужно делать. Это взрослые – упрямые дубы, а ребенок сообразит и начнет ко мне подлизываться даже после того, как я на него накричала. Это ее такая установка. Ты знаешь, таких большинство. Большинство людей считают, что дети не понимают. Это Берн считает, что дети все понимают, и я тоже, но это точки зрения. В науке они разные. И кто его знает, кто прав? Скорее всего, истина где-то посередине, что-то понимают, а что-то нет. Вот сказать, что они все понимают, тоже будет неверно. А иногда есть смысл защитить ребенка от педагога, потому что, если он еще маленький человек, то с властным педагогом не справится... Но не в этом случае.

Лена. Мне вообще надо было молчать?

Автор. Конечно, забрать, и все. Раз не выдержала. Лучше всего было бы взять и уехать, доверившись педагогам. Воспитатель считает, что ребенок до трех лет уже достаточно хорошо в семье воспитан, чтобы не объяснять ему банальные вещи. Ты отдала невоспитанного ребенка, а у нее много детей в группе. У нее действительно нет времени объяснять каждому. Вы же понимаете: когда ко мне приходит начинающий врач и попадает в группу, где уже врачи первой категории, у меня нет возможности ему объяснять азы психиатрии. Значит, ты его не довела до уровня садика, а на нее валишь. Нельзя же человека, если он закончил только пять классов, в институт сажать. И не имеет преподаватель вуза, который занимается высшей математикой, возможности детям арифметику преподавать. Ты говоришь: «Он уже двадцать минут орет, может, стоило бы потратить десять секунд, чтобы объяснить ему, для чего это?» Но тогда опять закрепится навык: чуть заорал – тут же вокруг него крутятся. А вот воспитательница говорит: «Он у тебя перегружен вербально, его надо чистить от всякой информации». Тут, пожалуй, я с ней не соглашусь:

перегрузить ребенка вербально невозможно, так же, как и вас перегрузить невозможно. Потому что если мы будем заниматься дольше, чем это возможно, вы перестанете это воспринимать. Отключитесь.

Дальше вы сообщаете: «После этого мы больше не ходили в этот садик. Толя очень избирателен в общении, когда хочет мил и приветлив...» То есть, у него уже начинает формироваться минус в системе «они». Воспитатель считает, что ребенок до трех лет уже достаточно хорошо в семье воспитан, чтобы не объяснять ему банальные вещи.

Лена. Почему?

Автор. Да потому что он не со всеми общается, а избирательно.

Лена. Как повлиять на то, чтобы был плюс?

Автор. Опять – как повлиять? Мы уже влияем, уже есть результат. Причина в неверном воспитании. Причина в маме.

Лена. В чем конкретно?

Автор. Не знаю, перестраивайся. Сама только что сказала, что ты уже не кричишь на него так часто. Ты применила новое средство. Дай ему возможность самому развиваться... И ничего больше менять не надо. Может быть, потом совсем станет хорошо. Ты стала спокойнее, меньше орешь дома, продолжай себя совершенствовать, собой займись. Ребенок маленький. Им вообще не надо заниматься. С ним ничего не надо делать. С тобой, идиоткой, надо что-то делать! И когда ты от своего идиотизма избавишься, он начнет вести себя правильно. Вот, приходится оскорблять. Ну, она правильно все понимает. А потом еще говорят, что дорого тренинг стоит. У меня «оборудование» – мой организм – очень ценное, а ты его портишь.

Вот что еще мне в отчете Лена написала: «Когда наору, тут же каюсь перед ним, обнимаю». Ты думаешь, от того, что каешься и обнимаешься, ты искупила свою вину? Он все равно помнить это будет. Я не уверен, что тебе потом не достанется. Ты для него личность двойственная: то ли дракон, то ли хороший человек. Он в растерянности, и с тобой он ведет себя более-менее... Все-таки он понимает, что без тебя ему не прожить. А с тобой он потом расправится, не волнуйся, если сейчас мы что-то не сделаем. С тобой потом, в четырнадцать лет, начнет, попробует. Надо же уметь видеть будущее, может, тогда ты заткнешь свою пасть, когда хочешь на него

орать? Почему пасть? Потому что Дракон – это же не рот, это пасть. Весь твой крик у него остался в его бессознательном... И сейчас надо очень много делать, чтобы это все вытравить.

«Не заставляйте ребенка учиться на отлично – это вредно»

Учиться на отлично вредно. Когда перед ребенком ставят цель учиться на отлично, его программируют на то, чтобы превратиться в травяной ковер, вместо того чтобы вырасти стройным деревом. У мальчика математические способности, но слабые филологические. Математикой он почти не занимается, а почти все время учит иностранный язык. Но ни в одной области он не достигнет высот. Он не станет ни математиком, ни лингвистом. Лучше бы похуже, может быть, даже на тройки учить английский язык, зато чего-нибудь достигнуть в математике.

Я уже писал про синдром отличника. У нас же в руководители обычно выбиваются двоечники. Почему? Они учатся плохо, им надо отвоевывать оценки, они получают социальный тренинг: в школе классный руководитель с ними беседует, завуч, директор, в университете – замдекана, декан, проректор, ректор. И он может разговаривать с начальством. И потом, когда двоечник кое-как закончит институт, он, скорее всего, станет руководителем.

А отличники у нас нетренированные люди. Они прошли школу и университет безо всяких трудностей и потом попадают под начало двоечников, которых раздражают их два диплома. Можно сказать, что красный диплом для них как красная тряпка. Они же помнят, как отвоевывали каждый раз тройку, но при этом имели социальный тренинг.

Поскольку вы все будете королями и королевами, министрами просвещения, не связывайтесь с двоечниками, ставьте им тройку и четверку. Двойку нельзя. Нечего на них время тратить. Работать надо с кем? С отличниками. Я попробовал в школе преподавать. Я всех двоечников с уроков отпустил, сказал, чтобы пришли за 10 минут до окончания. Они потом собрались. Если ты хочешь получить мое внимание, то тебе надо быть отличником. С двоечниками нельзя работать. Когда я работал со студентами, я им сразу сказал: «Ребята, не

волнуйтесь, я двойки не ставлю». – «Почему?» – «А что я сделаю? Я вас не выгоню из университета, с 5 курса». А два раза с идиотами общаться не хочу. Если он за два года ничего не выучил, то что он за два-три дня усвоит? Поэтому двойки не ставлю принципиально.

У нас, психиатров, специальность своеобразная. У нас анализы все нормальные, только при помощи головы мы ставим диагнозы...

А еще в это время я был председателем аттестационной комиссии. И двоечники что, потом пойдут у меня еще категорию получать? А там тем более нельзя халтурить. Мое мнение такое – зачем так скользить по поверхности? Если у тебя не получилось быть психологом, ты станешь философом? Ты с экономическим образованием можешь стать кандидатом философских наук. И не надо опять идти получать высшее образование. Напоминаю: лучше вскармливать ребенка, а не воспитывать его!

«Хочу воспитать своего малыша без нажима, с радостью»

«Дорогой М. Е.! Подарю Вам несколько своих наблюдений. Они касаются маленьких детей. В офис пришла моя новая бухгалтерша с дочкой (3 года 9 месяцев) Ритой для того, чтобы принять дела. Рита беспрестанно отрывала мать просьбами то снять ее со стула, то посадить на него. Я спрашиваю: «Рита, как ты думаешь, кем лучше быть – маленькой девочкой или самостоятельной взрослой женщиной?» – Рита (немного поразмыслив): «Взрослой». – Я: «А если ты сама попробуешь сойти с высокого стула и забраться на него, ты станешь немного взрослее?» – «Да», – отвечает Рита и через минуту начинает убирать со стула вещи, которые мешали ей на него взобраться (мамину сумку, куртку). Аккуратно перенеся их на другой стул, она ловко, с удовольствием забирается на сиденье и начинает рисовать, не мешая матери заниматься делами.

Еще одна ситуация. На образце балконной двери закреплены горизонтальные жалюзи. Рита подходит к образцу и начинает размахивать нижней планкой жалюзи, рискуя ее сломать. Я спокойно спрашиваю: «Рита, как ты думаешь, если планка оторвется, придется ее чинить?» – «Да». – «А кто должен будет за это заплатить?» – «Не знаю». – «Хочешь, я тебе расскажу?» – «Да». – «Платить придется

маме из тех денег, которые она отложила на покупку яблок, винограда и сыра. Ты любишь яблоки?» Ответом было то, что Рита отошла от образца и больше к нему не прикасалась.

Мне очень интересно было бы вырастить теперь своего маленького ребенка так, как я учусь у Вас: без нажима, с радостью, но и наблюдать чужих детей – не меньшее удовольствие. Обнимаю Вас. Валентина Л.»

МОЙ КОММЕНТАРИЙ. Здесь моя подопечная использовала прием «Сократический диалог». Это прием, когда партнеру по общению задается такой вопрос, на который тот может ответить только так, как это нам и нужно. Также ключевым моментом в беседе является выдержка общения по линии «Взрослый – Взрослый». Поэтому важно не поддаваться соблазну «залезть» на привычную для взрослых позицию «родителя» и не начать читать морали ребенку. «Собеседники Сократа искали его общества не с тем, чтобы сделаться ораторами... но чтобы стать благородными людьми и хорошо исполнять свои обязанности по отношению к семье, слугам (слугами были рабы), родным, друзьям, Отечеству, согражданам». (Ксенофонт, «Воспоминания о Сократе»)

В «Сократическом диалоге» есть два основных приема: синкриза и анакриза. Синкриза – это сопоставление различных точек зрения на определенный предмет. Анакриза – способы вызывать, провоцировать собеседника, заставляя его высказать свое мнение до конца. Сократ был великим мастером анакризы. Он умел заставить людей говорить.

«Общайтесь с сыном по линии «взрослый – взрослый»

«Недавно на очередное занятие нашего клуба пришел мужчина средних лет. Костя (так он представился) поставил на обсуждение следующую проблему. На днях у его 12-летнего сына Семена в школе было родительское собрание. Туда сходила его бывшая жена и вернулась крайне недовольной. Позвонила Косте и рассказала, что в течение двух последних недель их сын получил три двойки за невыполнение домашних заданий. По словам Кости, ему надо было как-то реагировать на возникшую ситуацию. Он сообщил, что понимает, что должен поговорить с сыном, но сделать он это хочет не так, как обычно, не так, как привык.

Желал сделать это по-новому, поговорить с сыном правильно. Правильно с точки зрения воспитания. Поговорить так, чтобы это максимально способствовало бы росту и развитию сына. В ходе занятия мы разобрали эту ситуацию и выработали новую для Кости стратегию общения с сыном. Он сразу принял идею, что самым оптимальным в его предстоящем разговоре с сыном будет использование «Сократического диалога» – приема, когда партнеру по общению задается такой вопрос, на который тот может ответить только так, как это нам и нужно.

Также Костя понял, что ключевым моментом для него будет выдержать общение с сыном по линии «взрослый – взрослый». Важно будет не поддаваться соблазну «залезть» на привычную позицию «Родителя» и не начать читать морали сыну.

Выяснив главные «убойные» аргументы и «козыри» Кости в предстоящем разговоре, на том и порешили. И вот что из этого в результате получилось. Ниже привожу отчет Кости «о проделанной работе»: «На следующий день после занятия в клубе «КРОСС» я позвонил Семену, и у нас с ним состоялся следующий разговор: – Семен, скажи, ты для кого учишься? Для меня или для себя? (сын немного знает от меня об идеях М.Е. Литвака, и поэтому я решил начать разговор именно с этого хода, как говорится, «с места в карьер»). – Для себя, – немного растерянно ответил он. – Скажи, я требую от тебя, чтобы ты учился на «отлично»? – Нет. – А чтобы учился без троек? – Тоже не требуешь, – вновь дал нужный мне ответ сын. – Мне тут мама сообщила, что ты за месяц получил несколько двоек. Это так? – Да, – виновато подтвердил сын. – Как ты думаешь, мне надо, чтобы вот так мама звонила мне и жаловалась, что у тебя появились двойки и что ты не делаешь домашние задания? – Нет, не надо, – услышал очередной «запрограммированный» ответ сына. – У меня просьба: сделай, пожалуйста, так, чтобы меня не дергали и не отвлекали от моих дел, жалуясь по поводу твоей учебы. Ведь когда ты получаешь двойки, ты тем самым создаешь мне ненужные проблемы. На это сын «ответил» повисшим в трубке молчанием.

– Семен, вот ты говоришь, что учишься для себя, – продолжал спокойно я. – А скажи, я для кого работаю: для тебя или для себя? – Ты тоже для себя, – тихим голосом ответил он. – Скажи, пожалуйста, а было такое когда-нибудь, чтобы тебе звонили с моей работы и

жаловались по поводу того, что я плохо работаю? – Нет, – после некоторой паузы ответил сын. – А может быть, было такое, что мой начальник с работы звонил тебе и просил тебя поговорить со мной? Просил, чтобы ты воздействовал как-то на меня, а то, мол, я не выполняю как следует свои рабочие обязанности? На этот мой вопрос ответ пришел после еще чуть более продолжительной паузы: – Нет, папа, такого не было... – Сынок, ну и я прошу тебя о том же самом: сделай так, чтобы меня и маму не беспокоили твои учителя. Я даже не буду говорить, что для этого тебе нужно просто получать положительные оценки – ведь ты сам это прекрасно знаешь. На этом наш разговор закончился». А немного позже Костя рассказал, что спустя месяц сын позвонил ему и с радостью сообщил: «Папа, я закончил четверть с тремя «четверками», остальные «пятерки!» На что Костя ответил ему: «Молодец!»

«Как моя дочь стала послушной»

Другая моя клиентка Яна написала мне такое сообщение по электронной почте: «Моя дочь (Ольга, 16 лет) пишет сообщение на телефон: «Мама, можно я поеду сегодня к Наташе и останусь у нее на ночь?» Я отвечаю: «Можно все, особенно когда самостоятельно зарабатываешь». Она отвечает: «Приду в 22:15. Целую, Ольга». У меня на семинаре Яна призналась: «Раньше я все время терпела, а сейчас обрела спокойствие благодаря разуму. Решаю вопросы и проблемы, встающие на моем пути, опираясь на законы жизни, природы, психологии, а не на эмоции. Стараюсь, чтобы разум управлял эмоциями, а не наоборот. Более эффективно».

«Если увлечь чтением, то компьютеромания отпадет сама собой»

«...Сын 12 лет увидел у меня книгу «Все о Тай Цзи Цюань». Взял ее в руки. На обложке цветные фотографии, спрашивает: «Что это за книжка? Про борьбу?». Я отвечаю: «Петя, положи, тебе ее еще нельзя читать». Он: «Почему?» Я: «Тебе еще рано» – и продолжаю заниматься на фортепьяно. Он положил книгу, вышел из комнаты. Минут через 10 берет эту же книгу и спрашивает: «А почему мне нельзя читать эту книгу?» Я: «Ты ее не читай. Тебе еще рано». Он: «Тогда я возьму

«Мифы Древней Греции» почитаю». Через некоторое время вернулся с учебником, подготовил домашнее задание, проходя мимо, положил свой учебник рядом с книжкой, которую запретили читать, и говорит: «Пусть он (учебник) пока полежит здесь». Крутился весь вечер вокруг книги. Запретный плод сладок! То, что схема запрета срабатывает на 100 %, это факт, а вот теперь самое сложное: удержать и поддержать интерес к чтению.

Какими методами решить две проблемы, которые меня тревожат: 1) не читает; 2) все свободное время (хоть его, к счастью, и мало) сидит за компьютером – играет.

Я понимаю, если увлечь чтением, то компьютеромания отпадет сама собой. В пятницу забираю Петю из кадетского корпуса, он мне говорит: «Мам, мне завтра нужно днем на музыку, позаниматься подольше, чтобы разобрать одно произведение, у меня не получается».

Я: «Петя, а вы разве завтра не учитесь?»

Он: «Учимся».

Я: «Так на музыку ты завтра и так поедешь после уроков».

Тут П. сквозь слезы выдавил: «Я не хочу идти завтра в кадетский корпус».

Я: «Почему?»

Он: «Не хочу, мне надоел лейтенант, постоянно орет».

Я: «Петя, когда у человека все в порядке, все хорошо (в семье, дома, на работе, со здоровьем), он будет орать?»

Он: «Нет».

Я: «Скорей всего, у него есть какие-то проблемы, которые он не может решить, злится и срывается на вас. Это, конечно, плохо, что он позволяет себе на вас кричать. В жизни могут встретиться такие люди, как ваш лейтенант?»

Он: «Могут».

Я: «А человек может жить без общения с другими людьми?»

Он: «Нет».

Я: «Значит, чему необходимо научиться?»

Он: «Общаться».

Петя успокоился и через несколько минут заснул. Пока мы ехали, я понимала, что в данном случае вопрос не в лейтенанте. Приехали домой, я села заниматься на фортепьяно. Смотрю, П. не может начать делать уроки, что-то его тяготит, а сам не говорит.

Я его спрашиваю: «Петя, ты не хочешь идти завтра в корпус?»

Он: «Нет. Не хочу».

Я: «Хорошо. Если ты в субботу не пойдешь в школу, то в понедельник ты себя лучше будешь чувствовать? Причина, из-за которой ты не хочешь туда идти, исчезнет?»

Он: «Нет».

Я: «Так может попробовать ее разрешить, а не пытаться избегать?»

Он: «Мне задали подготовить смешную сценку, а я не знаю, какую, и не умею это делать».

Я: «Кто тебе дал задание, лейтенант?»

Он: «Да».

Я: «Сценку необходимо подготовить к празднику 8 Марта? Вы будете выступать на концерте? Когда?»

Он: «В пятницу, 5 марта».

Я: «Избежать, уклониться от этого поручения можно?»

Он пожимает плечами.

Я: «Можно не пойти в школу, но в этом случае ты справишься с возникшей ситуацией?»

Он: «Нет».

Я: «И в следующий раз, когда подобная ситуация возникнет, ты сможешь с ней справиться?»

Он: «Нет».

Я: «Ты также будешь страдать. Значит, что нужно сделать? Попытаться ее решить?»

Он: «Да».

Я: «Давай подумаем, что ты можешь им предложить? Что ты умеешь делать? Ты сейчас учишься играть на гитаре».

Он: «Да».

Я: «Мы с тобой выступали на концерте в декабре, играли «Во саду ли, в огороде». Предложи вместо смешной сценки сыграть на гитаре».

Он: «Не хочу».

Я: «Почему? Ты боишься, что там будет много народу? А у тебя может не очень хорошо получиться?»

Он: «Да».

Я: «Да, в зале действительно будет очень много народу, но на гитаре большинство из них не умеют играть и не заметят, если будут неточности. А те, кто, умеет играть, разве будут смеяться?»

Он: «Нет».

Я: «Правильно, они же знают, какой это труд. Тем более, что ты недавно начал заниматься. Слушай, ведь у тебя в мае будет вступительный экзамен в музыкальную школу, будут прослушивать несколько экзаменаторов, а тебе сейчас представляется замечательная возможность порепетировать перед большой аудиторией! Начинающие исполнители иногда сами платят деньги, чтобы выступить перед зрителем, а у тебя такая прекрасная возможность, да еще и бесплатно! Можно ее упускать?»

Он: «Нет».

Я заметила, как он выдохнул и быстро стал делать уроки на субботу. Больше мы на эту тему с ним не говорили. В понедельник он взял с собой гитару в корпус, сказал, что позанимается там. Днем он мне звонит и говорит: «Меня прослушали, сказали: «Молодец, будешь играть». Мы сегодня репетировали».

Я поняла, что он разрешил свою проблему, из-за которой не хотел идти в школу. В пятницу 5 марта, после выступления Петя позвонил мне и воодушевленно сказал: «Я сыграл. Перед выступлением так сильно волновался, а когда вышел и начал играть, то успокоился сразу. Немного сбился, но ритм поймал и отыграл. Все хорошо. Мне аплодировали. Я еду домой».

МОЙ КОММЕНТАРИЙ Раньше моя подопечная добивалась послушания силой и довела себя до невроза. А теперь, научилась использовать прием «Сократический диалог».

«Я вырвала своего сына из компьютерного плена»

СТРОКИ ИЗ ПИСЬМА. «Здравствуйте, я Аня. Меня не устраивало, что сын Ваня (12 лет) очень мало читает, успеваемость в школе по русскому и математике стала падать. И несмотря на занятость целый день в кадетском корпусе, он умудряется выкроить время для компьютерных игр. Поиграть в компьютерную игру его просить не надо. Запрет на чтение какой-либо книги срывается, но ненадолго.

Во мне поселилась тревога, появилось желание выбросить все диски с играми (скорей всего, от бессилия), но это не решит проблемы, напротив, еще больше усугубит, он будет ходить к бабушке или друзьям, и тут я не смогу проконтролировать, сколько он играет.

Но я сказала себе: «Аня! Ты же умнее создателей игр! Неужели ты не сможешь освободить ребенка из этого плена? Наберись терпения и планомерно, не спеша, введи новые интересные занятия сыну, которые со временем сами вытеснят компьютерные игры. Приобретая новые интересные для него знания и навыки, он сможет реализовывать любознательность и чувство собственной значительности (собственного достоинства), тем самым будет испытывать радость и удовлетворение от полученных результатов, что так необходимо любому человеку.

Я спросила его: «Почему тебе нравится играть в компьютерные игры?»

Он: «Потому что выигрываю, могу пройти много уровней».

Я: «Ты играешь с интересом?»

Он: «Да».

Я: «Когда ты выигрываешь, какое чувство возникает у тебя?»

Он: «Радость».

Я: «Интерес и радость – это эмоции положительные или отрицательные?»

Он: «Положительные».

Я: «Человеку нужны положительные эмоции?»

Он: «Да».

Я: «Как можно еще получить радость?»

Он: «Когда что-то сделаешь».

Я: «Правильно. Когда занят интересным делом, приобретением нового навыка, то и радость придет с результатом».

Ваня сам выключил игру, пошел делать уроки».

МОЙ КОММЕНТАРИЙ. В чем опасность игромании? Алкоголики – все-таки лица не очень полноценные. А игроманией, компьютероманией одержимы обычно отличники. Когда человек не может себя выразить, не может выложить все, что у него есть, и у него учеба скучная, он срывается. Кто примитивнее – уходит в алкоголизм, занимается сексом, а кто подуховнее, поинтеллектуальнее – пойдет в игры.

Ведь в компьютерных играх есть рекорды, продвижения по званиям. Они полностью захватывают, и противопоставить этому можно только увлекательную, интересную, зажигающую работу. И

даже когда тебя вдруг потянет снова в игры, то работа вытасчит – работа, в которой ты уже состоялся.

...Мама здесь тоже использовала «Сократический диалог». Настало время более детально разъяснить суть метода. Ты партнеру задаешь так вопросы, чтобы он постепенно пришел к желаемому для тебя выводу. Мы успешно применяли его в клинической практике. Можно использовать и при общении с детьми. Задерживает распространение этого метода незнание законов логики. Врачи-психологи, руководители были в восторге от метода, когда наблюдали его со стороны. Но сами воспользоваться им не могли. Аня тоже успешно его применила, но только после того, как мы позанимались с ней логикой.

СТРОКИ ИЗ ПИСЬМА. Снизилась успеваемость по русскому языку и математике. Нашла репетитора, но сразу Ване не предложила заниматься.

МОЙ КОММЕНТАРИЙ. Молодец! Все нужно обдумать и подготовить. Любое предприятие рушится, если оно не подготовлено. Многие родители говорят хорошие вещи своим детям в тот момент, когда те не готовы их слушать. В общем, кормят манной кашей при закрытом рте.

СТРОКИ ИЗ ПИСЬМА. Недели две вела беседы, советуясь с ним, может быть, взять учителя на дополнительные занятия по русскому и математике. Он говорит: «Хорошо». Я ему сказала: «Как будешь готов и захочешь заниматься дополнительно, скажи мне, я буду искать учителя, это не так-то и просто».

Через три дня он спросил: «Мам, ты нашла учителя?» Я сказала, что еще нет, обещали на работе порекомендовать хорошего преподавателя. Через неделю он опять спрашивает, нашла ли я учителя. Пообещала сегодня-завтра узнать. Приехала на работу, созвонилась с учителем, договорилась о встрече на следующий день. Сообщила Ване, что завтра поедем знакомиться с учителем, его попросила обдумать, по каким дням ему будет удобно заниматься. На следующий день показала, как ехать до учителя, познакомились, она его протестировала, и он начал заниматься два раза в неделю по два часа, все семь дней в неделю он занят.

Приближались 10 дней весенних каникул. Избежать целого дня игры в компьютер можно было только заняв его на эти дни. Я ему

говорю: «Слушай, если бы Галина Викторовна смогла бы, пока у тебя каникулы, заниматься с тобой чаще, а еще лучше каждый день, ты бы пришел после каникул в школу очень хорошо подготовленным, но я не уверена, что она согласится. Может, попробовать попросить ее?»

Он: «Я спрошу, если она сможет, буду к ней приезжать с утра».

Каникулы прошли плодотворно, занимался каждый день. Первый день после каникул пишет смс: «По математике 5, отвечал у доски». Через два дня по русскому проверочная работа – 4. Учительница по русскому языку ему говорит: «Ты же можешь хорошо заниматься, когда хочешь!»

Ваня задумчиво: «С Галиной Викторовной занимаюсь – все понятно и ошибок делаю мало. Ведь на первом занятии в тексте на 4 листах было 14 ошибок, а уже на третьем занятии на 4 листах лишь 4 ошибки!»

Ходит на дополнительные занятия с удовольствием, возвращается довольный, после занятий идет гулять, затем делает уроки. Раньше в выходной день с кровати шел сразу за компьютер...

МОЙ КОММЕНТАРИЙ. А здесь был использован так называемый «принцип сперматозоида». Ване было известно, что пригласить репетитора будет очень сложно. Тогда он сам стал ускорять ход событий. Этим приемом воспользовался Том Сойер, когда за право красить забор брал деньги с детей. Правда, он не знал, что этот прием называется «принципом сперматозоида».

Как правильно разговаривать с детьми

Дневник мне прислала моя подопечная Мария, которая так заинтересовалась проблемой воспитания, что планирует изменить профиль своих занятий. Как хорошо было бы, если бы воспитанием детей занимались педагоги, которые еще и своих детей хорошо воспитали.

Как объяснить, что обманывать плохо

«Дочери 2 года 7 месяцев. В саду воспитатель показал мне две заколки и спрашивает: «Это ваши?». Я: «Одна наша, вторая нет». Наташа говорит: «Нет, обе мои». Я спрашиваю: «А кто тебе купил заколку?» Дочь: «Бабушка». – Я: «Хорошо, придем домой, я позвоню бабушке, спрошу».

По дороге домой я говорила, что если брать чужое, то могут посадить в тюрьму, а там нет мамы, плохая еда. Дома эта тема как-то забылась. Утром следующего дня дочь проснулась со словами: «Мама надо отнести заколку в садик, она чужая!»

Как убедить ребенка не плакать и не хныкать

«По дороге из сада дочь часто капризничает, а если нет явной причины, театрально хнычет. Меня это раздражает. Я говорю ей: «Наташа, если тебе нравится плакать, плачь, только я, когда ты плачешь, ничего не понимаю, плохо слышу и у меня начинает болеть голова. Если ты хочешь что-то попросить, лучше это сделать спокойно». Она успокаивается и говорит, что она хочет.

А недавно идем мимо коляски с плачущим младенцем, и я спрашиваю: «Знаешь, почему плачет ребенок?». Она: «Почему?». «Он не умеет говорить. Для того чтобы мама знала, что ему надо, он плачет, подает сигнал. А ты умеешь говорить?» Она: «Умею». Я: «Тогда зачем тебе плакать? Ты же можешь сказать, чего ты хочешь?». Наташа: «Могу». Через несколько дней: «Мама, я ведь умею говорить, мне не надо плакать».

Нельзя командовать малышом, а если сорвалась – извинись

«Едем в маршрутке, Наташа сидит рядом, место не оплачено. Когда стало много народу и надо было освободить место, я спросила: «Наташа, сядешь ко мне на колени?» – «Нет!» Тогда я взяла и посадила ее на колени. У нее началась истерика, она вырывалась, орала, я еле удерживала ее и думала, что я сделала что-то не так. Когда вышли на улицу, она продолжала плакать, а меня вдруг пробило. Я села перед ней на корточки и спросила: «Наташа, я обидела тебя тем, что насильно посадила на колени?». Она: «Да». Я: «Наташа, прости меня, пожалуйста». Слезы высохли тут же. Мы обнялись и сидели так несколько минут. Вечером я не могла уснуть, меня охватил ужас от осознания того, какой вред можно нанести ребенку, просто посадив на колени. За что ребенок должен любить родителей? За постоянное насилие?»

МОЙ КОММЕНТАРИЙ. Ну, просто молодец! Нельзя кричать на ребенка, и тем более его бить. Ведь он находится в полной зависимости от нас. Эти оскорбления не забываются. Остается неосознаваемая ненависть к родителям. Потом находят, кого ненавидеть. И если уж родитель сорвался, то должен просить прощения.

Дети равнодушны к пустым разговорам

«Дочери 2 года 8 месяцев. Во время одного важного для меня разговора Наташа как-то притихла, внимательно слушала, потом подошла, прижалась ко мне и стояла не шелохнувшись. Я поняла: ее поведение – индикатор пустых разговоров. Когда речь идет о том, что отражает суть вещей, она внимательно слушает, если идет пустой разговор – начинает требовать внимания».

Как добиться послушания без угроз и команд

«Наташа взяла мою тетрадь и начала рисовать, я спросила: «Наташа, ты не хочешь порисовать в другой?». Она: «Нет, хочу в этой».

Я: «Хорошо рисуй, но тогда мне придется купить другую, и я не смогу купить тебе сок». – «Дай мне другую тетрадь», – говорит она.

Этот же прием я стала применять в маршрутке, когда надо, чтобы она села на колени. «Если хочешь сидеть на сиденье, надо заплатить за место, но тогда не будет сока». Она тут же соглашается сесть на колени.

Или Наташа не хочет умываться, и я говорю: «Правильно – не будем мыть лицо, пусть прыщики выскочат». «Давай помоем лицо», – просит она».

Как стимулировать желание трудиться

«Дочери 2 года 9 месяцев. Как-то я сказала Наташе, что Аня (старшая сестра) будет теперь зарабатывать деньги, выполняя домашнюю работу. «А она купит мне коляску для куклы?» – спросила она. Я сказала: «Не знаю. Но ты и сама могла бы попробовать заработать деньги». – «А как?» – спросила она. Я: «Ты могла бы тоже помочь мне, например, вытереть стол после еды». После обеда Наташа сказала: «Я буду вытирать стол, дай мне тряпку». После того как она вытерла, я дала ей мелочь и сказала: «Вот, Наташа, ты заработала эти деньги».

Приходила заказчица за юбкой. Закрыв вместе с Наташей за ней дверь, я, держа в руках деньги, сказала: «Наташа, эти деньги я заработала, сшила юбку».

Вечером того же дня другая заказчица дает мне деньги, и я тут же говорю пробегающей мимо Наташе: «Наташа смотри, эти деньги я заработала, сшила Кате шубу».

Как приучать к самостоятельности

«Наташа за обедом спрашивает: «Компотик остыл?». Я отвечаю: «У меня остыл, а твой не знаю». Она пробует сама. Я даю ей понять самой. Такие вроде бы мелочи заставляют ребенка думать, принимать решения самостоятельно, оценивать ситуацию. Я стараюсь не давать ей готовые ответы, веду диалоги, задавая вопросы. Наташа часто говорит, что сестра Аня ее обидела, я подумала и поняла, что обижает ее то, что Аня дает ей готовые решения и часто указывает, что Наташе

делать, тем самым сомневаясь в ее уме и способности принимать решения.

Аня жаловалась, что Наташа плохо ведет себя, когда идет из сада, убегает, падает на колени, не дает руку. Я стала просить Наташу, чтобы она довела Аню до дома, держала ее крепко за руку, идя через дорогу. Спрашиваю Аню: «Как вы дошли?». Отвечает: «Хорошо, Наташа меня довела до дома». Больше Наташа не капризничает, она приняла ответственность на себя, ей не до капризов».

Как показать ценность любого труда

«Наташа просит покрутить ее на компьютерном стуле, я говорю: «Я буду тебя крутить – это труд, а за труд надо заплатить, поэтому ты споешь мне песню?» Она согласилась.

И потом, когда я прекращала крутить, она спрашивала: «Мама, какую тебе еще песенку спеть?»

Как отучить драться

«Наташа недавно показала мне свою силу. У меня на глазах толкнула маленькую девочку, села на нее сверху и стала прыгать. В группе она, наоборот, помогает маленьким, поэтому я поняла, что это она сделала, чтобы показать мне, что она сильная. У нее и раньше было такое поведение. В год с небольшим она была всех, кто приходил ко мне, на улице догоняла прохожих, я не знала, как себя вести, и просто уводила ее.

Теперь я говорю ей: «Наташа, ты хочешь показать мне, какая ты сильная?». Она: «Да». Я: «Для того чтобы показать силу, совсем не обязательно бить людей, тем более что они могут дать сдачи. Сила нужна для того, чтобы при случае защититься от нехороших людей или для того, чтобы помочь, если попросят. Вот я занимаюсь спортом, хочу, чтобы мое тело было красивым, выносливым, сильным. Но это не для того, чтобы бить кого-то, а для того, чтобы выдержать большие нагрузки и не уставать от работы, учебы, спорта». Наташа всегда внимательно слушает и как будто на «корочку» записывает».

Как уговорить пойти в сад даже к нелюбимому воспитателю

«Приходим в садик, Наташа всегда в хорошем настроении, но, увидев методистку, которая заменяет воспитателя, начинает плакать и говорит, что не пойдет в садик. Эта женщина и мне не нравится. Она сюсюкает, неестественно разговаривает и с детьми, и с родителями.

Я спросила у Наташи: «Ты не хочешь идти в группу из-за Л.А.?» Она: «Да». Я: «Наташа, понимаешь, люди бывают разные. Ты хочешь научиться общаться с разными людьми?» Она: «Да». Я: «Ты пойдешь в группу?» Она: «Да».

Для себя я поняла, что Наташа привыкла к обращению, как с взрослым человеком, и эта фальшь ее пугает.

Наташа просыпается со словами: «Не пойду в садик». Я: «Ты готова остаться дома одна?» Наташа: «Нет, я пойду в садик».

Родителям надо отказываться от категоричных суждений

«Как-то, когда я была на семинаре, Наташа решила проверить бабушку. На прогулке, увидев играющих детей, остановилась и сказала: «Это мои игрушки», – и хитро смотрит на бабушку. Бабушка ответила: «Нет, Наташа это не твои игрушки». Я бы задала встречный вопрос: «Почему ты решила, что это твои игрушки?» А бабушка не прошла экзамен.

Можно подумать, Наташа сама не знает, чьи это игрушки».

Как правильно рассказать детям о своей любви к ним

«Дочери 3 года.

Я: «Наташа, знаешь, что такое любовь?» Наташа: «Что?». Я: «Любовь – это активная заинтересованность в жизни и развитии объекта любви. Я тебя люблю, я заинтересована в твоём развитии. Моя любовь к тебе измеряется тем, чему ты научилась с моей помощью. Я хочу научить тебя обходиться без меня. Что ты умеешь делать?» «Говорить умеешь?» Наташа: «Да». Я: «Кушать сама умеешь». Наташа: «Да». Я: «Одеваться?» Наташа: «Да». «Мыться?» Наташа: «Да». Я: «Со стола вытирать?» Наташа: «Да». Я: «Посуду мыть?»

Наташа: «Да». Наташа: «Играть умею». Я: «Да, играть умеешь». «Песни петь, танцевать умеешь?». Наташа: «Да». Я: «Видишь, как ты много всего умеешь, как я тебя сильно люблю. А ты заинтересована в моем развитии?». Наташа: «Да». Я: «Знаешь, зачем я езжу в Москву?» Наташа: «Зачем?» Я: «Я езжу туда учиться. Я развиваюсь, получаю новые знания и потом смогу научить тебя тому, чему научилась сама. Когда я приехала из Москвы, что ты мне сказала?». Наташа: «Я тебя люблю!» – «Я тебя тоже люблю, Наташа!»

Как научить детей не плакать от боли при падении

«Гуляем. Наташа падает, сильно. Встает и говорит: «Ой, чуть не упала». Отряхивается, приговаривая: «Шла, шла и упала». Собирает игрушки и как ни в чем не бывало идет дальше, я никак не реагирую.

С самого раннего возраста Наташи я тренировалась не реагировать эмоционально на ее падения. Я поняла, что дети плачут не от боли, а от реакции родителей. Родители охают, кидаются к ребенку, тем самым только пугая. А Наташа научилась из этого маленького стресса выходить достойно, спокойно. Вот это подготовка к взрослой жизни».

Как научить правильно просить

«Я учу Наташу просить. Когда она говорит: «Хочу то-то», я объясняю ей: «Наташа, слово «хочу» означает желание. Твое желание можешь выполнить ты сама или волшебник из сказки. Я обычный человек и могу выполнить просьбу, если, конечно, это мне по силам».

Наташа тут же просит то, что хочет. Через некоторое время после таких объяснений мне уже не надо ей это говорить. В очередной раз услышав «хочу», я молча смотрю на нее, и она тут же переводит желание в просьбу».

Как правильно целовать детей

«Дочери год и 3 месяца.

Недели три назад моя подруга, которая тоже занимается в клубе Михаила Литвака, рассказала мне о своих наблюдениях за мной и Наташей. «Зачем ты целуешь Наташу на прощание?» Я: «Я не знаю, привыкла». Подруга: «Ты понимаешь, что ты, целуя ее, решаешь свои

проблемы: тебе нужен мужчина. Наташа была неготова к твоему поцелую».

МОЙ КОММЕНТАРИЙ. А ведь подруга была права. Детям наши поцелуи сто лет не нужны. Дети часто становятся сексуальными партнерами родителей, ибо с сексом в наших семьях дела идут плохо. Нет, до завершеного секса дело не доходит. Он проявляется в поцелуях, поглаживаниях, скандалах, нотациях и пр. (подробнее об этом в моей книге «Секс в семье и на работе»).

...«Замечание подруги заставило меня задуматься. Приехав с семинара, в последнюю секунду поймала себя за хвост, когда уже почти поцеловала Наташу. Результаты появились сразу. Пришли в сад, Наташа говорит: «Мама, подожди, я сейчас разденусь и буду тебя целовать».

Я жду. Раньше она целовала и сразу убегала, сказав «до вечера». В этот раз поцелуй был тройным: убежав, она тут же вернулась, поцеловала еще раз, погладила по ноге, подержала за руку. Я сказала: «Я тоже тебя люблю», и она убежала. Я ушла счастливая. Это немного приятнее, чем целовать самой. Теперь я не целую Наташу первой, и она не заставляет меня долго ждать проявлений любви. А когда она говорит, что любит меня, я спрашиваю: «А ты помнишь определение любви?» И она повторяет: «Любовь – активная заинтересованность...» Дальше пока не получается, но и это здорово, тем более что это она запомнила по собственной воле».

Успокаивать надо быстро и кратко

«Дочери 3 года 4 месяца.

На днях отправляла Наташу на дачу, сама не ехала. Она в автобусе начала плакать и не отпускала меня. Когда я сказала, что уезжаю в Москву, она вдруг успокоилась, села к сестре на колени и отпустила меня».

Разговоры о будущем

«По дороге в садик мы часто разговариваем. Например, о том, какой бы Наташа хотела стать, когда вырастет. Она говорит, что у нее будет большой дом, красивая машина. Я спрашиваю: «А что для этого нужно сделать?» Наташа: «Что?» Я: «Надо учиться, развивать себя,

заниматься спортом. А кем ты хочешь стать, когда вырастешь?» – «Как мама», – отвечает Наташа.

«Как объяснить родителям, что я уже взрослая (взрослый)?»

Если на семинарах заходит речь о взаимоотношениях с родителями, то это всегда находит живой интерес у участников. Часто начинаются жалобы на родителей. Один из популярных вопросов: «Как объяснить маме, что я уже взрослая?»

В принципе никак. Само по себе объяснение ни к чему не приведет. Мы не можем напрямую изменить поведение другого человека. Только изменяя свое поведение, мы можем изменить поведение другого человека по отношению к нам.

Вообще-то мамы и, кстати, папы тоже играют с детьми в разные игры. Здесь я хотел бы рассказать о двух наиболее распространенных вариантах.

ИГРА № 1. Мама задает вопросы сначала по сути, потом – вопросы не по делу, затем – неуместные комментарии

Суть игры очень простая. Мама звонит на телефон своему уже взрослому ребенку и начинает задавать вопросы. Вначале это могут быть вроде бы невинные вопросы, соответствующие ситуации. Ребенок на них спокойно отвечает. Потом начинаются вопросы, которые не имеют отношения к делу. Ребенок отвечает, но уже начинает заводиться. Далее следуют либо совершенно вопросы не в тему, либо комментарий со стороны мамы столь же неуместный, как и вопрос. Ребенок (мы говорим о взрослом человеке) дает раздраженную реакцию типа: «Отстань». Мама обижается и вешает трубку со словами: «Тебе и слова сказать нельзя». Ребенок чувствует смесь раздражения, недоумения и вину.

Игра закончилась. Вернее, очередной раунд. Но она будет повторяться снова и снова, пока ребенок не поймет, что это игра, и не изменит свое поведение.

Так как у меня мама баловалась подобными играми раньше, то могу описать ходы этой игры на своем примере.

Итак, я в командировке бог знает где. То есть далеко от дома. Идет звонок. Начинаются вопросы: «Ты где? Зарегистрировался?» и т. д.

Вроде ничего криминального. Я спокойно на них отвечаю. Дальше начинаются вопросы второго типа: «Как погода?», «Во что одет?». Вопросы глупые и к сути дела отношения не имеющие. Если этот этап мы проходим, то дальше начинаются какие-то рекомендации по типу: «Ну, если холодно, купи там куртку», хотя я до этого уже сказал, что тепло. Ну, и дальше все в таком же роде. Это продолжается до тех пор, пока я не начинаю злиться и не прерываю разговор. Мама обижается. Игра закончена.

Думаю, что многим эта игра знакома не понаслышке. Почему в нее играют мамы и почему на это попадают дети?

Во-первых, маме нечего делать, а эмоции получать надо, вот она их таким образом и получает. А во-вторых, это показатель того, что остались взаимоотношения «мать – ребенок». И исходя из этих отношений, мать и строит общение с ребенком.

Что надо делать в таких случаях?

Первый вариант: прервать разговор сразу. То есть дать матери сразу то, зачем она позвонила. Она слегка обидится. А вы не будете злиться на мать.

Второй вариант: вообще не поддерживать ее в этой игре. Тогда она через некоторое время сама перестанет в нее играть. Это принцип игр. Если один из партнеров выходит из игры, то другой либо тоже выходит, либо старается найти другого партнера. Например, брата или сестру. Но это уже их сложности.

ИГРА № 2. Манипуляции детьми посредством чувства вины Но это так – легкая разминка. Другой вариант игры, который очень распространен, – когда родители манипулируют детьми посредством чувства вины. И этот вариант гораздо более опасный, нежели первый.

Родители периодически звонят ребенку, требуя отчета о его жизни. Или требуют, чтобы ребенок сам периодически проявлял заботу о родителях. А если он вдруг чего-то не делает, то тут же включается манипуляция.

Если ребенок не общается с родителями с той периодичностью, с которой они хотят, то родители говорят: «Да, не думала я на старости лет, что моей дочери будет наплевать, что с матерью происходит. Так помру – никто и не заметит. Ну, конечно, что мы можем теперь дать?» «Ну, спасибо. Спасибо, что позвонила. А то я уж думаю, забыла про

мать. Но ничего: у тебя тоже будут дети, тогда ты поймешь, каково матери!»

Если ребенок не реагирует на подобные манипуляции, то давление, как правило, усиливается. Родители начинают «болеть».

«Вот, звоню тебе попрощаться. Что-то плохо мне. И скорую вызвать некому». Человек мчится на другой конец города и застаёт абсолютно здоровую маму, которая смотрит очередной сериал или общается с соседкой: «А мне полегчало».

Часто бывает, что родители не «выздоровливают», но категорически отказываются вызывать скорую помощь». В итоге, если ребенок ведется на эту игру, предложенную родителями, то он начинает чувствовать себя очень плохо. Даже физически. При этом родители, наоборот, физически крепнут. Если ребенок не реагирует на манипуляции родителей, то тогда родители начинают чахнуть, усиливая тем самым давление на ребенка.

Что надо делать в таких случаях?

В любом случае, чтобы выйти из такой ситуации, необходимо разрушить отношения «мать – ребенок», вернее, перевести их в отношения «взрослый – взрослый». Но на этом пути нужно понимать, что со стороны родителей будет противодействие. Многие переживают, что родителям станет хуже. Я всегда говорю, что здесь нужно руководствоваться принципом Винни Пуха. Когда он висел на шарике перед ульем пчел и попросил Пятачка выстрелить в шарик, Пятачок возразил: «Но если я выстрелю в шарик, он же испортится», на что Винни ответил: «А если ты не выстрелишь, то испорчусь я». Так что часто приходится руководствоваться этим принципом и решать, кто испортится. Хотя практика показывает, что никто не портится. Пару показательных приступов, а потом отношение меняется. Не нужно рвать взаимоотношения с родителями, но перевести их в равноправные отношения можно и нужно. А для этого надо понимать, что часто наши мамы играют с нами в игры.

«Когда ребенок становится судьей»

Была у меня одна пациентка с такой историей. Мать посвящает ребенка в детали своих отношений со своей сестрой и выставляет себя жертвой и благодетельницей. В дальнейшем она расскажет ему и

о своих конфликтах с отцом. Можно сказать, что она искала у сына поддержку, которую можно получить или от мужа, или от сотрудников. К сожалению, такое явление наблюдается часто в наших семьях. Ребенок становится как бы судьей, «детским психиатром», который должен встать на чью-то сторону. Но если в связке «мать – тетя» довольно легко встать на сторону матери, то когда родители ругают друг друга, ребенок находится в крайне трудном положении, ибо здесь выбор без вреда для здоровья практически невозможен. Ребенку нужны и отец, и мать. Даже собаки в таких случаях заболевают неврозом. В лаборатории И.П. Павлова проводился такой эксперимент. Собаку обучили отличать круг от эллипса. Затем конфигурацию эллипса постепенно приближали к форме круга. Когда различия становились малозаметными, у собаки развивался нервный срыв, который приходилось лечить. Так была разработана известная микстура Павлова – смесь брома с кофеином.

К сожалению, в таком аду живут наши дети, по крайней мере практически у всех моих пациентов было примерно такое детство. Учитывая, что у нас в отдельные года процент разводов доходит до 50–70 % от заключенных браков (а официальный развод – это следствие многолетних конфликтов), то можно предположить, в каком аду живут дети, которые используются родителями как игрушки или судьи в этих конфликтах. Детей рвут в разные стороны. Но это упрощенная схема. В действительности все значительно сложнее.

Ведь иногда в борьбу за ребенка подключаются бабушки и дедушки, дяди и тети, и самое страшное – «общественность». При этих конфликтах, на знамени которых написано «ради блага ребенка», на самом деле стороны о ребенке думают меньше всего. Скорее воистину враждующими сторонами руководит желание сделать гадость своему противнику, которого сам выбирал в супруги и с которым ведь какое-то время жил счастливо.

Случай из практики

Женщина решает разводиться. Ребенок – дочь 14 лет – становится на сторону отца. Муж против развода. Консультировался со мной. Семья на некоторое время сохранилась. Но затем муж решил от жены уйти. Дочери уже 17 лет. Мать активно доказывает своей дочери, что ее отец сволочь. Дочь становится на сторону матери. Развод состоялся.

Дочь даже перешла на фамилию матери. Затем они на какое-то время помирились. Дочь в возрасте 18 лет с тяжелым неврозом попала в клинику. Нам удалось вывести ее из игры. Хотя там еще было несколько витков, дочь уже на это не реагировала.

Многие родители, перетягивая детей на свою сторону, меньше всего думают о благе ребенка, а больше всего о том, чтобы досадить супругу(е), совершенно забывая о треугольнике судьбы, и не думают, что, став преследователем, они обязательно окажутся жертвами.

Еще один небольшой пример. Они разошлись, когда сыну было 5 лет. Мать сделала все, чтобы отец и сын никогда не виделись, и воспитала ребенка в ненависти к отцу и добилась того, что он ни разу не виделся с отцом, хотя материальную помощь он, как мог, оказывал и после 18 лет. Отец стал довольно значительной фигурой и оказался в конечном итоге очень достойным человеком.

Когда сыну было лет 19, у матери возникли большие неприятности. Она обратилась за помощью к бывшему мужу. Он ей помог без всяких условий. Сын разобрался, что к чему, и воспылил дикой ненавистью к матери. И только вмешательство отца, который, кстати, прошел у нас психологическую подготовку, привело к тому, что он остался в хороших отношениях с матерью.

Если совместная жизнь становится невозможной, нужно разводиться. Лучше жить ребенку в неполной, но мирной семье, чем в полной, но с враждующими матерью и отцом.

Вот основной тезис его беседы. «Не твое дело нас судить. Друг к другу, может быть, мы плохо относились, но к тебе оба относились хорошо. И если тебе еще нужна наша помощь, то пользуйся ею – как моей, так и маминой». Именно эту фразу мы и рекомендуем говорить детям, когда родители конфликтуют друг с другом. И еще. «Мои отношения – это мои отношения. Отношения моей жены с моим сыном (дочерью) – это ее отношения. И нам нечего в них лезть. Они не имеют никакого отношения к нашим отношениям».

Следует помнить, что слова не воспитывают. Воспитывают поступки. Скандал станет нормой семейной жизни и для ребенка, когда он вырастет. Что ж делать, когда ребенка рвут в разные стороны? Библия советует тому, кто любит ребенка сильнее, отдать его враждующей стороне. Соломон судил довольно мудро. Когда между двумя женщинами, рожавшими одновременно, возник спор, кому

принадлежит оставшийся в живых ребенок, он велел разорвать ребенка пополам. Тогда одна из женщин отказалась от ребенка. Ей он и присудил его, ибо понял, что она истинная мать ребенку. Так мы советуем нашим подопечным.

Еще один случай из практики

Они разошлись, когда дочери было 1,5 года. Муж благородно оставил ей квартиру, оказывал материальную помощь и приезжал ее проведывать. Когда ребенок подрос и стал посещать детский сад, то мать отпускала дочь к отцу в новую семью на выходные дни, где в ее воспитании принимали участие мать мужа и новая жена. Когда ребенок возвращался домой, то он дня два-три становился более капризным, а потом все приходило в норму, затем этот цикл повторялся.

В семье ее отца дочь баловали. Моя подопечная воспитывала ее более правильно. Однажды он ее привез после очередной побывки, но дочь не захотела отпускать отца. Моя подопечная с болью в душе отпустила ее к отцу. Через неделю он ее привез домой, и больше уже она не хотела оставаться у отца на длительные сроки. Но тем не менее, она иногда оставалась на неделю-другую. А это уже начинало сказываться на развитии ребенка.

В детском саду уже ей не давали ролей в детских постановках, так как не было известно, придет ли она на следующую неделю или нет. Она начинала отставать от программы. Тогда моя подопечная поставила вопрос ребром: или пусть она живет у отца все время, а она будет только ее навещать, или пусть живет у нее, а отец будет забирать ее только на выходные дни.

Чем дело закончится, я еще не знаю, но моя подопечная поступает правильно, ибо заботится о благе ребенка, а не о своем собственном. Но боль в душе у нее остается. Ведь ей, конечно, хочется, чтобы ребенок остался с ней. Кстати, я думаю, что так оно и случится. Не нужна, конечно, новой жене его дочь, которая ежедневно и ежечасно напоминает ей о прежней жене, кстати, очень красивой женщине. Да и бабушка может не выдержать ребенка, который уже привык к демократическому воспитанию, основанному на уважении личности ребенка и ее запросов.

Еще в Библии сказано: «Подарками не приобретаешь прав». Сейчас я уже знаю финал. Девочка осталась с мамой. Можно еще добавить о принципах демократического воспитания. Кстати, мои подопечные, овладев этим тезисом, все как один отмечали, что их дети и их внуки тянутся к ним больше, чем к их супругам. Если хочешь оказать благодеяние человеку – оставь его в покое, но именно эта часть добродетели дается трудней всего.

Случай из практики

Вот рассказ одного из моих подопечных. «Наши дети изредка подбрасывали нам то одного, то другого, то сразу обоих внуков. Возилась с ними, а точнее, «воевала» моя жена. Это был бой за кормежку, укладывание спать и слежку на детской игровой площадке – пределы которой покидать было нельзя, да и к большей части оборудования (горки, качели, лестницы и прочее) подходить тоже было нельзя. Мучились все. Когда же мне приходилось заниматься с ними, то я вместо того, чтобы крутиться на площадке, уходил в соседнюю рощу, где они, как им казалось, сами выбирали нужный маршрут. Организовывал с ними подвижные игры. Когда возвращались домой, то они, едва успев плотно поесть, засыпали чуть ли не за столом». Понятно, что тянулись они к деду.

Мамы и папы! Посмотрите, в кого вы превратились для своих детей. В прачку, кухарку, уборщицу, няньку, слесаря, плотника, поставщика материальных благ, дураков, которые зарабатывают, а отдают все детям. Так кто ж из вас несмышленыши – вы или дети? Неужели вы думаете, что заслужите уважение у своих детей, которых нацеливаете на большие социальные роли? Дети также не могут сориентироваться, когда вы меняете стиль воспитания. То вы их балуете, то вдруг проявляете ненужную строгость. Они в растерянности. Они не могут выбрать. Часто родители один и тот же проступок то оставляют без внимания, то восхищаются им, то за него неоправданно строго наказывают. Связано это не с конкретным проступком детей, а с положением дел на работе или во взаимоотношениях друг с другом. Дети – люди справедливые, они понимают, что провинились на 10 рублей, но никак не смогут понять, почему их наказывают на все сто? Но это все-таки не так страшно. Не втягивайте своих детей в ваши конфликты.

Всем детям мира я бы сказал: «Делай, как хочешь!»

Когда ребенка блокирует по сути вся педагогическая система, направленная на то, чтобы он поступал только согласно указке педагогов, у него мышление развивается или нет? Нет. А когда он делает по-своему... Мы же не даем детям права допустить ошибку. Так пусть он делает эти ошибки при нас. И в 7–10 лет он сделает какую-то трагическую ошибку? Конечно, нет. Потом он с нашей помощью научится исправлять ее. Дайте ему волю. И творческое мышление гасится, начиная с первых классов нашей родной школы. Кстати, материал этот взят с Запада. Там тоже, к сожалению, не все благополучно. Мой коллега, психолог Маслоу в Америке искал людей, которые полностью состоялись и развились. 9 человек нашел.

Я сам хорошо помню, как во втором классе меня попросил старший или младший сын помочь решить задачу. Как вы думаете, я ее правильно решил? Правильно. Но как-то по-своему, не так, как их учили в школе. Он сказал: «Папа, это неправильно». Я возмутился: «Правильно, посмотри, ответы сходятся». Но он пришел и ему сказали, что задача решена неверно. Школа часто забивает мышление. Она чему–то научит, конечно, но не учит думать. И даже в институте, когда идешь сдавать предмет: Иван Ивановичу надо на этот вопрос ответить так, а Петру Петровичу по-другому. Представляете, как память напрягается, а мышление не развивается.

Глава 6

Игры для развития талантов

Напомню, что психологическую структуру личности характеризуют ее задатки, способности, темперамент, характер, побуждения. Гениальность, как правило, относится к врожденным способностям, причем высшего качества. А сама градация дарований выглядит примерно так: тупица – середнячок – одарённый – талантливый – гениальный.

Гении отличаются от всех остальных тем, что видят мир иначе, чем большинство – буквально насквозь, поэтому лучше в нем разбираются.

Шопенгауэр считал, что гении рождаются раз в столетие, и общаются друг с другом через столетия – ведь как правило, современники их не понимают. Эту ситуацию можно сравнить с двумя наблюдателями, находящимися у огромного дерева: тот, кто сидит на верхушке, видит дерево целиком, а тот, кто стоит внизу, видит только его нижние ветки. Поэтому для гениев обычные люди в большинстве своем – непролазные тупицы.

И история подтверждает этот факт. Взять хотя бы известный пример о споре исследователей о форме Земли. Сколько веков тупое большинство верило в то, что Земля – это диск, который покоится на трех слонах, стоящих на черепахе. Но вот появился Пифагор – гений-одиночка, который сказал, что Земля шарообразная. А почти через тысячу лет (!) его утверждение подтвердил другой одинокий интеллект – Галилео Галилей. Вот вам и общение через столетия с себе подобными – яйцеголовыми, как насмешливо в народе называют умников.

Правда, некоторые современные исследователи оспаривают теорию Шопенгауэра, доказывая, что все люди изначально рождаются гениями – только одни развивают свои таланты, а другие нет. Возможно, но мне в это трудно поверить. Только представьте, что из 150 миллионов человек только один делает важное открытие и становится известен всему миру. Значит, он и есть гений. Всех обошел! Это же как на соревнованиях по бегу. Некоторые возьмут старт и бегут впереди, отрываясь от всех. А некоторые не спеша бегут следом за соперником, и только в последний момент делают решающий рывок – и первыми

приходят к финишу. Лично я думаю, гении – это те, кто сначала были вторыми, но смогли вырваться вперед благодаря своим способностям.

Тупицами становятся благодаря скучному, бездарному обучению

Хотя, может, действительно, все люди рождаются гениями? Но тогда почему из миллионов лишь один показывает чудеса интеллекта? Могу только предположить, что всему виной наши «прекрасные» школьные учителя, которые все способности детей сводят на «нет» своим скучным, бездарным обучением, в результате чего выпускники становятся тупицами. Хотя можно поверить в то, что их недоразвитая гениальность сохранилась внутри них, и время от времени просыпается, толкая «кулибиных» или «хармсов» на глупые поступки.

Не секрет, что многие очень умные люди кажутся немного чудотковатыми. Недаром этот факт послужил толчком к созданию киношного образа «сумасшедшего профессора». Более того, многие одаренные люди слынут еще и фантастическими бездельниками. Но и эта отрицательная черта их только облагораживает. Есть немало примеров в истории науки, когда только благодаря лени самобытные умники делали гениальные открытия. Так, чтобы не вставать с дивана, они сконструировали пульт управления. Для того чтобы не тратить время на застегивание пуговиц и завязывание шнурков, сделали липучки для одежды и обуви. Чтобы не бегать к стационарному телефону через весь дом, изобрели «мобильник». Чтобы не стирать тряпочки-прокладки для своих младенцев, придумали памперсы. В общем, в некоторых случаях лень оказывается двигателем прогресса!

А теперь разберемся в том, что же такого необыкновенного делают гении? Вот несколько алгоритмов.

1-й алгоритм

Гении соединяют то, что раньше вместе никогда не соединялось. Объединяют несколько идей в одно целое, выдавая феноменальную продукцию. Например, были биология и физика, а родилась биофизика, были биология и химия, а появилась биохимия... Главное: делая открытие, надо осознавать, что оно действительно необыкновенное, чтоб тебя не сбили в полете завистники. Тут-то и

пригодится моя теория «психологического айкидо» – замечательная техника управления чужой агрессией, которая помогает достойно выйти из любой конфликтной ситуации. И кстати, «психологическое айкидо» – это мое открытие, которое соединило разные науки: айкидо и психологию, в результате чего появился «интеллектуальный транс». Объясню, что это такое. Транс – это измененное состояние сознания, при котором прекращается критическое восприятие информации и снижается способность последовательно анализировать и осмысливать. А «интеллектуальный транс» – это то, чем отличаются гениальные люди: они все видят, как в трансе, но четко, полно и правильно трактуют любые ситуации и явления.

2-й алгоритм

Гении дают новую жизнь известным фактам, событиям, реалиям. Например, до XX века в течение нескольких столетий не было придумано ни одного нового слова. Даже Пушкин не отличился в этом плане, однако считается новатором в области русского языка за счет других открытий. Так, глагол «блестит» всегда означал, что речь идет о чем-то металлическом. А у Пушкина он приобрел совсем другой смысл: «театром школа тоже блещет», «блестящий» молодой человек, «блестящий» костюм. У гения всегда что-то получается лучше, чем у других. А все остальные потом пользуются их разработками. Гении же уходят опять вперед, иногда так напрягая все свои интеллектуальные и эмоциональные силы, что у некоторых так сдают нервы – и они попадают в психиатрические больницы. Так случилось с Хармсом, Ван Гогом...

А вы думаете легко идти наперекор общественному мнению, убеждая невежественное большинство во всяких «глупостях» типа, что Земля крутится вокруг Солнца, а не наоборот?

3-й алгоритм

Следующий алгоритм – так называемая «пристройка» к гению. Любой человек может как бы «пристроиться» к высказываниям, цитатам, афоризмам талантливых авторов. Например, все слышали известный афоризм древнегреческого философа Гераклита о том, что нельзя дважды войти в одну реку. К сожалению, когда мы начинаем

пользоваться древнегреческими и древнеримскими историями, каждый исследователь схватывает что-то из них свое, но не полностью. Поэтому и суть даже известных афоризмов от этого страдает.

А чтобы понять их подлинную суть, нужно читать цитату в подлиннике, а потом самому ее изменять и совершенствовать. Вот как звучит эта цитата у Гераклита: «Все течет, все меняется. Нельзя дважды войти в одну и ту же реку. Когдаходишь в нее во второй раз, на нее уже катят совсем другие волны». Согласитесь, так понятнее. И можно делать уже хорошие пристройки, исходя из своих жизненных ситуаций. Например, нельзя дважды ночь с одной и той же женщиной. Когда она пришла к тебе во второй раз, то перед вами уже другая дама: что-то с ней произошло за это время, что-то изменилось. И поэтому нельзя сразу к ней лезть с прежними нежностями, а надо понять, КТО НА САМОМ ДЕЛЕ к тебе пришел сегодня. И в семейной жизни этот афоризм может здорово помочь.

Обычно мужья жалуются на своих благоверных: «Она мне надоела». А на самом деле, супруг свою жену, которая каждый день «обновляется» у него на глазах, уже не видит в ней новые нюансы. Поэтому, кстати, дурак в принципе любить не может: он видит своего партнера в одном и том же свете каждый день, не замечая изменений, которые с ним происходят ежеминутно. А умный человек – гениальный партнер – видит все трансформации, и, соответственно, правильно себя ведет, и поэтому в его жизни возникает меньше конфликтов. Так гениальность может проявляться в любых, даже бытовых, сферах жизни.

«Не торопись в пути» – афоризм другого древнегреческого мудреца. А скажите: «Не останавливайся» – тоже получается неплохо. Когда вы осваиваете афоризмы известных философов, вы тоже выдаете гениальную продукцию, сами того не подозревая. Любая перефразировка гения обогащает ваш интеллект.

Вот вам еще несколько мудрых высказываний, которые могут помочь в жизни. «Не спорь с умным начальником, потому что он умен. Не спорь с глупым начальником, потому что он глуп». «Глупого обдури, а с умным договорись. Не можешь договориться – не считай себя умным».

А это цитата из книги «Премудрость Иисуса, сына Сирахова»: «Не спорь с глупым по глупости его, чтобы не слыть подобным ему. Не

спорь с глупым по глупости его, чтоб он не возвысил себя в глазах своих». «Психологическое айкидо» вам позволяет себя так вести. Если умный сказал – то согласитесь, если глупый – то тем более надо соглашаться. Умного еще можно как-то переубедить, а дурака – никогда.

«Веленью божию, о муза, будь послушна,
Обиды не страшась, не требуя венца;
Хвалу и клевету приемли равнодушно,
И не оспаривай глупца».

4-й алгоритм

Этот алгоритм гениев более сложный, потому что связан с одним из законов философии: все новое – хорошо забытое старое. За свою жизнь человек проходит несколько повторяющихся периодов, часто их не замечая. Этот алгоритм лучше проиллюстрировать на примере моды. Например, сейчас в моде цветные галстуки с диагональными полосками. Такие галстуки я носил, когда учился в институте, то есть очень много лет назад. Правда, тогда их шили из крепдешина – китайского крепа, а сейчас из какой-то отечественной искусственной ткани. Теперь вспомним, что у женщин десять лет назад в моде была шпилька, потом – широкий каблук, а теперь – снова узкая шпилька...

Короче, можете все время менять одежду, гоняясь за модой, но старые рубашки и юбки вам пригодятся не раз, потому что мода возвращается на круги своя. Такой круг в своем развитии проходит не только одежда, но и все идеи, и общество. Я даже думаю, что мы скоро можем вернуться в первобытный коммунизм, но только, конечно, на уже более высокой ступени, где будет настоящее изобилие. Напомню, что первая ступень коммунизма была нищая и голодная, а теперь, может быть, доживем до коммунизма, который будет сытый и богатый.

Кстати, знание четвертого алгоритма гениальности может нам позволить делать большие успехи в той же текстильной промышленности. Надо только предвидеть, что если сегодня девушки носят миди-юбки, которые прикрывают колени, то потом им на смену придут короткие юбки, а их в свою очередь заменят снова удлиненные. Так что не мучайтесь с модой. Все вы одеты по моде, но если не XXI века, то, может быть, XXII-го или XXIII-го. Подождите, ваше время

придет. Главное – предвидеть будущее. И заниматься не тем, что в моде сейчас, а тем, что будет в моде через какое-то время. Так что надо делать то, что будет модно через месяц или год.

Обратитесь к изучению Древней Греции, Рима – и узнаете, что будет модно. Одна из моих знакомых увлеклась историей Древнего мира и теперь читает лекции, которые пользуются большой популярностью. Потому что история повторяется. Как говорится в «Книге Екклесиаста» царя Соломона, «видел я все дела, какие делаются под солнцем, и вот, все – суета и томление духа!» Что было – то снова будет.

Ходим по кругу. И вот еще знаменитое Соломоново высказывание:

«Всему свое время, и время всякой вещи под небом: время рождаться, и время умирать; время насаждать, и время вырывать посаженное; время убивать, и время врачевать; время разрушать, и время строить; время плакать, и время смеяться; время сетовать, и время плясать; время разбрасывать камни, и время собирать камни; время обнимать, и время уклоняться от объятий; время искать, и время терять; время сберегать, и время бросать; время раздирать, и время сшивать; время молчать, и время говорить; время любить, и время ненавидеть; время войне, и время миру».

Закончить свой рассказ об алгоритмах гениальности хочу словами о мечте, о которой писали и сказочники, и серьезные писатели, но особенно хорошо эту мысль высказал Чернышевский в своей книге «Что делать?»:

«... будущее. Оно светло, оно прекрасно. Говори же всем: вот что в будущем, будущее светло и прекрасно. Любите его, стремитесь к нему, работайте для него, приближайте его, переносите из него в настоящее, сколько можете перенести: настолько будет светла и добра, богата радостью и наслаждением ваша жизнь, насколько вы умеете перенести в нее из будущего».

Только в игре человек раскрывает все свои способности

Как говорил Альберт Эйнштейн, «игра – высшая форма исследования». И практика показывает, что действительно, игры во многом могут сформировать новый взгляд не только на устройство мира и взаимодействие людей, но и на самого себя. Именно поэтому в последние годы появилось большое разнообразие игр-тренингов, которые используют коучеры в своих методиках. И не напрасно!

Как выяснили ученые Йельского университета, во время любой игры или соревнования человеческий мозг настолько поглощен желанием победить, что активизируются почти все его области. Причем так эмоционально и энергично, как будто от исхода игры зависит наша жизнь. Тогда как в обычном режиме в мозге спокойно работают лишь несколько нейронных узлов. Логично предположить, что игра является очень точной моделью для других, более серьезных ситуаций.

И не мудрено: ведь на протяжении всего процесса эволюции люди соревновались друг с другом за ресурсы, престиж и противоположный пол. Это означает, что выигрыш гарантировал успех во всех важных областях жизни: добыче продуктов питания, достойного социального статуса и здорового продолжения рода. Неудивительно, что мозг быстро реагирует на ситуации, от которых зависит его собственное благополучие. Поэтому сегодня многие психологи и стали проводить свои тренинги в виде игр, получая в итоге много полезной информации о своих клиентах, которую люди по разным причинам скрывают, что мешает исследователям помочь им разрешить насущные проблемы.

Так чем же полезны игры? Конечно, во-первых, во время игры высвобождается огромная палитра эмоций: и удовольствие, и чувство страха, и ощущение неизведанности, и чувство гордости от одержанной победы...

Во-вторых, только в игре человек может получить то, чего ему не хватает в жизни: «пробует» проявить еще неиспользованные возможности, «примеривает» еще недоступные способности, «играет» роли, до которых в реальной жизни может не дорасти.

В-третьих, игра обучает устанавливать контакты, укреплять взаимоотношения, налаживать сотрудничество.

В-четвертых, учит четко выражать свои мысли и желания.

В-пятых, позволяет применить и проверить накопленный опыт.

В-шестых, помогает проявить себя в рискованных ситуациях, спонтанно разрешать стихийно возникшие проблемы, что безусловно, раскрывает человека с неожиданной стороны.

Коучеры заметили, что интенсивнее всего играют люди, утратившие душевное равновесие. Поэтому терапевты используют игры для снятия стресса, преодоления различных трудностей, коррекции поведения, и, конечно, для ободрения и одобрения.

В общем для психологов игры-тренинги ценны тем, что они диагностируют поведение человека намного лучше, чем любая другая деятельность, поскольку в игре участник максимально проявляет свои физические силы, личностные особенности, творческие возможности, и самое главное – интеллект.

Итак, начинаем играть.

Игра «Королевский двор»

ЦЕЛЬ: ВЫЯВИТЬ СВОИ ИСТИННЫЕ СПОСОБНОСТИ

Ролевая игра «Королевский Двор» разработана мной на кафедре психиатрии РГМУ. Это психотерапевтическая и одновременно деловая игра, позволяющая приобрести навыки управления и разобраться в своей системе ценностей, лучше узнать самого себя и понять свою роль в своих несчастьях. Игра включает в себя идеи гештальт-терапии, экзистенциального анализа, поведенческой терапии и разработанной мной аксиологической модели психотерапии и психологии.

Этот тренинг-игра позволяет узнать, как окружающие воспринимают вас и почему? Почему вы достигли того, чего достигли? Что мешает вам двигаться вперед? Цели тренинга. Первая – диагностическая (познать самого себя, понять, что мешает двигаться), вторая – терапевтическая (потом действовать в плане коррекции). Игра помогает увидеть со стороны, какая модель управления существует в вашей семье, бизнесе. Какую роль вы взяли себе, а какие раздали окружающим. Возможно, вы отдаете бразды правления другим людям. Таким образом человек сможет правильно оценить себя, свои возможности, выявить свои жизненные позиции и установки, спрятанные в подсознании и смоделировать новые роли своей личности, разработать план собственного развития. По ходу этой игры обычно обсуждаются такие темы:

- Сценарий жизни и коррекция сценария.
- Черты характера.
- Эффективная коммуникация.
- Психологическое айкидо.
- Манипулятивное воздействие.
- Публичное выступление.
- Эффективные переговоры.
- Психология управления.
- Проблемы взаимоотношений между мужчинами и женщинами.

Длится игра три-пять часов.

Инструкция. Представьте, что вы находитесь на необитаемом острове. Выбирается «разводящий» – ведущий, который должен создать на острове свое королевство. Из группы он выбирает по

своему усмотрению разных людей, «назначая» их на роли – Короля и Королевы, Фаворитки, Принца и Принцессы, Мальчика и Девочки для битвы, Судьи, Палача и пары министров. И конечно же, надо не забыть о своей роли.

Важно прислушиваться к себе и своим чувствам: что вы чувствуете, отводя определенную роль себе и распределяя хорошие и плохие роли другим людям.

«Это не так просто, как кажется на первый взгляд: во-первых, нужно угадать, насколько незнакомые тебе люди (до игры запрещается общаться и даже знакомиться друг с другом) подходят на отведенные им роли, – пишет одна из участниц тренинга в своем блоге blogopsy.ru. – Во-вторых, распределить «плохие» роли типа Мальчика и Девочки для битвы, Палача, а также Фаворитки. Как показывает практика, последнюю роль многие женщины воспринимают негативно. Важно прислушиваться к себе и своим чувствам: что вы чувствуете, отводя определенную роль себе и распределяя хорошие и плохие роли другим людям. Как вы объясняете участникам свой выбор.

Группы обычно небольшие и разводящим (то есть человеком, составляющим свой двор) по очереди становится каждый участник. Попыток может быть несколько. Во всяком случае, на той игре, на которой была я, Литвак давал возможность некоторым разводящим поменять игроков в случае «провала» или вероятного «заговора».

Игра очень показательна и с точки зрения жизненных сценариев: какую роль мы отводим себе в жизни? Плываем по течению и рассчитываем на то, что важные для нас решения другие примут за нас? Или берем управление в свои руки и строим свою судьбу сами? Как выстраиваем отношения с подчиненными и начальством? С близкими и малознакомыми людьми?

Чаще всего во время игры разводящий создает реальную ситуацию своей жизни. И по ходу игры он начинает осознавать, что он сам и есть причина своих неудач (или наоборот)».

Важно! Игра очень показательна с точки зрения жизненных сценариев: какую роль мы отводим себе в жизни? Плываем по течению и рассчитываем на то, что важные для нас решения другие примут за нас? Во время игры каждый из игроков хоть раз становится Разводящим и набирает свое Королевство.

Причем, надо выбрать тип монархии – конституционную или абсолютную: от этого зависят права и обязанности монархов. Власть разводящего абсолютная, и если его кто-то ослушался, то он подвергается «смертной казни» – на три минуты его выводят из круга, чтобы он подумал на «том свете» о своей проступке и потом вернулся.

«Фишки» игры

Эта казалось бы детская игра в «королевство» оказывается довольно сложна даже для умудренных опытом людей, потому что она позволяет глубоко взглянуть не только внутрь себя, но и на окружающих людей. Ведь чтобы назначить человека на ту или иную должность, в данном случае, к примеру, на пост Короля или Мальчика для битвы, нужны глубинные знания психологии и обладание тончайшей интуицией. Иначе человек, обремененный обязанностями, которые он не тянет в силу разных причин, не справится с работой – и «королевство» (семья, работа, проект, бизнес, государство) разрушится, как картонный домик. Как показывает многолетний опыт тренингов, участники часто делают типичные ошибки.

ЧТО НУЖНО УЧИТЫВАТЬ В ИГРЕ, ПРИМЕРЯЯ НА СЕБЯ ТУ ИЛИ ИНУЮ РОЛЬ? ВЫБОР КОРОЛЯ И КОРОЛЕВЫ

Женщины – типичные феминистки, назначившие себя Королевами, при выборе себе Короля не советуется с ним, потому что априори не берут его в расчет. А Король должен быть под стать Королеве: должен быть равен Королеве и по годам, и по богатству.

Вообще, при «назначении» Правителей, многое можно сказать о Разводящем. Например, одна участница назначила себя Королевой, а потом Палача переквалифицировала в Короли. О чем это говорит? Что когда она была молодой, то издевалась над ребятами, которые за ней ухаживали. Это из серии тех мальчиков, которые дергают за косички тех девочек, которые им нравятся. А сама пришла с семейной проблемой: от нее мужик ушел.

Или другой случай: во время игры одна женщина назначила себя Королем. Я удивился: «Хочешь поменять пол?» Она отрицательно покачала головой. Но мне стало понятно, насколько отвратительно она относится к мужчинам.

Вспомнил: когда я работал в клинике со своими больными и играл с ними во «Двор», так никто из них не ставил себя Королем или Королевой. И мы играли до бесконечности, пока пациенты не поняли,

что единственный правильный вариант для ведения игры – избрать себя Правителем. Когда же я со здоровыми работал, то те только и метили себя в руководители. Выходит, что единственная роль, в которой хорошо себя чувствуешь, – это Король или Королева. Но они должны советоваться друг с другом, чтобы принимать общие решения.

И тут многие проявляют свою натуру: эгоисты и эгоистки не считаются с мнением своих «половин» – в итоге Королевство рушится. И в жизни мои участники семинаров ведут себя так же: никогда никого не слушают, выдвигают свои безапелляционные точки зрения, тем самым подавляя представителей противоположного пола, и поэтому остаются одинокими.

Важно! И в жизни мои участники семинаров ведут себя так же: никогда никого не слушают, выдвигают свои безапелляционные точки зрения, тем самым подавляя представителей противоположного пола, и поэтому остаются одинокими. Какие ещё качества людей выявляет эта игра? У многих участников часто складывается понимание, что Король и Королева – это не муж и жена, а Правители. Они не любят друг друга, а государством управляют. Нет, конечно, они официально супруги, только без любви – живут с расчетом. Это считается нормой.

Хотя в нашей российской истории были счастливые пары, которые искренно любили друг друга. Например, великий князь после Александра Первого – Николай Первый, полюбив женщину не своего круга, отказался от трона. Он понял, что деньги, королевство – это вторично...

Так же случается и сегодня: себе изменяешь, женившись по расчету – плохие браки получаются. В общем, люди, оказавшиеся на руководящих ролях, должны выбирать между любовью и государством. И многие считают, что это очень сложный вопрос. Нет! Никто о государстве не заботится – все заботятся о себе. Когда я лечу больных, я о них забочусь что ли? Нет! Я думаю, прежде всего, о себе! Конечно, вслух я не говорю об этом. Но в конечном итоге мне выгодно лечить и излечивать больного для того, чтобы повышался мой авторитет, и соответственно, рос заработок.

ВЫБОР МОНАРХИИ

В ходе игры «Королевский двор» многие игроки в силу своей необразованности затрудняются ответить, чем отличается конституционная монархия от абсолютной. Приходится популярно

объяснять, что конституционная – это когда вся власть сосредоточена в руках премьер-министра, а король и королева – лишь «для мебели»: их «работа» – это развлечения, охота и балы. Кстати, у нас в России – абсолютная монархия, когда всем рулит Президент. А в Норвегии, к примеру, тоже монархия, но конституционная.

ВЫБОР МИНИСТРА ЮСТИЦИИ, ОН ЖЕ СУДЬЯ

Очень ответственная роль, но нехорошая, особенно если она неофициальная. Что я имею ввиду? Есть много людей, которые любят кого-то рассудить. Чаще всего в этой роли выступают родители. Например, двое детей подрались, идут к родителям отстаивать правоту. В таких ссорах оба виноваты, но «судья»-родитель должен принять решение – найти зачинщика и наказать. И надо вставать на сторону сильного.

Важно! Судья – это настолько трудная роль, что сам бог неба, грома и молний, ведающий всем миром, Зевс не взялся бы быть арбитром в сложном деле. В реальной жизни всегда побеждает в конфликтах тот, кто сильнее. А второй – «не сильный» – автоматически превращается в жалобщика, который ходит к родителям или начальникам, канючит, просит и сдает своих. Сам же судья в итоге сам и будет виноват в той ненависти, которую вызвал у «осужденного». В общем, на бытовом уровне судьи всегда находятся в очень тяжелом положении. Профессиональный судья более защищен, потому что руководствуется уставом, кодексом и прочими документами...

Но, согласитесь: судить кого бы то ни было – это не всегда вызывает восхищение и не всегда справедливо. Кого-то оправдываешь, а кого-то обвиняешь. Один становится врагом, другой – другом. Если человек приходит к друзьям и рассказывает, что его обидел друг, то кто-то его поддерживает, а кто-то осуждает. Но когда друзья мирятся, то судья становится виноватым. Поэтому если к вам друг обращается рассудить его с другом или с женой, отвечайте так: «Мне трудно сказать, я не знаю вашу жизнь».

В общем, надо отказываться от роли судьи. Судья – это настолько трудная роль, что сам бог неба, грома и молний, ведающий всем миром, – Зевс – не взялся бы быть арбитром в сложном деле.

История о судеистве, приведшем к Троянской войне

Мало кто знает, что первый «конкурс красоты» прошел в Древней Греции. Согласно древнегреческому мифу, однажды богиню раздора Эриду не пригласили на пир. Затаив обиду, Эрида решила отомстить богам. Она взяла золотое яблоко, на котором было написано «прекраснейшей», и незаметно бросила его между приглашенными на пир богинями: Герой, Афродитой и Афиной. Женщины тут же заспорили, кому из них оно должно принадлежать – ведь каждая считала себя прекраснейшей. Они обратились за помощью к Зевсу. Но тот отказался от судейства, разумно рассуждая так: «Если одной присужу яблоко, то другие мадам меня возненавидят. Зачем мне это?» И отправил их к сыну троянского царя Парису: «Пусть он вас рассудит, он в женщинах разбирается».

Парис, увидев красоток, забеспокоился: «Как я выясню, кто из вас красивее, когда от каждой из вас глаз не отведешь?» И попросил раздеться – как сейчас девушки на конкурсах красоты дефилируют в купальниках. Рассмотрел обнаженных девиц – нет никаких изъянов! Тогда дамы сами стали интриговать.

Важно! Гера, жена Зевса, предложила Парису за победу земли в Азии, тем самым расширить свои территории – ведь она была «министром земледелия». Но Парис остался равнодушен к предложению: «У нас земли достаточно». Афина подошла к нему: «Я тебе буду помогать одерживать победу в боях». Парис ей: «А мы уже 20 лет не воюем. Я буду судить объективно!» И тут Афродита предложила: «Хочешь, я тебя сведу с самой обворожительной женщиной?» И кого же выбрал Парис? Афродите – он ей передал яблоко.

Беда Геры и Афины в том, что они не знали психологии. Ведь если у человека удовлетворены пищевая и оборонительный инстинкты, то его интересы крутятся вокруг сексуального. Поэтому Парис и назвал самой красивой Афродите, поведясь на ее заманчивое предложение. А Афродита, в свою очередь, в благодарность помогла Парису похитить жену спартанского царя прекрасную Елену. Из-за этого-то и вспыхнула долгая и жестокая Троянская война. Кто виноват? Судья Парис! А Зевс, не пожелавший взваливать на себе такую ответственность, остался в истории положительным героем. Так что быть судьей чревато последствиями.

...В общем, все очень жизненно. Вспомнить хотя бы тот факт, как мы людей набираем в правительство: у всех прекрасные характеристики – умные, образованные, деловые, предприимчивые... А через какое-то время вдруг оказываются негодными. Мне нравится формулировка нашего президента, когда он снимает с должности очередного взяточника: «За потерю доверия». Значит, выбранный нами чиновник все делал обманом, раз вышел из доверия...

ВЫБОР ШУТА

Шутом не каждый может быть. Ведь у королевского «дурака» очень влиятельная роль. Это единственный человек, который может не только говорить королю правду безнаказанно, но и самого его критиковать. «Дурак» считается членом свиты, но работать ему приходится на грани фола. Как правило, шутов ненавидят остальные придворные так, что могут даже убить или отравить. Ведь любимчиков никто не любит. Не в лучшем положении, как правило, оказывается и сам правитель, о чем говорит одна короткая притча.

Притча о шуте

Король уехал на охоту, оставив шута во дворце. Тот залез на трон, сидит, изображая правителя. Но тут вбежали придворные, стащили его с трона и избili. Возвратился король, ему рассказали о нахальстве дурака, и тот рассердился: «Как ты посмел сесть на трон? Это же фактически захват власти! Я ничего не могу сделать, правильно тебя наказали». А шут ему в ответ: «Не беспокойся, король, я всего-то 15 минут посидел на троне – и вот как мне досталось. А каково тебе будет?» Конечно, во все времена короля хотят свергнуть: подчиненные всегда недовольны верхушкой. Недавно, например, Трампа избрали – и тут же набирается против него команда оголтелых противников. Но если бы избрали Хиллари, было бы то же самое.

Важно! Конечно, во все времена короля хотят свергнуть: подчиненные всегда недовольны верхушкой.

ВЫБОР ПРИНЦА И ПРИНЦЕССЫ

Принцем почему-то обычно выбирают мужчину или парня, похожего на непослушного балованного ребенка. Видимо, принцы у всех ассоциируются с таким образом. Хотя мне непонятно, зачем вообще в Королевстве такой безответственный тип? В этом кроется

причина краха любого сообщества: когда внутри стада появляется бестолковая овца. Обычно таких людей в роли «принцев» на работе зачастую очень долго не повышают, потому что он производит вид человека, которому еще стоит подрасти до новой должности.

Принц – хорошая роль: он должен быть умным, смелым, дальновидным, потому что он фактически находится при власти, которая ему рано или поздно достанется. А уже если он подружится с министром обороны, готовым совершить военный переворот, то бразды правления принцу достанутся еще быстрее. Но до тех пор довольно часто принцы бездельничают, и всю работу за них выполняет «мальчик для битья». «Принцессы» по жизни тоже часто не дотягивают до взрослых ролей, к примеру, Королевы. Все ждут, пока они подрастут и поумнеют.

ВЫБОР МАЛЬЧИКА ИЛИ ДЕВОЧКА ДЛЯ БИТЬЯ

Роль «мальчик для битья» показательна в этом случае на примере времен Петра I. Тогда царь отправлял дворян учиться за рубеж, а те, естественно, брали с собой слуг. Но дворянские дети разве хотели забивать себе головы разными ученостями? Нет, конечно! Они вели разгульный образ жизни, а учиться отправляли слуг. Когда «студенты» возвращались на родину, царь Петр устраивал им экзамены, на которых выяснялось, что никто ничего не усвоил – все заваливали экзамены.

Правда, царь их не сильно наказывал: он же был довольно демократичным правителем. Зато слуги образовывались. Так что и роль слуг в то время была довольно неплохой: накормлен, напоен, при власти да еще и учится бесплатно. Кроме того, «мальчику для битья» часто сочувствуют, а он сам, прикидываясь бедной овечкой, в свою очередь, может легко вести интриги.

Важно! Роль слуг во времена Петра I была довольно неплохой: накормлен, напоен, при власти да еще и учится бесплатно. На одном тренинге участница Лариса Е. мне пожаловалась, что ее почему-то очень часто выбирают «девочкой для битья».

Я ей объяснил, что окружающие видели ее в этой незавидной роли, потому что у нее очень мрачный и подавленный вид. Вид человека может даже определить его дальнейшую судьбу. Я в этом убедился, когда учился в институте. Как известно, первые три курса ты работаешь на зачетку, а потом уже зачетка работает на тебя. Как это

работает? Например, преподаватель, принимающий у вас экзамен на 4 или 5 курсе, открывает зачетку и видит там одни пятерки. И если после вашего ответа у него возникают колебания между четверкой и пятёркой, то он ставит «отлично». Если же студент отвечает правильно, но неуверенно, то ему все равно четверку поставят.

ДРУГИЕ РОЛИ

Фаворитки, как правило, должны вмешиваться в политику. А вообще, фаворитка – это «бзик» короля, она может окрутить ему голову. Жена же должна быть умнее: не замечать измен. Палачом обычно назначают жалкую фигуру: много ли ума надо, чтобы махать топором? Но он должен быть уверенным, чтобы рука не дрогнула. Однако если он окажется хитрым, то сможет, к примеру, вступить в заговор с министром финансов, убить Короля и занять его место. В общем, с палачом надо держать ухо востро.

Министр обороны должен быть волевой, мощный, видный. Подчиняться приказам Короля, даже если будет считать их неправильными. Министром финансов обычно выбирают человека, который поехал по странам, любит рисковать, а благодаря тому, что много раз обжигался, уже знает, что может привести к катастрофе. Если премьер-министр несправедливо расходует деньги, то министр должен стараться этому препятствовать.

УРОКИ, ИЗВЛЕЧЕННЫЕ ИЗ ИГРЫ

Когда человек участвует в таких тренингах, он замечает, что мнение окружающих о нем потихонечку меняется. Например, одну женщину постоянно выбирали в Фаворитки. Но поскольку она вела себя, как царствующая особа, то на пятый-шестой раз ее произвели в Королевы. А другая дама была пять раз Принцессой, два раза Министром юстиции, Палачом, Фавориткой и даже Девочкой для битья. Таким образом, эта игра показывает, как к одному человеку могут по-разному относиться. Но это и хорошо: всем понравиться невозможно.

Поэтому игра снимает все комплексы, которыми страдал человек. Кроме того, игра – это деловой тренинг. И каждый Разводящий подбирает участника на ту или иную должность. Он должен видеть колебания своих подчиненных и определять их способности. А в жизни, кто-то из игроков став руководителем, уже правильно

расставляет на нужные места своих подчиненных, не боясь предлагать и не очень престижные должности.

Важно! Будешь жить ради себя – и все остальные будут довольны. А если пашешь ради кого-то, ожидая благодарности, – и сам будешь несчастлив, и «спасибо» не дождешься.

Например, вот как жаловалась на саму себя одна из моих постоянных участниц тренингов Ирина П.: «Самое сложное, когда я назначала людей, допустим, на роль «мальчика для битья». Предлагаю эту незавидную должность мужчине, который по виду хорошо сложен, плотный, значит, все выдержит. Но по своему обыкновению, начинаю, как всегда, оправдываться – объяснять ему, почему на это место я выбрала именно его! И каждый раз, когда я боюсь обидеть людей, я делаю все это в ущерб себе, потому что буквально выстилаюсь, а я этого не должна делать... Надо работать». Так, в итоге, человек начинает лучше понимать, как управлять. Многие мне признавались после игры, что наконец-то увидели свои серьезные просчеты в управлении: нерешительность и нежелание быть первым, тогда как руководитель должен быть лидером по определению.

Еще один важный урок, который извлекают игроки: дела в «Королевстве» всегда будут идти хорошо, если каждый будет работать в своих интересах, а не ради кого-то или чего-то. Такое отношение к своей деятельности приносит массу преимуществ. Будешь жить ради себя – и все остальные будут довольны. А если пашешь ради кого-то, ожидая благодарности – и сам будешь несчастлив и «спасибо» не дождешься.

Игра позволяет со стороны увидеть ситуацию, себя и окружающих, тогда как в обычной жизни людям редко это удается. Многие даже начинают понимать, что во всех своих неудачах виноваты они сами. Они делают неприятные для себя открытия, но не воспринимают это как трагедию, а напротив – понимают, что над своими недостатками надо работать.

Вариант игры «Королевский двор» – «Стань лучшим директором». Одна из участниц моих семинаров придумала свою игру, которая выявляет таланты и способности людей. Она взяла за основу мой тренинг «Королевский двор» и трансформировала его в производственный вариант, когда несколько команд решают за отведенный им час сложные бизнес-задачи.

Одна должность выборная – это директор. У него абсолютная власть. Он распределяет должности, контролирует работу, принимает защиту проектов, присутствует на переговорах команд, которые иногда во время игры даже перерастают в драки и скандалы. Эта затея мне показалась интересной, потому что она, помимо обучения команд принимать совместные решения, выявляет и все характерные черты человека, которого выбрали «директором». И проверяет на практике мою теорию психологии управления, которую я изложил в книге «Командовать или подчиняться? Психология управления».

Ведь если «директор» проявляет все свои худшие качества, то его в другой раз не выберут – станет подчиненным. А то и вовсе не возьмут в команду – уволят. И в реальной жизни неудачник никогда не поднимется по карьерной лестнице. А тот, кто завоевывает авторитет игроков, тот и вне игры станет лидером благодаря своим талантам и умению ладить с людьми.

Однажды на тренинге в Крыму одного зарвавшегося и непрофессионального «шефа» – парня 33 лет – «сотрудники»-игроки просто свергли с позором. Так тот убежал в угол и разрыдался. «За эти три дня тренинга перед моими глазами прошла вся моя карьера, и я понял, за что меня увольняли с трех мест», – признавался он мне потом. Так что подобные игры четко показывают «кто есть ху».

Важно! Игра позволяет со стороны увидеть ситуацию, себя и окружающих, тогда как в обычной жизни людям редко это удается. Многие даже начинают понимать, что во всех своих неудачах виноваты они сами.

Игра «Потерпевшие кораблекрушение»

ЦЕЛЬ: ИЗ СОТЕН РЕШЕНИЙ ЗАДАЧ ВЫБРАТЬ ВЕРНОЕ

Если игра «Королевский двор» – это мое изобретение, то деловая игра «Потерпевшие кораблекрушение» давно и хорошо известна всем психологам. Она даже описана у известного американского психолога Къела Рудестама в книге «Групповая психотерапия».

Цели тренинга. Главное – игра позволяет изучить процесс выработки и принятия решения в ходе общения и групповой дискуссии. А также – убедиться в том, что в группе возникает большее количество вариантов решения и лучшего качества, чем у решающих в

одиночку. Интрига игра заключается в том, что неправильное решение вас может потопить.

Кроме того, игра помогает сплотить группу. А ведущий учится определять, кто из участников лидер, умеющий убеждать, а кто ведомый, не имеющий своего мнения, а кто все время сомневающийся. Все навыки, приобретенные в этой игре, вам пригодятся, когда вы станете руководителями. Вы уже будете знать, что для выработки коллективного решения надо обязательно интересоваться мнением всех без исключения. Потому что один сотрудник может сидеть тихо и молчать или выскажется еле слышно, а к его мнению надо прислушаться – вдруг именно его решение правильное? Или еще бывает, что решение вашего подчиненного может немножко парадоксально звучать для вас. В этом случае найдите его логику рассуждения: все-таки человек думал.

ВАЖНО! Все навыки, приобретенные в этой игре, вам пригодятся, когда вы станете руководителями.

Инструкция. Ваш корабль потерпел кораблекрушение. Вы дрейфуете в спасательной шлюпке в южной части Тихого океана. Ваше точное местонахождение неизвестно, но вы находитесь приблизительно в тысяче миль от ближайшей земли. В шлюпке имеются только 15 предметов, которые остались целыми и неповрежденными после пожара. Каждый из вас получает их список. Кроме этого, имущество оставшихся в живых – пачка сигарет, несколько коробков спичек и пять тысяч банкнот. Ваши задачи:

1. Классифицировать 15 нижеперечисленных предметов в соответствии с их значением для выживания. Поставьте цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 – у второго по значению и так далее до 15, у наименее важного для вас.

- Секстант
- Зеркало для бритья
- Канистра с водой
- Противомоскитная сетка
- Пищевой «неприкосновенный запас» на 3 дня
- Карты Тихого океана
- Надувная подушка
- Небольшая канистра солянки
- Транзисторный радиоприемник

- Репеллент, отпугивающий акул
- 5 кв. м непрозрачной пластиковой пленки
- Бутылка спирта
- 5 метров нейлоновой веревки
- Две коробки шоколада
- Рыболовная снасть

2. Следующий этап – обсуждение вашего спасения и классификация предметов в паре.

3. Групповая дискуссия и принятие группового решения о значимости предметов для спасения. Играющие должны научиться достигать согласия при решении групповой задачи. На индивидуальное ранжирование дается пятнадцать минут. После этого в течение сорока пяти минут группа должна прийти к общему решению, достигая единства мнений по каждому пункту списка. Это единство мнений очень важно.

Нужно, чтобы каждый играющий согласился бы с групповым решением, а не просто подчинился чужому мнению, даже если это мнение большинства. Достичь согласия нелегко, иногда группа при таких условиях даже не в состоянии прийти к устраивающему всех решению. А в некоторых случаях «консенсус» оказывается мнимым, и при обсуждении игры обнаруживаются игроки, которые просто уступили группе. На моих тренингах во время этой игры я много видел: и как люди друг друга перебивают, не могут договориться, иногда ироничные шуточки отпускают и даже доходит до оскорблений, а иной раз и подерутся.

СОВЕТЫ. Ведущий может дать игрокам следующие рекомендации для достижения согласия.

- Воздержитесь от защиты своего суждения только потому, что оно свое.
- Подходите к задаче логически и объективно.
- Избегайте менять свое мнение только для достижения согласия, не старайтесь любыми силами уклониться от конфликта.
- Поддерживайте только те решения, с которыми вы можете согласиться, хотя бы отчасти.
- Избегайте таких методов разрешения конфликта, как голосование и компромисс.
- Рассматривайте различные мнения как помощь, а не как помеху.

4. После принятия общего вердикта можно начать обсуждение игры, например, с того, чтобы сравнить принятое решение с мнением экспертов. В процессе обсуждения можно сравнить индивидуальные решения с групповым. Необходимо уметь отстаивать свое мнение, убеждать в правильности своего выбора, а главное – применять логику. Тот, кто логично мыслит, тот всегда побеждает.

ВАЖНО! После принятия общего вердикта можно начать обсуждение игры, например, с того, чтобы сравнить принятое решение с мнением экспертов. Игра вместе с обсуждением продолжается около полутора часов.

На что можно обратить внимание в обсуждении? Разберите процесс принятия группового решения. Какие виды поведения помогали прийти к согласию? Какие мешали? Кто был активен, кто не участвовал? Какие лидерские качества проявились в игре? Кто оказывал влияние и почему? Какая была атмосфера в группе? Что чувствовал каждый участник? Какие действия предпринимались для «протаскивания» своих мнений? Как можно улучшить процесс принятия группового решения?

От ведущего требуется хорошая интуиция, способность отследить механизмы принятия группового решения, умение задать нужные вопросы в нужный момент, изобретательность и чувство юмора. Будьте аккуратны, ведите игру так, чтобы сплотить группу, а не рассорить!

5. После того, как группа сообщила о готовности, зачитывается мнение экспертов (реальных исследователей, путешественников, спасателей МЧС России). Согласно мнению «экспертов», потерпевшему кораблекрушению в океане более всего необходимы две категории предметов: служащие для привлечения внимания и помогающие выжить до прибытия спасателей.

Краткая информация, которая дается для оценки каждого предмета, не исчерпывает всех возможностей их использования (например, секстантом можно отбиваться от летающих рыб!).

А) Зеркало для бритвы. Важно для сигнализации воздушным и морским спасателям.

Б) Канистра с соляжкой... Важна для сигнализации. Соляжка может быть вылита на воду, зажжена банкнотами и спичками и будет плыть по воде, привлекая внимание спасателей.

В) Канистра с водой. Для утоления жажды.

Г) Коробка с пищевым НЗ. Обеспечивает основную пищу.

Д) Пластиковая пленка. Используется для сбора дождевой воды, обеспечивает защиту от стихии.

Е) Две коробки шоколада. Резервный запас пищи.

Ж) Рыболовная снасть. Оценивается ниже, чем шоколад, потому что в данной ситуации «синица в руках лучше, чем журавль в небе». Нет уверенности в том, что вы поймаете рыбу.

З) Нейлоновая веревка. Можно использовать для связывания снаряжения, чтобы оно не упало за борт.

И) Надувная подушка. Если кто-то упадет за борт, она может послужить спасательным средством.

К) Репеллент, отпугивающий акул.

Л) Спирт. Может быть использован в качестве антисептика, в других случаях малоценен, поскольку применение внутрь может вызвать обезвоживание.

М) Радиоприемник. Имеет незначительную ценность, так как нет передатчика.

Н) Карты Тихого океана. Бесполезны без дополнительных навигационных приборов. Для вас важнее знать, где находитесь не вы, а спасатели.

О) Противомоскитная сетка. В Тихом океане нет moskitov.

П) Секстант. Без таблиц и хронометра относительно бесполезен.

ПРИМЕЧАНИЕ. Основная причина более высокой оценки сигнальных средств по сравнению с предметами поддержания жизни (пищей и водой) заключается в том, что без средств сигнализации почти нет шансов быть обнаруженными и спасенными. К тому же в большинстве случаев спасатели приходят на помощь в первые 36 часов, а человек может прожить этот период без пищи и воды.

6. После того, как был зачитан «правильный» список ответов, предложенный экспертами, надо сравнить «правильный» ответ, собственный результат и результат группы: для каждого предмета списка надо вычислить разность между номером, присвоенным ему индивидуально каждым участником, группой, и номером, присвоенным этому предмету экспертами. Затем сложить абсолютные значения этих разностей для всех предметов. Если сумма больше 30, то участник или подгруппа «утонули».

Кроме того, надо сравнить результаты группового и индивидуального решения; определить, явился ли результат группового решения более правильным по сравнению с решением отдельных людей.

ВАЖНО! Будешь жить ради себя – и все остальные будут довольны. А если пашешь ради кого-то, ожидая благодарности, – и сам будешь несчастлив, и «спасибо» не дождешься.

Игра «Волшебный магазин»

ЦЕЛЬ: НАЙТИ НАСТОЯЩИЕ ЦЕЛИ И СМЫСЛ ЖИЗНИ

Эта игра была в свое время предложена румынским психиатром и создателем групповой психотерапии Якобом Морено, о котором я подробно писал в книге «10 методик развития мышления и памяти». Суть игры в том, что свойства и характеристики личности переводятся на экономический язык. А ценности человека подвергаются проверке на прочность: что мы готовы сделать для удовлетворения своих прихотей, достижения идеала, жизни «по принципам»? Во время «торговли» участник начинает активно размышлять о цене, которую готов заплатить за стремление мечтать и воплощать в жизнь свои идеалы.

Инструкция

Представьте себе, что вы случайно набрали на «Волшебный магазин». Продавец – ведущий группы – может предложить участнику все что угодно: здоровье, карьеру, успех, счастье, любовь. Кроме того – черты характера и навыки. И у вас есть уникальная возможность прикупить себе немного счастья или того качества, которого, как вам кажется, вам не хватает.

Но продавец-волшебник требует, чтобы покупатель тоже заплатил за это тем, что ценит в жизни: здоровьем, любовью, друзьями и т. д. Или обменять требуемое вам качество на какое-то другое – то, с которым вы готовы расстаться. Вам совсем не обязательно отдавать или просить все эти качества: вы вполне можете определить долю или уточнить контекст. Например, если вы считаете себя чрезмерно пунктуальным, можете отдать взамен требуемой вами черты привычку приходить вовремя на встречу с людьми, которые всегда опаздывают

на любую встречу на полчаса, или – двадцать процентов своей пунктуальности.

ВАЖНО! В «волшебном магазине» вы можете «по бартеру» обменять флакон счастливых слез на четверть своей доброты. А также – получить целый мешок любви за отказ от привычной вечерней бутылки пива с друзьями в гараже. Участник может начать примерно с такой фразы: «Здравствуйте, а продается ли в вашем магазине такое-то качество – доброта, бескорыстие, верность, вежливость, ответственность, честность?.. Или – сколько стоит успех?».

Продавец-ведущий может торговаться, предлагать похожий товар, уточнять детали. Как пишут в своих блогах участники этой игры, «здесь «по бартеру» вы сможете обменять флакон счастливых слез на четверть своей доброты. Вы можете получить целый мешок любви за отказ от привычной вечерней бутылки пива с друзьями в гараже. Уговорить отдать чемодан удачи за просмотр бесконечных сериалов. Умение сделать ненавязчивый и искренний комплимент любому человеку может быть уплачена за умение прощать».

Если у продавца-ведущего вы покупаете хорошее качество, и отдаете хорошее, то он с вас берет 50 процентов: например, вы покупаете доброту, а 50 процентов доброты отдаете продавцу. А если дерьмо будете подсовывать, то тогда получите только 10 процентов хорошего. А иначе невыгодно. Однако в конце 56 «Как вырастить гения торгов» нужно совершить сделку по принципу «Клиент всегда прав» – и покупатель должен уйти с «товаром». Участники группы могут давать советы, какое или какие качества они предложили бы тому или иному участнику.

ПРИМЕР ИГРЫ

Покупательница Анна хотела купить ум. Первой моей покупательницей, к примеру, была Анна. Она захотела приобрести ум – 95 процентов. Значит, она считает, что 5 процентов своего ума у нее есть. Взамен она мне предложила свою лень. Но поскольку это отрицательное качество, я ее предупредил, что тогда она мало получит взамен ума. Анна отдала мне 85 процентов лени, а 15 оставила себе. За это я ей добавил 8,5 процентов ума. До желаемых ею 95 процентов не хватало 86,5. Я спросил ее: «Что еще продашь? Или сменяешь?» Она предложила мне: «15 процентов «своей харизмы», то есть, по ее мнению, обаяния, доброты, артистизма. Я ей «дал» еще 7,5 процентов

ума. Далее она «положила на прилавок» 90 процентов своей целеустремленности. За что я ее «отблагодарил» 45 процентами ума. Но до 95 процентов интеллекта ей еще много не хватало. И тогда она решилась отдать самое дорогое, что она приберегала напоследок, – 60 процентов здоровья. За это она получила еще 30 процентов ума. Так Анна набрала только 80 процентов ума. Больше ей нечего было продавать – по ее мнению, хороших качеств у нее больше не осталось.

ВАЖНО! Анна набрала только 80 процентов ума. Больше ей нечего было продавать – по ее мнению, хороших качеств у нее больше не осталось.

Покупательница Ольга желала здоровья и методичности. Ольга в «Волшебном магазине» не растерялась и сразу потребовала у меня 50 процентов методичности и 30 процентов здоровья. И за это предлагала свою «активную позицию», а также отрицательные качества, за которые я дал очень маленькую цену, – «раздражительность», «высокомерие». Поэтому желаемого она получила всего по 15 процентов, больше ей нечего было мне предложить.

УРОКИ, ИЗВЛЕЧЕННЫЕ ИЗ ИГРЫ

Когда я начинаю разбирать «товар», который мне продали игроки, то понимаю, что меня обманули: я ни за что не отдал бы им ни «ум», ни «здоровье». Именно в этой игре часто выясняется, что люди даже не могут дать определение своим качествам характера, а соответственно – дать себе настоящую самооценку.

Так, Анна за лень выдала свою депрессию: «Перед тем как приехать на семинар, я два месяца лежала дома в депрессии, считая, что это моя лень. Была возможность пойти позаниматься в спортзале, но я не ходила на занятия». Кроме того, она абсолютно неправильно понимала характеристики харизмы. Для этого стоит вспомнить политических лидеров, которые «гипнотизировали» массу людей своим обаянием: Гитлер, Сталин, Ельцин, Лебедь...

А есть люди типа Моисея, которые выдвигаются за счет своего ума. Анна же посчитала, что она харизматичная женщина, потому что ей как начальнице, видите ли, удавалось легко заключать сделки с поставщиками и дружить с партнерами. Но это не харизма, а скорее, просто ловкость и пробиваемость. А за целеустремленность она выдавала свое нахальство, которым она беззастенчиво всех доставала даже у меня на семинаре.

«Пролетел» я и с другой своей слушательницей Ольгой, которая всучила мне свою «активную жизненную позицию». В доказательство своей активности она рассказала, как ловко она «впаривает» свои услуги клиентам и контролирует каждый шаг своего сына. Пришлось ей объяснить, что ее поведение называется упрямством и недалёковидностью.

Ее клиенты (она работает стилистом) просто сдаются под ее натиском, оставаясь недовольны обслуживанием, а сын давно сам знает, что ему нужно, пропуская приказы матери мимо ушей, а в будущем вообще перестанет обращать на нее внимание.

ВАЖНО! Вместо харизмы, скорее всего, проявляется ловкость и пробиваемость. Еще во время игры Ольга за свое «здоровье» продала свою раздражительность. Вот с этим качеством характера все хорошо знакомы, ни с чем не спутают. Ольга призналась, что бесится, когда ее за рулем «подрезают» на дороге другие водители. А в идеале – не хочет обращать на них внимание. И еще она мне подсунула «высокомерие», в определении которого не ошиблась.

По ее собственному признанию, это свое качество из нее вылезает, когда она уверена, что знает больше всех. Тогда позволяет себе даже кричать на «тупиц». В общем, в этом «Волшебном магазине» я не очень хочу быть продавцом, потому что расстраиваюсь, поскольку покупаю плохой «товар».

Игра «Хождение по коленкам»

ЦЕЛЬ: НАЙТИ ПРАВИЛЬНОГО ПАРТНЕРА

Во время игры «Королевский двор» я часто предлагаю выбранной Королеве сесть не на трон, а на колени Королю – мужчине, которому она подарила эту роль. Это очень полезное психологическое упражнение. Так проверяется, подходят ли люди друг другу. Если девушка не садится на его коленки, то им надо расстаться. А дама, сидя на коленях своего избранника, должна думать прежде всего о нем, а не о работе и о своих личных проблемах.

Как показывает жизнь, если ты не с тем человеком создал семью, то жизнь будет полна тоски и неудач. А выбрать свою вторую половину поможет мой авторский тренинг «Хождение по коленкам». Каждая женщина должна посидеть на коленях у мужчин-участников семинара 3–4 секунды. Если кому-то сразу приглянулись чьи-то коленки, то надо не стесняться и сразу на них плюхаться.

Женщина почувствует, комфортно ли она себя чувствует, а мужчина поймет, хочет ли он, чтобы дама осталась на коленях подольше посидеть? И как в реальной жизни, если коленки понравятся, то можно продолжать отношения. Если тела не подходят – смысла нет удерживать рядом с собой этого человека. В общем, тренинг «Хождение по коленкам» быстро показывает, сложится пара или нет. Это как в любви с первого взгляда, когда между влюбленными как будто пробежала искра. В этом случае хорошо, если мужчина и женщина, отринув всяческие условности, бросятся в объятия друг друга. Но, к сожалению, чаще бывает, что после вспыхнувшей страсти люди, стесняясь, еще несколько лет ходят вокруг да около.

ВАЖНО! Каждая женщина должна посидеть на коленях у мужчин-участников семинара 3–4 секунды. Если кому-то сразу приглянулись чьи-то коленки, то надо не стесняться, и сразу на них плюхаться.

Однажды одну мою клиентку – «Королеву» я попросил сесть на коленки своему «Королю», но женщина отказалась. Тогда остальным дамам-игрокам я дал команду сесть на коленки к тем мужчинам, которые им понравятся. И те быстренько выбрали себе кавалеров, в том числе и «Короля».

А «Королева» тем временем стояла в углу грустная и растерянная. Она ведь была правительницей, которая могла делать все что хочет: ведь ей принадлежало все «Королевство». Могла охмурить самого красивого, породистого, богатого мужчину, и не одного! А осталась ни с чем, то есть фактически за два часа игры она проиграла всю свою жизнь. Тогда женщина поняла, что в своей неудавшейся одинокой судьбе виновата только она сама и никто другой – некого винить. Но хорошо, что не повесилась, не отравилась, а взяла себя в руки, изменила свою жизненную позицию и в следующих играх уже проявляла активность. И в конце концов, нашла себе прекрасного мужа.

...К сожалению, у себя на семинарах я много вижу закомплексованных людей, которые не могут себе позволить совершить даже такое простое действие, как сесть кому-то на колени. И не понимают, что тем самым теряют очень многое. Я им в пример всегда ставлю тех моих учениц, которые не стеснялись «прыгать» с одних коленок на другие, и в итоге прекрасно устроили свою жизнь.

Этим тренингом я создаю так называемые «пещерные условия». Ведь в далекие времена наши предки, живущие в пещерах, были все между собой «мужьями» и «женами», поэтому, кстати, и ревности не было. Вот и вы сейчас представьте, что все друг другу близкие люди. И не стесняйтесь менять коленки. Главное – почувствовать, где вам лучше всего, откуда вам не хочется уйти. Для чего нужен этот тест? Чтобы потом в жизни выбирать только такого человека, у которого на коленках было удобно сидеть. А когда чувствуете, что вам неприятна близость с каким-то человеком, то надо с ним рвать отношения. Женщинам, как правило, нравится этот тренинг. И они точно отличают, какие коленки лучше.

Одна моя пациентка 55 лет, которой требовалась серьезная психологическая помощь, поучаствовала в этом тренинге, села на коленки к одному мужчине и радостно выдохнула: «Вот чего мне не хватало всю жизнь!» И быстро пошла на поправку. А ведь она с мужем прожила двадцать лет, и дети у них были. Но такого мужчину, который был ей положен по природе, значит, так и не нашла.

...Есть хорошая статья немецкого философа Артура Шопенгауэра «Метафизика половой любви». Когда я ее прочитал, то понял смысл афоризма «браки заключатся на небесах». Выходит, что заключение и

расторжение брака – малозначимые события, потому что на небесах нечего расторгать. Но в браках по расчету часто участвуют родители, считающие, что дочь/сын в определенном возрасте обязательно должна выйти замуж/жениться. Хорошо, что сейчас таких домостроевцев мало. Большинство родителей все-таки уверены, что замуж надо идти по любви. Иначе возникают всякие несчастья.

ВАЖНО! Заключение и расторжение брака – малозначимые события, потому что на небесах нечего расторгать. Кстати, вся литература населена невротиками – среди героев здоровых нет, потому что им не о чем говорить по существу. Невротики Ромео и Джульетта отравились из-за любви в 14 лет. Евгений Онегин хотел покончить жизнь самоубийством в 28 лет из-за влечения к Татьяне: «Я знаю: век уж мой измерен. Но чтоб продлилась жизнь моя, я утром должен быть уверен, что с вами днем увижусь я». Но она ему отказала, чем чуть не подтолкнула его к последнему шагу. Печорин – вообще подонок. С самого начала знакомства с женщиной знал, что он ее рано или поздно бросит.

Думаете, что сейчас мало мужчин, которые заводят романы, зная заранее, что он скоро закончится? Сейчас же стало нормой: женился, думая, что на всю жизнь, но потом разочаровался в избраннице – развелся. Так что литература с невротическими героями отражает нашу невротическую жизнь. Знаете, как подбираются пары? По взаимному дополнению. Худым нравятся полные. Высоким – низкорослые. Блондинам – брюнетки. Людям с вьющимися волосами – гладковолосые. Курносые – горбоносые, и так далее.

Что еще вмешивается в выбор? Пример родителей. Обычно мужчине нравится женщина, которая как-то похожа на его маму. Я так же выбирал жену. Так, моя мама страдала от того, что была маленького роста и поэтому очень хотела, чтобы я выбрал высокую женщину. А я каждый раз приводил знакомиться с ней «карлиц». Также ей нравились женщины с гладкими волосами: «Ищи девушку с прямыми волосами – кучерявые у меня самой есть».

Конечно, четкое совпадение «мама-жена» может быть не по всем параметрам, но два-три признака должны сходиться. Например, горбоносые женщины, хотя и красивые, мне никогда не нравились – только курносенькие. Зачем мне дама с горбом на носу? У меня у самого такой есть.

О чем еще Шопенгауэр писал в своей замечательной статье? Мужчине нравится женщина, которая может рожать. А женщине нравится мужчина, который может накормить, то есть «охотник». Поэтому даме нравится кавалер с широкими плечами и мощной мускулатурой. А мужчинам – дамы с широким тазом, невысокого роста, с грудью среднего размера, потому что большая грудь – немолочная. А если, к примеру, ухажер хромой, то барышне этот дефект безразличен, потому что хромата не влияет на «охоту». А на хромую барышню кавалер и не взглянет. Но не из-за уродства, а потому что у хромоножки таз скошен, поэтому ей будет трудно рожать, и в итоге родится нездоровое потомство. Мужчина это считывает на подсознательном уровне.

Бывают случаи, когда многим кажется, что та или иная пара – «бракованная»: он красавец, а она «так себе» – и чего он в дурочку влюбился? А как раз «дурочки» легко замуж выходят. Женщинам же нужен умный мужчина. Поэтому при общении с мужчиной дамам лучше свой ум не показывать: зачем ему умная мадам, если он сам семи пядей во лбу?

ВАЖНО! На хромую барышню кавалер и не взглянет. Но не из-за уродства, а потому что, когда у хромоножки таз скошен, ей будет трудно рожать, и в итоге родится нездоровое потомство.

Я запомнил парня, у которого была романтическая любовь с девушкой – у нее было удлиненное лицо. Мы его вылечили от этой любви. И вскоре ему понравилась другая женщина. Какая она была? Тоже с длинным лицом! Женщинам не надо стараться менять свою внешность. Ее-то можно поправить с помощью пластики, косметики, стилистов, а внутреннюю суть – нет. И тогда при выборе пары можно совершить ошибку. Вы найдете партнершу, которая вас самих напоминает – а человек будет с такими же привычками, характером, темпераментом. И как же вы будете уживаться?

...Однажды я преподавал школьникам в десятом классе основы психологии. Попробовал учить традиционно, но ученики устроили мне «веселую жизнь»: ничего не учили, галдели, меня игнорировали. Я с ними почти полгода мучился и все искал способы воздействия на них, чтобы не орать. Часто не выдерживал, повышал голос, и даже руки чесались подзатыльники им всем надавать, так они меня выводили из себя.

В общем, мой класс был хуже всех по дисциплине и обучению. И наконец я понял, как решить проблему – показать применение психологических правил на практике. Подтолкнула меня к этой мысли одна из учениц, которая рассказывала своим подружкам о мальчике, с которым очень хотела познакомиться (я нечаянно подслушал). И вот свой коронный урок я начал со слов: «Девочки и мальчики, я вам хочу рассказать, как вам найти себе партнера!» Мои ученики, услышав мое интригующее вступление, аж затихли от удивления. А я сразу обратился к той самой влюбленной девочке, попросив ее описать своего ненаглядного.

Девушка рассказывает: «Он высокий, мужественный, серьгу носит в одном ухе...». И все – больше ничего не может вспомнить. И тогда я, глядя на нее, в мельчайших подробностях описал, как выглядит ее избранник, исходя из принципов Шопенгауэра. То есть оценивал ее внешние признаки и выдавал противоположные им, которыми должен обладать ее избранник. И угадал с точностью 99, 9 процентов! Более того, я рассказал о его привычках, характере, темпераменте и даже возможных будущих болезнях.

А чем болеют худые люди («жених» был худосочный), если будут вести невротическую жизнь, я прекрасно знал из практики: язва, бронхиальная астма, гипертония. Мои ученики смотрели на меня, как на Нострадамуса. А на следующий день урок я провел в полной тишине – так меня зауважали мои подопечные. После уроков они спешили снова ко мне, окружали и расспрашивали о своем будущем. Даже самый задиристый хулиган обратился ко мне с просьбой помочь ему разобраться в отношениях со своей подружкой.

Но тут я, вспомнив все свои сорванные им уроки, был неумолим: «А тебе я ничего не «погадаю», да еще и бесплатно. Ты мне мешал, шумел, думаешь, я все забыл? Хочешь со мной побеседовать – плати. Только сам заработай». Этим предложением я хотел его подтолкнуть к подработке, чтобы не у родителей деньги просил. Он разносил пиццу после уроков, заработал, и я ему дал профессиональную консультацию. В общем, с того занятия мой класс лекции о психологии слушал внимательно. Поняли, что это практическая система, которая в жизни может пригодиться.

ВАЖНО! Мой класс лекции о психологии слушал внимательно. Поняли, что это практическая система, которая в жизни может

пригодиться.

Игра «Семейный портрет»

ЦЕЛЬ: РАССТАВИТЬ ПРИОРИТЕТЫ В СЕМЬЕ

Цель и суть тренинга-игры: определить свое истинное отношение к близким людям и разработать стратегию налаживания отношений.

Инструкция. Один из участников выбирает из присутствующих свою «семью» – маму, папу, бабушку, дедушку, родственников (в том числе и умерших), а также друзей и подруг. Всего 10–20 человек. И затем рассаживает всех как будто бы для семейного фото – на память. Можно кружком, а можно в три яруса.

Для ясности – у каждого «члена семьи» должен быть бейджик с указанием статуса. Затем идет анализ: кто кого куда и почему посадил. Тот, кто участвует в подобных «расстановках», смотрит, на какие роли его ставят, и так же делает определенные выводы. К примеру, если девушка посадила «свекровь» в отдалении от всей «семьи», то сразу понятно, что у них в реальной жизни напряженные отношения. А другая девушка села между «родителями», что показало ее большую зависимость от своих реальных мам и пап.

ВАЖНО! Если девушка во время игры посадила «свекровь» в отдалении от всей «семьи», то сразу понятно, что у них в реальной жизни напряженные отношения.

А теперь посмотрим пример игры. Так, участница семинара Татьяна на первый ряд посадила «маму», «сестру мамы» и «бабушку» в центре, сама же села впереди всех, довольно далеко. О чем это говорит? Татьяна считает главной в семье бабушку. Но не может терпеть ни ее, ни маму, ни тетю. Видимо, они замучили ее своими советами. «Дедушку» поставила во второй ряд – значит, с ним у Тани нормальные отношения. «Папу» она посадила сзади «мамы», значит, Таня немножко презирает отца. К матери она тоже относится с пренебрежением, но все-таки, в отличие от отца, считает ее более цельной натурой.

Как позже выяснилось, я оказался прав. Таня не очень ладит с отцом, потому что он как военный редко бывал дома: часто и надолго уезжал в командировки. Поэтому и был как чужой. «Племянников» Таня рассаживала – одного впереди, другого сзади. Значит, первого

любит, а второго нет. Так в семейном портрете Татьяны отразились реальные отношения между родственниками.

Другая участница игры Ирина для совместного «фото» усадила рядом с собой брата, сестру, а сзади поставила родителей и дедушку. Вердикт: Ирина ценит отношения со своим поколением, а от стариков предпочитает держаться подальше. Это нормально, ничего неожиданного в этом «портрете» нет.

ВАЖНО! Таня не очень ладит с отцом, потому что он как военный редко бывал дома: часто и надолго уезжал в командировки. Поэтому и был как чужой.

А вот так выглядел «семейный портрет» у Натальи Р. – перечисляю по очереди: она сама, ее мама, ее свекровь, ее муж, ее сестра с мужем, племянница, отец и общий любимец семьи – кот Дима. По-моему, такая расстановка совершенно четко показывает отношение Наташи к своим домочадцам. Мужа так далеко от себя отсадила, потому что не считает его авторитетом. К свекрови относится с прохладцей. Больше всех она уважает маму, ценит ее мнение. Она для нее самый близкий человек, хотя, как Наташа сама мне признавалась, мама много гадостей ей сделала по жизни. Но она ее прощает, потому что очень к ней привязана. Так через психологические «расстановки» люди познают себя и своих близких.

Истории людей, которые стремятся стать лучше

На своих семинарах я ввел в практику составление так называемых отчетов. То есть моя аудитория сначала читает мои книги, потом слушает мои лекции, анализирует, делает выводы и на следующие занятия приносят написанные доклады о том, что они поняли из моих рекомендаций и как изменилась их жизнь. Имена своих героев я, конечно, изменил.

«Я научился ставить на место хамов, управляя эмоциями»

Вот, например, как выглядит отчет одного из моих слушателей. «Отчет с мая 2016-го по декабрь 2016-го. Меня зовут Игорь, мне 28 лет. По специальности я – инженер-строитель, работаю инженером-дефектоскопистом неразрушающего контроля.

Первое. С мая 2016-го по ноябрь, практически без пропусков, занимался аутогенной тренировкой, но в ноябре болел несколько раз и прекратил занятия. В моих планах – опять начать ежедневные тренировки.

Второе. В тот же период по расписанию ходил в тренажерный зал, уже начали появляться визуальные изменения и силовые. Но, к сожалению, простуда в ноябре «откатила» все результаты на начальный уровень, и из-за этого желания заниматься стало меньше, но совсем не исчезло. Буду продолжать заниматься.

Третье. На работе есть беспокойство, что мой непосредственный начальник всячески пытается не допускать меня к освоению специальности: оценка работы снизилась с четырех до двух по пятибальной шкале. Все-таки нужная информация и практика ко мне приходят, хотя и не теми темпами, как мне хотелось изначально. Также получилось применить «психологическое айкидо».

Расскажу самый яркий случай. Я вышел из офиса, а когда вернулся, меня мой шеф громко и с вызовом спросил: «Ты че там, обосрался?» Сначала я растерялся и сразу ничего не ответил, а он продолжал что-то говорить. Настроение ухудшилось. Через пару дней ситуация повторилась. И опять та же реплика: «Ты че там, обосрался?» В этот

раз я ответил так же громко и четко: «Да, обосрался!». Его реакция мне понравилась: он как будто на забор наткнулся и завис.

Я решил его «добить», сказав вдогонку: «Два раза обосрался». После его ступора мое хорошее настроение было обеспечено на весь день. И даже сейчас, когда случаются конфликты, на меня он так грубо «не прет». В целом, все идет нормально, но бывает, что я сам не всегда реагирую правильно».

Как вам отчет? Мне понравился. Я ответил Игорю, что со всеми людьми можно общаться на равных. Но если вам попался волевой начальник, то вам не повезло: это, как правило, народ глупый, но их тупости можно позавидовать и, может, даже поучиться. Ведь они себя чувствуют легко и комфортно. Но я спросил у Игоря, как после его «выступления» стал вести себя начальник. Тот ответил: «Конечно, голос повышает, скандалы бывают, но оскорбить меня он уже не пытается». Это нормальная реакция: шеф стал понимать, что может получить достойный отпор. ВАЖНО! Шеф должен понимать, что может получить достойный отпор от своего подчиненного.

...Одна моя ученица Рита К. так научилась укрощать начальницу, которая на нее взъелась, что ее метод я описал в книге «Психологическое айкидо». Она своим коллегам сказала, что ее третирует руководительница. Но объяснила это оригинальным способом. Она сказала, что шефиня своими наездами ее «тренирует», готовит к стрессовым ситуациям, потому что ее саму – шефиню – ждет повышение. И вместо себя она планирует поставить Риту. Эти разговоры дошли до начальницы. Она вызвала Риту к себе и спросила: «С чего ты взяла, что меня ждет повышение?» И Рита ответила так: «Я знаю, что Вы – великий человек, это не Ваше место, Ваше место где-нибудь наверху».

В итоге начальница замолкла на несколько месяцев, видимо, ожидая повышения. Но когда поняла, что ее надули, вновь взялась за старое – стала унижать Риту. Так Рита вновь не растерялась – смотрит на орущую начальницу и говорит: «Как хорошо – тренинг продолжается». Тогда шефиня и поняла, что девушка над ней посмеялась и что никакое повышение ей не светит. С тех пор она перестала повышать голос на Риту, да и на всех своих коллег. Когда начальник начинает бояться своих подчиненных, он становится для них смешным.

«Маски лица» для управления эмоциями

Для того чтобы не попасть впросак, я учу своих слушателей делать «маски лица» по аутогенной методике каждый день для достижения эмоционального расслабления. Эти «маски» помогут легче управлять своим эмоциональным состоянием, и вы будете меньше уставать. Кроме того, они имеют большое косметическое значение: являются профилактикой появления морщин и дряблости кожи, которые неизбежно возникают с возрастом. Кроме того, обеспечение кислородом и кровотоком мышц лица делает кожу свежей, и является профилактикой простудных и лор-заболеваний. «Маски лица» описаны в моей книге «Как узнать и изменить свою судьбу».

Упражнения для мышц лица

«Маска удивления»

Выполнять сидя или стоя, лучше перед зеркалом. Одновременно с медленным вдохом поднять брови, как это делает удивляющийся человек. На свободном выдохе опустить брови.

«Маска гнева»

Нахмурить брови, сжать губы, раздуть крылья носа. Мышечное усилие наращивается постепенно, одновременно с медленным вдохом. Во время свободного выдоха мышцы освобождаются от напряжения.

«Маска смеха»

Медленно вдохнуть. Углы рта максимально подняты вверх, глаза прищуриваются, рот приоткрывается, обнажая зубы (между верхними и нижними должно поместиться два пальца). Задержать дыхание. Теперь быстро выдохнуть и расслабить мышцы лица.

«Маска брюзги»

Углы рта опустить, рот сжать, мышцы подбородка напрячь.

«Маска трубача»

Выполняя упражнение, следует не только раздувать щеки, но и напрягать мышцы. Рот плотно сжат, круговая мышца рта напряжена.

Упражнение для круговых мышц глаз

Выполнять сидя. На медленном вдохе опускайте верхние веки, сперва мягко, затем с постепенно нарастающим усилием. Наконец, глаза сильно зажмурить. Упражнение для обоих глаз одновременно. Вариант – для каждого глаза поочередно.

Упражнение «ЛБ»

Выполнять стоя. Имитируется движение языка при произношении звука «ЛБ»: язык прижат к корням верхних зубов на границе с твердым нёбом. Рот приоткрыт. Медленный вдох – постепенное напряжение, свободный выдох – расслабление.

Упражнение для жевательных мышц

Жуйте жевательную резинку, морковку или хлебную корку. Сжатие челюстей сопровождается вдохом, разжимание – выдохом. «Кусаящие усилия» (вертикальной плоскости) следует чередовать с растирающими (горизонтальной плоскости). Движения должны быть неторопливыми, повторять их следует 10–15 раз.

ВАЖНО! Жуйте жевательную резинку, морковку или хлебную корку. Сжатие челюстей сопровождается вдохом, разжимание – выдохом.

...Все слушатели, которые применяли мои «маски», свидетельствуют, что они на самом деле помогают в жизни при общении с людьми, в работе, и даже проходят сами собой некоторые заболевания. И я не удивляюсь: ведь «маски лица» позволяют увидеть себя изнутри. Они отражают внутреннее состояние человека более точно. Бывает, человеку кажется, что у него такое грозное лицо, что от него все будут шаррахаться в страхе, а над ним все смеются.

...После «масок» можно *переходить к аутогенной тренировке*, с помощью которой можно управлять не только лицом, но и тоном голоса. Например, «глупышка» – обидное слово, но если его произнести с определенной теплой интонацией, то оно становится ласковым.

Кстати, аутогенной тренировкой лучше заниматься в свободное время. Чем чаще будете ее делать, тем быстрее получите результат. Я ее сам стал осваивать, когда работал с футболистами: в спорте она необходима. На себе практиковал изменение «масок»: иду в институт –

а он у нас занимал целый квартал – и корчил рожи. Прохожие думали, что, наверное, я сошел с ума. А я так работал, осваивал техники. Мне времени жалко было.

В самой клинике, конечно, нельзя себя так вести: наш народ понимает все по-своему. С больными надо вести себя индифферентно, чтобы не было эмоций, а то побьют или убьют. Не зря же психиатрам платят 30 % к зарплате. Это самая большая надбавка у врачей и еще два месяца отпуска. Главное, занимайтесь, а если что-то не получается, пропустите, получится потом.

«В 33 года я добился многого, а теперь хочу стать министром!»

33-летний Андрей приехал ко мне на семинар после рекомендаций двух своих знакомых: одна была выпускницей медицинского вуза в Ростове, где я преподавал, а другая побывала на моих курсах в Москве. Кроме того, Андрей прочел мою книгу «Психологическое айкидо», после которой так воодушевился, что купил все мои произведения. Он хотел разобраться в своих проблемах, которые, как он считал, не давали ему продвигаться вперед. У него было две профессии: инженер-геодезист и инженер-проектировщик систем газопроводов. Хотя в институте он получил специальность «электрификация железных дорог».

«Я работаю в дочерней компании ОАО РЖД, руковожу комплексным отделом, – рассказывал Андрей, – мы проектируем железные дороги, мосты, ставим шумозащитные экраны, выполняем все виды инженерный изысканий». Зарплатой он доволен. Но однажды понял, что перерос свою должность и вообще свой род деятельности. Таким образом, молодой человек в свои тридцать три года многого добился, но его это не радует – все надоело! Андрей хочет большего! А что делать для этого, не знает. Согласитесь, что многие оказываются в подобных ситуациях».

СОВЕТ

Можно отказаться от классификации и освоить другую, но которая была бы связана с предыдущей. И лучше всего – это учеба. В 33 года еще не поздно поступить в аспирантуру. Конечно, мне могут возразить, что надо либо деньги зарабатывать, либо диссертацию писать – одно из двух. Но я вас уверяю, что все можно совместить. Для этого необходимо, чтобы материалом диссертации была ваша основная работа. И тогда вы одновременно будете и работать, и писать научный труд.

Например, у нас в биомедицине темой диссертации является болезнь. Поэтому врач может вести нескольких больных с одним недугом, следить за их состоянием, применять различные методы лечения, анализировать, диагностировать – и в итоге и материалы накопить, и деньги заработать. Конечно, надо выбираться из

надоевшей рутины. Если вы чувствуете, что каждый день стали бегать по кругу, что все будни превратились в «дни сурка», то нужно срочно менять свою жизнь. Здорово, если «что-то новенькое» будет связано с предыдущей работой.

...Далее Андрей поведал о том, что находится в состоянии развода. И признаться, я этому нисколько не удивился. Человек, который вступил в полосу перемен, хочет изменить все вокруг себя, в том числе жен и друзей. Ведь почему разводятся? Потому что человек ищет, что ему не хватает, что мешает, и часто решает, конечно, что самым большим препятствием является его супруга (в некоторых случаях – супруг).

Почему именно она первой попадает под раздачу? Потому что у таких людей, как Андрей, которые «переросли» свою должность, как правило, на работе все ладится, все идет по накатанной. В общем, служба не отнимает много сил, а их – силы – куда-то надо девать. Вот жена первой и попадает под горячую руку.

СОВЕТ

Есть такая полушутливая поговорка: «Обязательно женись – и у тебя под рукой всегда будет причина твоих неудач». Но в разводе всегда виноваты оба. Когда хотя бы один из супругов ведет себя верно – скандала не будет. А кто первый начал ссориться – часто сложно разобрать. Но конечно, самое милое дело – это все свалить на свою вторую половину. Обычно, если женщине не везет в работе, то она считает, что во всех ее бедах виноват муж.

Правда, оказалось, что у Андрея несколько иная ситуация. Он уходит от жены, потому что она призналась ему в измене со своим шефом. На мой взгляд, жена Андрея – дура, что призналась. Но у молодого человека было другое мнение: «Я сказал ей спасибо и отвесил низкий поклон, что нашла в себе силы сказать правду. Хотя, может, обстоятельства ее вынудили именно так поступить. Лучше узнать от нее самой, чем от кого-то другого».

В моей монографии «Секс в семье и на работе» приведены статистические данные о супружеских изменах. Выяснилось, что чаще всего «ходят налево» мужчины, причем в большинстве случаев они предпочитают далеко не ходить, выбирая в любовницы подруг собственной супруги. Объяснение простое: дамы боятся общественного порицания и чувствуют ответственность за

сохранность семьи. Она не может не осознавать, что семью разбивает. И в народе еще ходит скабрезная шутка об оправдании мужских измен: «Муж объясняет жене, почему у него могут быть любовницы, а у нее нет. «Мы с тобой – единое целое, если я изменяю – это значит, что мы трахаем. Если ты изменяешь, то значит, нас трахают».

ВАЖНО! Выяснилось, что чаще всего «ходят налево» мужчины, причем в большинстве случаев они предпочитают далеко не ходить, выбирая в любовницы подруг собственной супруги.

Но несмотря на статистику, я все-таки уверен, что мужчины и женщины изменяют поровну. Где-то в интернете проскользнула цифра (хотя Сети я не очень доверяю), что примерно 30 процентов женатых мужчин воспитывают не своих детей. У евреев с этим вопросом проще: у них же национальность считается по материнской линии, потому что если мать еврейка, то ты точно такой же национальности, а кто твой папаша – это еще поди разберись.

Вот случай из жизни

Выпускница одного вуза уже была невестой – договорилась с парнем, что поженятся сразу после получения диплома. То есть она была уже практически замужем. Она готовила дипломную работу, сутками просиживала в библиотеке... А однажды не успевала законспектировать один важный научный трактат, попросила выдать ей эту книга на дом. Ей отказали. Она вышла на улицу, идет и плачет. Навстречу ей шел мужчина, который поинтересовался, почему у нее глаза на мокром месте? Она рассказала о своей беде. Тот радостно воскликнул: «Ой, мелочи жизни! У меня есть эта книга дома, пойдемте, я вам ее отдам». А уже у себя дома решил еще раз пожалеть студентку-бедняжку в постели...

Об измене девушка своему жениху ничего не сказала. Подумала: что будет из-за одного раза? Обойдется! А она забеременела. Правда, сама уже не знала – от кого. И вот они с мужем живут душа в душу уже двадцать лет, и вдруг супругу как будто моча в голову ударила – решил сделать ДНК-диагностику. И выяснилось – не его дочь. Поднялся скандал, который закончился разводом. А так в принципе большинство женщин, как партизаны, хранят железное молчание или вообще якобы забывают о юношеских шалостях: «ничего не знаю», «ничего не помню».

...Андрей, конечно, сожалеет, что их семья разрушилась в одночасье. «Мы дополняли друг друга, – рассказывал он. – Хотя, как теперь выясняется, что я свою жену по-настоящему просто не знал». Психологи считают, что первый признак любви возникает, когда люди понимают, что у них есть общее дело, которое разделяет общее мировоззрение, что, собственно, и сплачивает семью. Так было и в жизни Андрея.

Он закончил служить в армии в 2005 году, и ему предложили работать в Москве. А незадолго до увольнения из вооруженных сил он женился. Они с супругой приехали в Москву, сняли квартиру на свадебные деньги, начали зарабатывать деньги и обживаться имуществом. Как сказал сам Андрей, «их основной целью было – стать людьми». Потом его супруга забеременела, родила, и когда ребенку исполнился год, она решила сказать правду о своих тесных отношениях со своим шефом. Более того, она предложила Андрею... свободные отношения, то есть жить втроем.

Она к таким извращениям относилась легко, но у Андрея было другое воспитание. Он ушел от нее, и до прихода на мой семинар уже жил отдельно три месяца. Получилось, что для него случилась трагедия, а для нее, наверное, комедия.

СОВЕТ

Жизнь на примерах показывает: когда человек свою сложную ситуацию переводит в комедийную, ему действительно может стать легче. Я бы советовал не принимать близко к сердцу ни одну тяжелую проблему. Как говорил Соломон: «Все проходит. И это пройдет». Муки ревности, конечно, болезненны. И они, как писал Джордано Бруно, «потрясают и отравляют все то, что есть красивого и хорошего в любви». А вообще, с ревнивцами надо расставаться, иначе они всю жизнь испортят.

...Теперь Андрей находится в поиске новой пассии. А я убежден, что найдет он женщину, похожую на свою жену – не только внешностью, но и с таким же характером. Ведь, как правило, при выборе партнера нами руководят стереотипы, которые мы выработали еще в детстве и юности. Это как мальчик обычно ищет супругу, похожую на свою маму, а девочка – супруга, похожего на папу.

Но часто бывают случаи, когда мужчина долгое время не может найти спутницу жизни, возвращается к прежней, прощая ей все обиды

– так сильно бывает притяжение между двумя людьми. Правда, для мужчин это не проходит бесследно – многие переживают депрессию, стресс и даже инфаркт.

Это показывает один известный эксперимент в обезьяньем питомнике. Там вожак стаи, в отличие от своих подопечных, имел свою самочку. Все ему завидовали и побаивались. Но однажды исследователи изолировали вожака в отдельный вольер, стоящий неподалеку. Обезьяны так обрадовались, что им можно делать все что угодно, что некоторые даже совокупились с подружкой вожака. Причем на его глазах! Так состояние бедняги было близко к предынфарктному!

Вот так животные, оказавшиеся в человеческих ситуациях, могут приобрести и все человеческие недуги. И подтолкнуть к чисто человеческим поступкам: вожак, вернувшийся в стаю, хорошенько отметелил наглецов, посягнувших на его половую партнершу. И продолжил с ней жить дальше как ни в чем не бывало.

СОВЕТ

Вступая в новый брак с другой женщиной, надо составить брачный договор, чтобы в случае измены не надо было при разводе делить имущество поровну – пусть все останется верному партнеру. Ведь только с первой женой, как правило, начинают вместе с нуля. А когда случаются следующие браки, один из партнеров имеет больше нажитого имущества, другой меньше – у каждого за спиной свое прошлое.

Вообще, до вступления в брак я бы рекомендовал выяснить, сколько «стоят» жених и невеста: кто «дорогой», а кто «дешевый». Это нужно, чтобы брак был равный. Кроме того, чтобы семья была более-менее благополучной, надо чтобы образование было одинаковое, и чтобы вращались в одной сфере. Если жена по интеллекту находится ниже мужа, тогда ему надо понимать: надо довести свою любимую до своего уровня развития, чтобы исчезли всякие вопросы и подозрения на тему «она из-за денег за меня выходила». Только когда сравниваются материальные положения и уровень интеллекта, и женщина по-прежнему будет обожать своего суженого, значит, не исключено, что это как раз любовь и есть. И главное, чтобы еще раз не влипнуть в измены, ревность, разводы, дележ имущества, надо все-таки проанализировать, где была сделана ошибка в первом браке.

...А ошибок в жизни Андрея было совершено немало. «Было очень много ключевых точек, на которые я не обращал внимания», – признавался он мне. А супруга после согласия Андрея развестись с ней вдруг испугалась раздела имущества и неожиданно заявила мужу, что никогда не сознавалась ему в измене, которой и не было вовсе. Уже на первом заседании в суде она обвинила мужа в том, что он психически неуравновешенный, принимает какие-то психотропные вещества, а все имущество куплено на ее деньги.

«Начался какой-то сумасшедший дом, – печалился мужчина, – жена настаивает, что измены – мои придумки. Я даже предложил ей провериться обоим на детекторе лжи, но она категорически отказалась». Вот в такую западню попал наш Андрей – боевой офицер, успешный руководитель, верный муж (он ни разу не изменял!), до недавнего времени крепко любящий свою жену, которая буквально вытерла об него ноги. Что подталкивает к мысли, что она его, возможно, изначально не любила. В жизни же так часто бывает: один любит, а другой позволяет себя любить.

И бедный Андрей вспомнил еще одну «ключевую точку, на которую вовремя не обратил внимания». Я понял, когда была сделана первая ошибка. Я поднял ее переписку со дня нашего знакомства – 5 марта 2006 года, и выяснилось, что уже с 15 марта она стала общаться с другим кавалером, то есть параллельно она поддерживала отношения сразу с двумя парнями. Я и тогда об этом догадывался, но закрыл на это глаза, потому что хотел добиться ее руки и сердца.

Хотя некоторые ее письма оставляли нехороший осадок. Она часто писала о том, что ей хочется и любви, и богатства, и мужчин, и что от таких желаний она чувствует себя шлюхой. Мне было всего 23 года – молодой, неопытный. Поэтому не видел коварства в ее нечестном поведении. Но в итоге моя девушка сделала выбор в мою пользу.

Обо мне она писала так: «Вот у меня появился галантный, симпатичный, вроде хороший парень, который сможет удовлетворить все мои желания». Так я, боевой офицер, и попался хитрой женщине на крючок. А теперь – дележ имущества, да и с ребенком надо решать, ведь дочка моя, что показал ДНК-тест».

СОВЕТ

Когда ты сближаешься с чужим человеком, надо сразу понять, с кем ты имеешь дело. Для этого можно, конечно, расспросить его о

жизни, а лучше изучить психологию. Изучение этой науки позволяет четко разбираться в людях. Андрею надо полностью завершить все взаимоотношения с этой интриганкой. Выплачивать алименты. Установить дни встреч с дочкой, которую, конечно, суд оставит с матерью. И брать ребенка с собой в отпуск. Правда, первое время это будет невозможно, жена не будет идти на уступки, но со временем по мере взросления дочери, супруга образумится и даст им разрешение на встречи. Ведь дочки очень любят своих пап.

...Одна из моих учениц Галина обратилась ко мне за помощью, когда после развода осталась с трехмесячным ребенком на руках. Галя воспитывала дочь, муж заявлял о своих правах, брал ребенка, потом возвращал его. Галя у меня спросила: «Что делать?» Я ей ответил: «Отдай ему ребенка, а ты займись собой и богатей. Купи себе квартиру, в которую ты будешь приводить своего ребенка на время, забирая у отца». «Нет, нельзя, иначе он все сделает для того, чтобы дочь возненавидела меня», – испугалась Галина. Но сделала все так, как я посоветовал. Папаша легко согласился взять ребенка себе в расчете на то, что жена возвратится к нему. Но, как я и предвидел, он просчитался. Я сказал, что через четыре года дочка сама попросится жить с матерью, а она на год раньше от отца сбежала. Почему? Потому что он всячески препятствовал их встречам, тем самым усугубляя ситуацию и просто толкая дочь на разрыв с ним.

Или другой случай

Мой друг разошелся с супругой, когда сыну было пять лет. И бывшая все сделала для того чтобы опорочить отца в глазах ребенка, чтобы тот с ним не виделся. Друг женился еще раз, у него родилась дочь. С сыном он по-прежнему не встречался. Но платил неплохие по тем временам алименты. А когда сыну стукнуло 18 лет, выдача денег прекратилась. От мамы последовала строгая инструкция: «Папа – негодяй, к нему обращаться нельзя!» Но кушать-то хочется. И сын сам пришел к папе. За полчаса их беседы он понял, что мать оболгала отца, и разозлился так, что решил матери устроить бойкот и даже уйти из дома. Конечно, парень понимал: мать – есть мать, надо отдавать ей почтение. Но я ему посоветовал: главное – надо расширять свои представления о жизни, тогда не будешь торопиться делать поспешные и неправильные выводы. Ведь вырази он желание встретиться с отцом до даты окончания алиментов, возможно, его судьба сложилась бы по-

другому. Ведь не только деньги, но и общение со своими родителями очень важно в жизни каждого человека.

СОВЕТ

Андрею после развода надо отработать в своей компании как минимум год. А потом – перебраться в другое место, где он сможет дальше расти по карьерной лестнице. Ведь в свои 33 года он перестал «помещаться» на своем предприятии. Поэтому у него и наступила растерянность на оба фронта – на службе и в семье. Время и силы, брошенные на завоевание новых высот, отвлекут его от горестных мыслей об ушедшей любви и предательстве. Заставят собраться, чтобы совершенствоваться и развиваться дальше. И тут меня Андрей очень порадовал. Он признался без ложной скромности, что его мечта – стать министром! На худой конец – президентом ОАО РЖД!

...Итак, Андрей у меня на семинаре заявил, что хочет быть министром. Нормально! Я спросил, как он будет идти к своей цели? Он сказал, что пока точно не знает, но уверен, что в этом деле ему могут помочь нужные люди, знакомства и удачное стечение обстоятельств. Про «обстоятельства» я его сразу предостерег: «Пустишь на самотек – черт-те что получишь!» И объяснил, что путь на вершину – это равномерная работа. Причем надо знать устройство соответствующего учреждения, которое похоже на елку: наверху «звезда» – первое лицо, внизу – все остальные «игрушки».

И Андрею необходимо посмотреть, на какой «ветке» в данный момент находится он и какие пути ведут вверх. А в его случае, чтобы попасть в «елку», допустим, транспортную, надо попасть в правительственную «елку». Пока же он скачет с «ветки» на «ветку» и должен собирать «игрушки» – членов своей команды. И в тот момент, когда он достигнет верхушки, у него уже будет готовая команда единомышленников, которая будет его поддерживать. Поэтому сегодня Андрею надо подумать – как надо двигаться, за кем идти и куда в итоге придти. Причем политика тут совершенно ни при чем, это просто математическая задача, которую надо решить, а потом выполнять. Главное – хватку не терять!»

«В 45 лет я созрела, чтобы написать роман»

Вот еще один человек, который претендует, на мой взгляд, на звание Гения. Ее зовут Алиса, ей 45 лет. Работает адвокатом по гражданскому праву. Имеет ученое звание – доцент. Преподает на юридическом факультете в государственном университете одного крупного города, причем в качестве хобби, потому что преподавателям мало платят – ей просто нравится делиться своими знаниями со студентами. Это действительно так: наше государство не очень балует учителей. Да и особой власти у преподавателей нет: трудно заставить заниматься 200–300 балбесов. Но у этой профессии есть один неоспоримый плюс: учитель приобретает большой управленческий опыт.

Сам же я вообще хорошо к студентам отношусь: они же не виноваты, что не умеют учиться, а многие преподаватели сами иной раз не понимают, о чем читают лекции. Как итог: учителя у нас не в почете. Редко кто из учащихся сможет вспомнить по имени и отчеству всех своих педагогов: как правило, назовут двух-трех из школы и пять из вуза. Причем, некоторые до конца жизни помнят тех учителей, которых терпеть не могли.

СОВЕТ

Преподавателям не стоит заморачиваться на успехах своих учеников: хотят стать образованными – сами освоят знания. Главное в преподавании – тренировать свою ораторскую речь, развивать лидерские качества, приобретать управленческий опыт. Все это пригодится в жизни и в других профессиях.

Поэтому я посоветовал Алисе не бросать доцентуру. А если и уйти оттуда, то начать вести во всех вузах свой специальный курс, о чем она, собственно, и мечтает. Спецкурс поможет не только приобрести новый опыт и навыки, но заработать больше денег – за курсы платят хорошие гонорары.

...Помимо ведения своего спецкурса у Алисы была еще одна мечта, поделиться которой она и приехала ко мне на семинар. Женщина поняла в свои 45 лет, что созрела написать книгу. И я считаю, что Алиса на правильном пути. Настоящий профессионал своего дела, достигнув определенных успехов в своей деятельности, обязательно «дорастает» сначала до написания методички, а потом на эту же тему – и книги.

СОВЕТ

Самое ценное в писательском деле – это, конечно, создание интересного, содержательного учебника. Ведь у нас сегодня нет хороших учебников! А те, кто составляет, – плохие авторы: они просто не знают, о чем пишут. Ведь та книга приносит пользу, которую написал человек, описывая свой опыт, работу, опробовав на себе все те методы, которые он изложил на бумаге. То есть не из пальца высосал, а выстрадал. Вот я, например, могу немножко похвастаться – мои книги можно читать! Я действительно делаю так, как пишу. Сочинять мне не надо.

...В ходе беседы выяснилось, что Алиса не замужем. Я тут же обратился к аудитории, попросив желающих свободных мужчин после семинара подойти к Алисе и познакомиться. Она тут же замялась, сделав мне замечание, что я ее рекламирую. Ну и что!

Надо легко и смело идти по жизни, открыто и просто заявляя о своих желаниях. Так, как поступала одна моя слушательница из Питера Елена Р. Однажды она приехала ко мне в «разобранном» виде: семь лет была замужем за алкоголиком, ну и сама попивала. А потом развелась, взяла себя в руки и стала директором рекламного агентства, а до этого была заместителем. Поскольку она на моих курсах научилась хорошо говорить перед публикой, то ее стали отправлять на всякие саммиты. Она там выступала с речью, рассказывая о своем учреждении. А заканчивала свои выступления всегда такими словами: «Мне сейчас 38 лет, я не замужем, но так все время не будет продолжаться. У кого из присутствующих здесь мужчин есть подобная проблема, давайте познакомимся – может, что и получится».

В общем, она так натренировалась, что вскоре стала интересоваться теми, кто на нее обращает внимание. А у нас же, по неписаным правилам, предложение должен делать мужчина. Но по природе, напротив, – предложение должна делать женщина. Поэтому я на своих курсах учу дам делать так, чтобы она первой делала шаг к знакомству с тем кавалером, который ей понравился, но так, чтобы мужчине казалось, что именно он выступает инициатором завязавшихся отношений.

Это целое искусство, которому надо учиться. И Елена так прекрасно им овладела, что могла подойти к любому мужчине и завести непринужденный разговор типа: «Ой, как хорошо, что я вас встретила. Я вас знаю только по телеэкрану, а в жизни вы милый

такой...» И в итоге нашла себе мужа – умного, успешного, богатого, красивого двухметрового гиганта. Уже и дочка у них подрастает.

СОВЕТ

Нужно выходить замуж, не полагаясь на слепой случай, а в результате соответствующего обучения. Подготовленные женщины, как правило, бывают хорошими женами, а лучше сказать – гениальными! Ведь если в доме мир и покой, то голова всегда трезвая, мысли в порядке и ничто не отвлекает от движения к заветной цели.

...Но вернемся к Алисе. Поскольку она не проходила обучения у меня на семинаре на роль «гениальной супруги», то уже четыре года живет одна. А со своим мужем развелась после того, как он ее избил. Вот как это было. «После того, как мы прожили год вместе, я узнала, что у него, оказывается, было несколько молодых девушек, которые рожали ему детей. У нас начались скандалы. Однажды я пришла вечером домой, он у меня спрашивает, где я была. Я ему ответила: «Леш, ты же занимаешься своей жизнью, и я тоже хочу своей жизнью распоряжаться, как хочу». Все.

Диалог наш закончился. Я решила с ним больше не разговаривать. Он разозлился, повалил меня на пол, сел сверху и начал бить. Я три недели лежала в больнице, у меня был ушиб мозга с кровоизлиянием».

На мой взгляд, Алиса повела себя неправильно. Сразу понятно, что искусству управления мужчинами ей еще надо учиться и учиться. Ну, узнала она про любовниц. Зачем стала поднимать кипеж? Зачем угрожала молчанием? Была бы умней, то догадалась бы, а лучше бы раньше узнала, на что ее муженек способен в гневе, и не злила бы его, не шла на рожон. Ведь если он без всяких предисловий взял и избил женщину, то это, видимо, было закономерно для него. Алиса оправдывалась, почему она раньше не понимала, что супруг может поднять на нее руку: «Когда вместе жили, он часто оказывал на меня психологическое давление, но я не думала, что он сможет применить насилие физически. Но вообще, я чувствовала с ним себя, как зомби».

СОВЕТ

Когда мужчина замахивается на женщину, то становится понятно, что семьи уже давно нет. Только агрессия, обиды и ревность. Но надо знать, что неприятности иной раз могут стать путем к удаче. Женщина становится сильнее, самостоятельней, уверенней в себе, что дает ей силы наперекор судьбе двигаться вперед и покорять вершины.

...Так, Алиса уже четвертый год живет одна. Замуж не торопится. Хотя мужененавистничество у нее не развилось. Призналась мне, что когда с ней заводят разговоры о необходимости создать новую семью, она сразу чувствует себя ущербной, хотя в душе чувствует себя прекрасно. Живет, как кошечка, сама по себе – в удовольствие: что хочет, то и делает, ни перед кем не отчитывается, никого не боится.

СОВЕТ

Люди, которые пристают с непристойными вопросами типа «А почему ты не замужем?», – это, как правило, сплетники, которые любят совать нос в чужие дела. Жертвы их настырных подколов, конечно, чувствуют себя неловко: комплексуют, переживают, думают, может, действительно, что-то с ними не так. Но знайте: если вами интересуются, значит, вы интересны как личность, про которую всем все хочется знать. Популярность должна радовать. Если бы вы были серым и скучным человеком, вас бы никто не замечал. А раз вы интересны, то настанет время, когда на вас обратит внимание мужчина вашей мечты.

...Многие женщины боятся разводов, потому что не представляют, как жить одной. Но это всего лишь вопрос личного комфорта. Алисе, к примеру, нравится одиночество. А больше всего она волнуется по поводу своего нового направления в бизнесе. Это верный способ решения сексуальных проблем: через свой карьерный рост ты вытесняешь все свои комплексы. И чем выше поднимаешься по работе, тем больше встречаешь людей из другого круга – элиты.

Главное – не нарваться опять на такого же муженька, каким был ее бывший. Кстати, мы выяснили, откуда у него такая склонность к агрессии. Во-первых, он был старше Алисы на двадцать лет. А во-вторых, он бывший инженер и бывший парторг на шахте. У таких людей мозг устроен определенным образом: у них мир делится на белое и черное, без полутонов. Он считает, что знает, как правильно жить и всех учит. Кроме того, как правило, парторги умеют манипулировать людьми, а точнее – невротиками. Это дефектные люди.

Раньше, во время КПСС, от коммунистов деваться некуда было: они даже могли залезть к тебе в кровать и сделать с тобой за любой проступок все, что угодно... Когда я служил в армии, там партийных работников терпеть не могли. А командиры занимались всякими

сплетнями. В нашем военном училище был такой эпизод. Одна девушка из гарнизона забеременела от курсанта, который стал скрываться от нее, чтобы избежать ответственности. Знала, что его звали Володя, а фамилию не спросила. Так ее мать, чтобы восстановить справедливость, привела ее в училище. Замполит построил на плацу всех курсантов. Девушка начала обходить строй в поисках своего «жениха». Построение застал командир училища, подошел, спросил, в чем дело. Ему объясняют, ищут того, кто обрюхатил девушку. Так он таким зычным голосом как крикнет: «Разойтись! Чтобы мы тут перед каждой шлюхой все училище выстраивали?!» Вот так при коммунистах жестко решали вопросы личной жизни...

...Итак, Алису я поддерживаю: хорошо, что она погружена в интересную и любимую работу. И просит моей помощи в публикации ее книги.

СОВЕТ

Для того чтобы человек рос как личность, он должен сохранять нормальные семейные ценности. Вы должны помнить: в жизни самая главная фигура – вы сами, на втором месте – начальник, на третьем – сексуальный партнер, на четвертом – дети, на пятом – родители. Остальное все – хлам, от которого надо избавляться. Иначе этот балласт будет тащить вас на дно, а ваша основная цель – стать Гением!

«Я сумела кардинально поменять свою жизнь»

Я всегда считал гениальными тех людей, которые смогли изменить свою жизнь кардинальным образом. В данном случае для меня пример – моя знакомая – Маша И. Она ездила ко мне на семинары почти три года, научилась всему, чему надо, и в итоге сейчас она, поменяв работу на более престижную, купила квартиру, машину и вышла замуж за прекрасного человека. А сейчас пишет книгу! Что же ее подвигло на перемены? Вот история Марии.

«Девятнадцать лет я проработала в одной больнице кардиологом, но в 2014 году ушла в другую больницу и там приобрела новую профессию – стала заниматься функциональной диагностикой, освоила УЗИ сердца. Сейчас готовлюсь к уходу на пенсию, потому что постоянно работать с пациентами все-таки трудно.

Зарплата осталась та же самая, но работы стало меньше, и она стала более легкой, так как нет ночных дежурств, экстренной работы, тяжелых и умирающих больных и постоянного стресса, который сопровождал меня во время прежней работы. Таким образом я готовлю себя к пенсионному возрасту, который наступит уже через два года, но конечно, буду продолжать работать. Ведь бывших врачей не бывает.

Постоянно хожу на фитнес, зимой – горные лыжи и коньки, летом – ролики и велосипед. В Таиланде учусь серфингу, имею сертификат дайвера Open water. Организовала у себя в городе клуб КРОСС, где регулярно провожу занятия уже три года, показываю фильмы приглашенных тренеров, занимаюсь у Михаила Ефимовича, у Бориса Михайловича и таким образом осваиваю профессию тренера. Дважды участвовала в городском фестивале здорового образа жизни, который проходил у нас в городе – меня приглашали проводить мастер-классы. И сейчас еду в Екатеринбург, где проходит выездной тренинг по сказкотерапии, куда меня пригласили тренером.

Я поменяла не только свою деятельность, но и место жительства. Сначала мои взрослые дочери уехали в Москву. А потом и я в 2014-м году продала свою квартиру в Сургуте и купила такую же по площади и по цене в столице. Готовилась туда переехать, но теперь вышла замуж, поэтому как будет теперь – не знаю.

Еще купила новую машину. Стала регулярно заниматься спортом. Постоянно хожу на фитнес, зимой – горные лыжи и коньки, летом – ролики и велосипед. В Таиланде учусь серфингу, имею сертификат дайвера «open water». Мой муж – опытный дайвер, имеет более шестисот погружений, поэтому и мне теперь тоже приходится погружаться.

А пять лет назад я начала писать стихи! Это началось внезапно, и теперь их уже очень много и они очень разные.

Мне самой очень интересно проследить, как с каждым днем меняется их настрой и тематика: от самоуничтожения и любовной тягомотины к осознанию своего достоинства, своего пути, и далее – к философским темам...

И пишу книгу. Уже вырисовывается канва. В ней есть главы о моей жизни, о моем преображении, о том, как я знакомилась с мужчинами – с обзором моих кандидатов, и о том, как я вышла замуж. Проза перемежается моими стихами.

Моя самооценка значительно повысилась. И я стала более спокойной. Раньше я носилась, как заведенная. Занималась фитнесом, танцами, английским, а потом вдруг поняла, что делаю это, потому что жду похвалы, оценки, чтобы мой мужчина восхитился, поразился моим талантам. А когда он не хвалил меня, то была опустошенность и осознание бессмысленности своих действий и желание все бросить.

Теперь же я с огромным удовольствием делаю все это просто для себя. Отношения с мужчинами претерпели качественные изменения. Было много претендентов с самыми разными намерениями в течение трех лет, когда я была не замужем.

Но я продолжала искать, помня, что в любви везет один раз из десяти. В прошлом году я познакомилась с самодостаточным, физически здоровым, материально обеспеченным, духовно развитым мужчиной. Обучение у Литвака сделало меня более решительной, более наглой, поэтому предложение сделала сама, и через два месяца я вышла за него замуж. И уже полтора года мы оба очень счастливы!»

СОВЕТ

Что я хочу сказать, товарищи женщины? Надо возвращаться к своей природе! А природа у нас какая? Матриархат. Он правит во всем животном мире. Среди насекомых тем более. Пчелы, например, трутня выгоняют после того, как те оплодотворили матку. Самка каракурта съедает самца после оплодотворения. И в истории человечества был длительный период матриархата, когда главенствовали дамы. Значит, руководящая роль женщины связана с природой человека, а она – природа – не меняется. И хотя сейчас наступил патриархат, это не меняет правил: все возвращается на круги свои.

Сейчас мир движется к тому, что матриархат снова восстанавливается. Поэтому мужчинам надо заранее готовиться к своему статусному падению. Это исторический путь, никуда от него денешься. А то мужики привыкли, что они всем рулят, все от них зависит, что все им можно. Но до наступления эпохи матриархата, скажу по секрету: не так уж сложно мужиком управлять. Они устроены очень примитивно: им надо только льстить, говорить, что он самый умный и самый талантливый. И тогда весь мир будет у вас в руках!

...Далее Мария призналась, что со временем в отношениях с мужчиной исчезли страсти, похожие на американские горки. Ныне они

основаны только на уважении и активной заинтересованности друг в друге. По этому поводу у нее даже родились прекрасные стихи.

Нет, невозможно стать счастливой,
Когда тебе уже за сорок!
Жирок, и выглядит крикливо
Помада, хворей целый ворох.
В зубах навязчая проблема:
Ну, где б достать немного денег?
И эта вечная дилемма:
Шкаф полон, да не все наденешь!
А все же можно ль стать счастливой,
Когда тебе слегка за сорок?
Взмах кисти – я уже красива,
Воспламеняюсь словно порох.
И громадье идей и планов,
И сил на их осуществленье,
И расставаний прошлых раны
Уже не требуют леченья!
Попробуй просто стать счастливой!
Неважно, что уже за сорок.
Давно забытые мотивы
Насвистывать, не тратя в ссорах
Те драгоценные мгновенья,
Когда войдет тихонько муза,
И в лихорадочном волненье
Строчишь, строчишь... И вдруг, обуза,
Твоя проклятая работа
Становится любимым делом,
И даже в выходной в субботу,
И вдохновенью нет предела!
Да, как несложно стать счастливой,
Когда тебе чуть-чуть за сорок.
И падают к ногам, как сливы,
Поклонники, их целый ворох.
Ведь мне в душе всего-то двадцать!
А эти две морщинки тонких
Не помешают целоваться,

Плясать, как взбалмошной девчонке.
Я научилась быть счастливой,
Когда всего денек за сорок.
Вдруг ветер странствий торопливый,
Взмахнув крылом, поманит в горы.
Когда тебе неважно, право,
Так офигенно быть счастливой,
Давать себе любимой право
На безрассудные порывы,
Встречать грядущий день с улыбкой,
По-детски искренней, беспечной.
И признавать свои ошибки,
О, ГЕНИАЛЬНЫЕ, конечно!

Но в каждой семье есть свои трудности. «Выход замуж сделал меня более ленивой, – рассказывала далее Маша. – Я теперь не ношусь, как заведенная, не сплю по пять часов в сутки. И хотя делаю все то, о чем мечтала, мне все время кажется, что этого мало. И я себя за это все равно грызу. Прошлый год безоблачного счастья я просто наслаждалась новой жизнью, а теперь снова испытываю какое-то смутное недовольство. Не пойму, чего мне не хватает. Почему-то в этом году как-то хуже идет КРОСС. Я понимаю, что, наверно, человеку всегда будет чего-то не хватать. Но что же такое смутное меня грызет, я не понимала до недавнего времени. А после семинара Литвака меня озарило: хочу поступить в магистратуру по психологии, чтобы была тема на стыке медицины и психологии».

СОВЕТ

10 процентов успеха зависит от учебного заведения и 90 процентов от самого человека. Институты, стоящие на последних местах, имеют величайших учеников, и самые престижные ВУЗы имеют двоечников. Так что, если хотите стать гением, полагайтесь по большей части на свою попу, то есть усидчивость. Все остальное зависит от уровня интеллекта, образования и воспитания.

...Вообще, есть известный тезис: вначале берись за самое трудное. А у нас наоборот: советуют браться за самое легкое. Например, дали ученику десять задач: две трудные и восемь легких. Если он взялся за самые трудные и их не решил, то он не решил ничего. А если взялся бы за самое легкое, решил бы сложные задачи. Когда начинаешь с

легких дел, то получите эффект тренировки: если начнете с легкого, то трудное тоже станет легким.

«Мне удалось сделать карьеру самостоятельно»

Хочу рассказать историю еще одной моей клиентки. Ее зовут Полина. Ей 39 лет – межкризисный возраст. 33 года – это возраст Иисуса Христа, 40–45 лет – это следующая критическая точка в жизни любого человека. У нее два высших образования: она экономист и юрист. Я считаю, что люди с такими дипломами могут занимать очень высокое положение в обществе – вплоть до государственной деятельности. Полина пока занимает среднюю должность, но зато в крупной компании. Это хорошо. Я считаю, что иногда лучше занимать низкую ступень в большой организации, чем высокую в маленькой.

СОВЕТ

Я порекомендовал Полине с ее большими знаниями двигаться дальше по карьерной лестнице. Обрисовал путь: первая ступенька – генеральный директор, вторая – заместитель, третья – руководитель отдела. Она согласилась. Сказала, что у себя в банке хочет занять место председателя. Для этого она повышает свою квалификацию: ходит на курсы финансового анализа и ораторского искусства. Но я посоветовал Полине еще поступить в аспирантуру.

В 39 лет она уже на очное не попадет, но может стать соискателем. Это ей поможет попасть в другую тусовку – более широкую и интеллектуальную. Надо обязательно повышать свой уровень. Ведь таких, как Полина, в компании много – 120 человек, и все хотят дойти до вершины обходным путем. А когда ты становишься кандидатом наук, то сразу попадаешь на повышение.

У меня есть прекрасный пример. Мой хороший знакомый – управляющий «Центр-инвеста», доктор наук, и жена его – директор банка – кандидат наук. Вместе с «Центр-инвестом» мы начинали создавать клуб «Проза». Прошло десять лет – мы развернулись, и они открыли филиалы во многих городах.

...Но далее мне Полина рассказала, что у нее не складывается личная жизнь. В свои 39 лет она все еще свободная женщина. У нее не только нет штампа в паспорте, но нет даже близкого друга-мужчины.

СОВЕТ

Меня многие одинокие дамы спрашивают, где же им найти вторую половину? Я советую им обращать внимание на мужчин, которые приходят ко мне на семинары. Или записаться на танцы. Или посещать фитнес-клубы. Может, там, конечно, не так много мужчин, как предполагается. Но одиноких дам не должна беспокоить статистика: им нужен один мужчина, а одного можно найти всегда. В общем, женщинам надо попасть в то место, где водятся настоящие мужики. А кроме этого, надо немного заняться психоанализом: разобраться со своим прошлым опытом, понять, почему не получилось построить долговременные отношения с тем, кого вы когда-то отчаянно любили.

Конечно, у любой женщины в жизни случались хотя бы короткие, но романы. Полина призналась, что, скорее всего, она не умеет замечать что-то хорошее в человеке, поэтому не может выстраивать длительные, плодотворные отношения.

...Я заметил, что довольно часто одиночками становятся очень совестливые и обязательные женщины со своей выработанной системой ценностей. Как правило, это бывшие отличницы.

Именно воспитание в условиях повышенной моральной ответственности приносит такие плачевные результаты. А родители обычно своих «ботаников» не хвалят, считая, что все их победы – в порядке вещей. Я считаю, что самое страшное воспитание – в стиле преследования. Основной девиз – «Девочка, ты должна»: не подведи маму, папу, семью, школу, город, галактику. И тем самым воспитатели чинят маленькому человечку жуткое моральное препятствие.

А природа берет свое. У девочки появляется сексуальное влечение, но ей в силу своего воспитания надо его сдерживать. Что получается? Когда ты сыт, то плохую пищу есть не будешь. А когда голоден – бросаешься на все, что попадется под руку. Так же происходит и с неудачным первым сексуальным опытом. Полина подтвердила мои предположения.

СОВЕТ

Хотите стать гениальной во всем? Никогда не занимайся сексом с людьми, которые стоят ниже вас по социальной лестнице. Такой контакт выльется вам боком в будущем. Есть такая старая поговорка: «Может ли быть счастливым брак по расчету? Может! Если расчет правильный».

Конечно, можно связаться с человеком, который ниже вас по статусу, но только в том случае, если он хочет дорасти до вас. Если же человек присасывается к другому, чтобы просто быть с ним рядом, ничего хорошего от такого союза не ждите. Не желает дотягиваться до вашего уровня? Тогда безнадега.

...Полина призналась, что все ее романы длились не больше полутора месяцев. И я ей объяснил причину ее фиаско: она попала в ту среду, где не могла найти себе мужа. А когда она станет заниматься наукой, то попадет в круг людей, которые ей будут равны по статусу, а некоторые – и выше. Так что одновременно можно решить как рабочий, так и личный вопрос.

Но Полина этого пока не понимает и ходит по кругу. Хорошо еще, что круг не стал снижаться. Но ей самой лучше найти кандидата в мужья, который стоял бы по карьерной лестнице выше нее, чтобы она у него чем-нибудь поучилась. И для того чтобы понять суть человека, Полина должна между сексом вести с ним беседы на разные темы. Так можно многое узнать о человеке, тем более если ты хочешь с ним завязать длительные отношения.

ВАЖНО! Для того чтобы понять суть человека, женщина должна между сексом вести с мужчиной беседы на разные темы.

В общем, мы довольно быстро разобрались в ситуации Полины. С интеллектом у нее все в порядке, так что, вперед! В кандидатский минимум входят три экзамена: иностранный язык, философия и специальность. Кандидатские экзамены полезные: диплом не стареет. Я сам сдавал кандидатские экзамены в 1963 году по английскому и по философии. Экзаменатор меня, помню, похвалил: «Первый раз встречаю врача, который так хорошо знает философию». После этого я понял, как важно найти умного научного руководителя. Лучше выбрать молодого доктора наук, потому что он будет заниматься с кандидатом глубоко и надежно. У него в этом есть свой интерес: ему надо становиться профессором, а им можно стать, если ты подготовил двух кандидатов наук. Я сам сменил трех руководителей, и только последний оказался самым надежным.

«Чтобы не деградировать, я двигаюсь все время вперед»

Ярослав – еще один мой давний клиент. Ездит ко мне на семинары аж с 1997 года. Последние несколько лет он занят бизнесом со своей мамой. Мама была начальником в сети магазинов, он – ее заместителем. Мама торговала в семи магазинах сегментом одежды для среднего класса – достаточно дешевое и добротное. А когда грянул кризис, то больше всех пострадал, как всегда, средний класс. И прибыли сошли на нет. А я их предупреждал: «Нельзя предлагать покупателю одно и то же. Надо расширять ассортимент – продавать одежду и очень богатым, и очень бедным. Тогда бы не прогорели».

Сейчас семья оправилась от кризиса. Ярослав организовал свою фирму по продаже электротоваров. Худо-бедно, но кормит себя. Периодически у него с продажами получается, и тогда он ходит веселый, а когда не получается, то ходит мрачным. А еще стал писать стихи. И у его мамы открылся литературный дар. Она написала книжку о своем хобби – скалолазании, правда, продать не смогла. Платье может покупателю впарить, а книгу стесняется.

В этом отношении Ярослав похож на маму. Когда у него набралось достаточное количество стихотворений, я ему посоветовал объединить их в книгу. Он долго возился, наконец, скомпоновал, но в издательство постеснялся принести. Я еще долго с ним работал, в итоге книгу он выпустил. Себя тоже надо уметь продать так же, как и электротехнику – в этом тоже надо проявлять творчество.

Вот какой отчет он мне предоставил. «Конец одного года, начало другого – время подвести итоги. Для чего? Да хотя бы для того, чтобы понимать, двигаешься ли ты вперед, топчешься ли на месте, живешь или умираешь? Так уж устроен мир: всего лишь остановившись на месте, ты неминуемо начинаешь деградировать. Так что же происходило со мной за последний год? Формально главным событием 2016 года для меня стал выход первой книги стихов. Но я по этому поводу, пожалуй, ничего не почувствовал. И немудрено: ведь большая часть книги была написана в период с 2007 года, когда я только начал писать стихи, ставшими побочным продуктом работы над собой у Михаила Ефимовича, по 2015 год. В книгу это все превращалось с апреля по декабрь 2015–го, компоновалось, редактировалось, кроилось и перекраивалось. Собственно, выход книги стал чисто технической организационной работой.

Иногда мою книгу называют поэтическим сборником, что, пожалуй, не совсем верно. Она представляет собой то, что написано в названии – «Жизнь в стихах».

«Собственно, что такое стихи? – спрашивает мой ученик. – В чем их главное отличие от прозы? Проза передает информацию, а стихи – эмоции. В стихах важно не только значение слова, но и его звучание. Они – первоисток литературы. В древности лишь стихи считались литературой. Стихотворение позволяет сказать в нескольких словах то, на что в прозе потребовалась бы не одна страница. Мои интересы в психологии в значительной степени связаны с теорией эмоций, с так называемой «психологической диетой» Михаила Ефимовича. Быть может, потому, что я стал писать стихи.

Возвращаясь к книге, идея именно такой формы была подсказана Михаилом Ефимовичем. Он как-то сказал, что сборников стихов полно, но можно сделать стихи с комментариями, что-то типа истории создания стихотворения. Я тогда попробовал так делать, но не слишком получалось. Часто история создания либо вовсе отсутствовала, либо забывалась под влиянием стихотворения. Тогда я придумал писать стихи просто в дневнике. Пишешь дневник, пришло в голову стихотворение – тут же его записал. Тогда получается, что вроде как понятно, что и откуда взялось.

Так что первоначально книга представляла собой фактически мои дневниковые записи, связанные с конкретным стихотворением. Потом мы с редактором немного изменили компоновку, исходя из хронологического изложения материала для лучшего восприятия. Вот почему я не называю свою книгу сборником стихов.

ВАЖНО! Мои интересы в психологии в значительной степени связаны с теорией эмоций, с так называемой «психологической диетой» Михаила Ефимовича.

Быть может, потому, что я стал писать стихи. Так как все это создавалось в процессе работы над собой, то книга имеет и некоторый психотерапевтический эффект. Во всяком случае читатели говорили мне о том, что ее прочтение их успокаивало и улучшало им настроение. Но в целом у меня нет ощущения, что я сделал нечто значительное для себя. В бизнесе весь год ситуация была стабильно тяжелая. Но, как выяснилось, в этом состоянии можно пребывать достаточно долго.

Угрозы, которые виделись сначала катастрофическими, впоследствии оказывались простыми неприятностями. Да и вообще напасти приходили как раз оттуда, откуда их не ждали. Моя деятельность в психологии в силу нехватки времени существенно сократилось, тем не менее в феврале 2017 года меня пригласили провести семинар в Москве. В общем, жизнь продолжается. Иногда она кажется лучше, иногда несколько хуже, а в среднем все идет как идет.

СОВЕТ

В словах Ярослава до сих пор звучит депрессия. Но в данном случае хандра – хорошая эмоция, потому что подталкивает его к более активной деятельности. Хотя иногда он становится пассивным, но мы поможем – немножко подтолкнем к подвигам, и все будет нормально. А сочинять стихи он уже может профессионально, значит, продолжит заниматься этой деятельностью. Это хорошо. Я даже не знал, что он в свой дневник записывает стихи. Правильно: потом легко вспомнить, почему они возникли. Сейчас сложно предсказать, когда выйдет его следующий том. Может, через год. А может, еще быстрее.

Иногда из него стихи сыплются, как из рога изобилия, а иной раз надолго замолкает. Но Ярославу надо научиться свои труды продавать. Он тяжело распространяет. Мертвым грузом лежат около одной тысячи экземпляров. Этот факт будет его тормозить. А если он их распространит по-быстрому, то этот факт послужит стимулом. Сейчас кормят его не стихи, конечно, а торговля электрооборудованием. Но возможно, в будущем и стихи начнут приносить прибыль.

«Начала писать картины и сниматься в кино!»

А вот почитайте отчет моей другой клиентки Даши. Ей 28 лет, она специалист отдела кадров. Хобби – пишет картины. Когда пришла ко мне на семинар первый раз, то была очень скованной и серьезной. А после нескольких сеансов даже стала улыбаться.

«Отчёт с мая 2016 года. Первое – творчество. За этот год мои работы участвовали в трех выставках. Своим достижением считаю выставку молодых художников – от 18 до 35 лет. Моя работа прошла отбор работ с первого раза. Эта выставка проходила в городе, в котором я выросла, что приятно, конечно. Раньше, когда я ходила на

такого рода выставки, то думала, что это для меня невозможно. Но однажды попала на выставку «Мое открытие», в которой участвовали мои работы и где меня назначили куратором.

У меня появился интересный опыт, множество новых знакомств. Конечно, было сложно, но в итоге я получила много положительных отзывов. Готовясь к данной выставке, я написала несколько работ, которые в последствии попали на местное телевидение. Через некоторое время на одну из телепередач попала и я. Про меня как молодого художника сняли десятиминутный сюжет, во время которого я написала картину, которая в последствии будет участвовать в выставке данного телеканала.

Неожиданным для меня стало преподавание в студии, в которой я обучаюсь. Один раз самостоятельно провела занятие в детской группе – возраст детей от трех лет. И получила огромное удовольствие! Иногда остаюсь по просьбе учителя позаниматься с ребенком, тем самым его разгружая, за что мне все очень благодарны. Получаю опыт общения с детьми – преподавательский.

Второе – работа. Отношения с непосредственной начальницей изменились. Она перестала на меня кричать, а если и случается, то внутренне я реагирую редко и быстро отхожу. Все свои силы направляю в рост своей карьеры.

Третье – учеба. Пока продвижений в написании кандидатской диссертации нет, срок обучения в аспирантуре закончился этим летом. А так как я не завершила работу над диссертацией, то не окончила аспирантуру. Как ни странно, я этому рада, потому что избавилась от установки, что я должна учиться на «отлично», и у меня всегда все должно получаться.

Написала три статьи. Сегодня я служу в органах внутренних дел. Старший лейтенант. Если повысят в следующем году, то стану капитаном. Налаживаются с начальником отношения, которые раньше были плохими. Пару раз ее поставила на место, применив метод Литвака «психологическое айкидо» – и она перестала приставать. Тем более после того, как у нее выявили финансовые нарушения. Я ее прикрыла».

СОВЕТ

Для того чтобы вы гениально развивались, с начальником должны быть хорошие отношения. Поймите, вы не сможете как личность

универсально развиваться, если на вас кто-то будет давить, выжигать вам мозг, давить на психику. Вы в таком состоянии не только не сможете нормально работать, но даже не вскарабкаетесь на одну ступеньку карьерной лестницы.

...Мне многие пишут про своих начальников, и называют их «непосредственными» и «прямыми». А какая разница между ними? Когда у нас идёт цикл «Психология и управление», я обязательно рассказываю историю, чтобы показать на примере это разделение. Есть рядовой солдатик в каком-то отделении, и есть командир отделения, и командир взвода. Вот командир взвода – это прямой начальник. А непосредственный – это командир отделения, и от него все зависит.

У меня был друг Петр Н., к сожалению, уже покойник, у которого были знакомства в большом министерстве, но его судьба зависела от непосредственного начальника – ректора университета, где он заведовал кафедрой. Ректор все время конфликтовал с Петром, а тот в перепалке хотел его напугать: «У меня знакомый – замминистра». Тот не отреагировал, но скоро случилось несчастье: клиника, к которой была приурочена кафедра, сгорела при пожаре. Были бы хорошие отношения у ректора с Петром, то остались бы и с клиникой, и с кафедрой. Шесть из семидесяти институтов имели свои клиники, а сейчас разбрелись по базам.

...Возвратимся к Даше. Она случайно во время беседы спросила у своей непосредственной начальницы, почему у нее нет детей? Конечно, зря она задала этот вопрос, да еще шефине. Но тем не менее выяснила, что та не может иметь детей в силу разных причин.

СОВЕТ

Часто интересуются вопросом бездетности дамы, которые сами ни разу не рожали. Им просто интересно, какие проблемы могут быть у других. Обычно так спрашивают: «А что сама не завела? Не решилась, испугалась?» И дают советы только из любопытства: чтоб посмотреть, что из этого выйдет. Я полагаю, что по этому вопросу должна быть своя точка зрения: когда заводить детей, как заводить, с мужем или без мужа. Определяетесь – и поймете, что вам на самом деле нужно. И выяснились еще одни пикантные подробности. Оказывается, шефиня очень нервная. С такими нельзя иметь дело.

Вот почитайте, что пишет Дарья: «Был период, когда мы хорошо общались, потом возникли сложности на работе, а непосредственная

начальница моей шефины очень плохо к ней относилась – хотела уволить. Так моя руководительница очень резко реагировала: после плохого разговора могла кричать, бросить сотовый телефон, ударить его об стенку и даже сама побиться головой...

Считает, что ее никто ни во что не ставит, хотя мы все к ней относимся с открытой душой. Всегда готовы помочь: выйти на работу в выходной или остаться после работы. Но у нее есть большой плюс: накричит, а потом приходит, улыбается и извиняется.

СОВЕТ Конечно, интересно, когда начальник изливает перед тобой душу. Но поскольку он руководитель, то имеет право на вас кричать. Я консультировал одну семью, где жена часто ругалась с мужем, кричала на него. Я ей настойчиво советовал, что на мужа кричать не стоит. Она же уверяла, что он никуда от нее не денется, а он «делся» – нашел себе другую, которая не кричит.

«Только в счастливых семьях может родиться гениальный ребенок»

А однажды ко мне обратилась Катерина 28 лет. Мужу – 30 лет. Вместе живут уж три года. У нее два высших образования: бухгалтер и управленец в машиностроении. Работала менеджером по продажам. Сидела в декрете полгода, из которого теперь хочет выходить, и поменять работу. Она пожаловалась, что у нее сейчас не складываются отношения с мужем.

Тогда я расспросил о первом контакте, и вот что она мне рассказала: «Я тогда училась в школе, в старших классах, а он уже – в институте. Был старше меня, поэтому на тот момент казался умнее меня. А потом я поняла, что он не хотел дальше идти после того, как закончил институт. К тому же он выпивал, а у меня отец – алкоголик. И я, наблюдая за жизнью моей мамы, знала, что дети могут повторят судьбу своих родителей, и решила разорвать отношения. Вместе мы прожили четыре года».

СОВЕТ

Я много писал об этом в своих книгах, и еще раз повторю: настоящая любовь – это не когда смотрят друг на друга, а когда смотрят в одну сторону. Канадские исследователи выделили четыре фактора, которые делают семью крепкой. Первый – совместное

мировоззрение. Второй – общие гастрономические вкусы. И только на третьем месте – секс. На четвертом – желание гладить друг друга. А когда через секс создается семья – ничего хорошего в этом нет. Я сам исследовал семьи: из 11 тысяч пар нашлись только три счастливые.

Но, что самое главное, – только счастливые семьи – нормальные. Остальные – это патология, сосуществование двух несчастных людей. В таких семьях никогда не родится гениальный ребенок, да и родители не смогут полностью раскрыть свои скрытые таланты, потому что находятся под прессингом своей второй половины.

...Мне было приятно, что Катя приехала ко мне на семинар со всей семьей – мужем и полугодовалым сыном. Я считаю, что люди должны жить, как наши предки – всегда вместе, скученно, как в пещере. Это сближает, наполняет энергией, дает чувство уверенности и защищенности. Если есть такая возможность, то дети все время должны быть при нас.

Но, конечно, не надо терять карьеру. Катя обрадовала меня тем, что после декрета выходит на работу, и уже проходит собеседования, и даже хочет начать свой бизнес. Я ей сказал, что нужно устраиваться на работу как можно быстрее. Даже если нянька дорого стоит, лучше всю зарплату ей отдавать, потому что на работе ты развиваешься среди людей, а если приходится дома сидеть, надо заняться приобретением профессии, которая называется «воспитание детей». И ни в коем случае не бросать ребенка на бабушку и дедушку, потому что они могут избаловать твое чадо.

«Чтобы быть успешным, надо всегда быть здесь и сейчас!»

27-летняя Олеся по образованию инженер-конструктор. Год назад приезжала ко мне в мае 2016-го с вопросом о смене работы и переезде в связи с этим в Москву. На тот момент одно предложение от работодателя у нее уже было. Но она решила исследовать все возможные варианты трудоустройства. Побывала на многих собеседованиях. В результате стала работать не там, где планировала изначально. Первый месяц на новой работе ей хотелось все улучшить и научить коллег по работе уму-разуму. Но я ее убедил этим не заниматься.

Следующие два месяца Олеся терзалась вопросом, правильно ли она сделала выбор, остановившись на этом месте работы вместо того, что предлагалось изначально. По ее собственному признанию, первое время даже не могла полноценно работать, потому что зациклилась на переживаниях, что надо было идти в другое учреждение.

СОВЕТ

Это не дело! Свой выбор каждый человек всегда делает правильно. Иначе душа раздваивается, тем более, когда ничего не можешь поменять. Помните: все, что вы имеете, – это самое лучшее на белом свете. Есть такая оптимистичная притча психотерапевта. «Вокруг меня – самые лучшие люди, какими бы они не были. Почему? Я с вами могу строить отношения здесь и сейчас. Те, кто находится в другом месте, они для меня параллельны. Забудь об их существовании сердцем. Умом, конечно, все равно не получится о них не думать.

Дальше: когда я ем – я ем самую лучшую пищу и пью самую лучшую воду. Потому что я могу это съесть и это выпить прямо сейчас. На Байкале самая лучшая вода, ну и что мне с этого?! Самая лучшая женщина – та, которую я сейчас люблю. Если она не самая лучшая, то зачем она мне нужна? Если позже узнал, что она не очень хорошая, – расстался. Поэтому здесь и сейчас, и все время ты живешь в раю – с лучшими людьми в лучшей стране...»

Поэтому Олеся должна избавиться от колебаний. Надо успокоиться и понять, что она сейчас трудится на самом лучшем месте работы. Для чего это нужно? Она проникнется обстановкой, что-то освоит, чему-то новому научится, а потом найдет что-то получше. А пока здесь – все самое лучшее!

...«Два месяца я терзалась сомнениями, – рассказывала Олеся. – Потом совершила несколько крупных ошибок в документации и переживала еще месяц об этом. На пятый месяц только начала спокойно работать и помалкивать. И на данный момент – прошло полгода – 90 % работы я выполняю автоматически, не задумываясь. Стало скучно. В плане профессиональных технических знаний у меня нет авторитета. Хотелось бы поучиться управлению, эффективному взаимодействию с людьми. Посмотреть, как устроен сам бизнес на примере нашей фирмы.

Но тут беда: я не умею подчиняться. Делаю это с невероятным усилием над собой, даже если распоряжение исходит от директора. И

при этом откровенно его боюсь, как любое начальство. Из-за чего стараюсь избегать общения с ним, или, если уж приходится, то веду себя неадекватно. Если мне надо что-то с ним согласовать, я это откладываю каждый день со дня на день... Хотя директор молодой, ему около сорока лет».

СОВЕТ

Неподчинение – это самое большое препятствие на пути по карьерной лестнице. Надо уметь повиноваться. Когда ты не покоряешься, то тем самым как бы говоришь: «Я лучше, чем ты». Начальство это терпеть не может. И будет доказывать тебе, что ты хуже, а не он. В особенности, если ты и вправду умнее его. И может даже сделать из тебя девочку/мальчика для битья или «козла отпущения» и т. д. В результате подчиненный портит себе репутацию. И повышение ему не светит.

...Самая хорошая роль в коллективе – роль темной лошадки. Приходишь и выполняешь от и до по инструкции. Инициативу проявлять нельзя. Почему? Если начнешь выполнять больше, чем надо, будут шпынять, если больше – еще хуже: все начнут завидовать. Чем значительней будет твоя инициатива, тем сильнее тебя будут преследовать. С начальником надо всегда соглашаться во всем. И если ему всего сорок лет, значит, он перспективный. Будет дальше продвигаться. Но Олеся может поставить крест на своей карьере, если у нее с ним будут плохие отношения. Он пойдет вверх, а ее с собой не заберет.

Начальник всегда прав, даже если не прав, потому что у него власть. Не надо бояться идти к нему с докладом. Думайте, что дело закончится благополучно. Шеф даст распоряжение, и его нужно выполнять. А если вы робеете в его присутствии, то он начнет что-нибудь думать не очень хорошее о вас. А хуже нет ситуации, когда шеф думает о подчиненном. В общем, дела станут налаживаться, если вы перестанете бояться начальство. Тогда и быстрее достигнете своих целей.

«Делитесь своей радостью – и фортуна вам улыбнется»

Еще мне понравился отчет 30-летней Аллы. Вот что она рассказала. «Полтора года назад, примерно за полгода до первого приезда на семинар, начала трещать по швам моя карьера. Получив на работе долгожданное повышение, я, к сожалению, не справилась со своими новыми обязанностями, и моя начальница была вынуждена вернуть меня на мою старую должность. Она отнеслась к этому довольно спокойно, объяснив, что сейчас, наверное, еще не пришло мое время.

Для меня же мой провал казался катастрофой. Кроме того, я сильно обиделась на начальницу, которая, как я считала, не оценила мои старания. С этого момента мои отношения с ней, а потом и с коллегами, стали портиться. У меня было впечатление, что все сговорились против меня. Вся моя энергия уходила на переживания и защиту от окружающих, и скоро я довела себя до такого состояния, что мои мыслительные процессы замедлились, и я была не в состоянии выполнять даже самые элементарные поручения.

Накануне прошлого нового года моя начальница, не выдержав, предложила мне уволиться, и сказала, что с моим характером лучше работать независимым продюсером на себя. Пока же я числюсь продюсером телекомпании. С этим вопросом я отправилась в московский клуб КРОСС пожаловаться на свою шефиню».

СОВЕТ

Мы обычно не видим себя в конфликте, а перекладываем всю вину на партнера. По тем обвинениям, которые выдвигают против вас, можно четко определить, с чем вы не справляетесь. Для хлопка нужны две ладошки.

...Но продолжим выслушивать Аллу: «В этой компании мне нравилось работать, и там я видела большие перспективы для себя, поэтому добровольно увольняться отказалась. Начальница не настаивала, но настоятельно рекомендовала мне избавиться от моей обидчивости и перестать искать врагов там, где их нет.

После этого разговора я приехала первый раз в клуб КРОСС на Новый год в 2016-м. Две недели, проведенные здесь, и несколько

тренингов, пройденных впоследствии в КРОССе, а также моё упорство дали значительный эффект и уже через три месяца мне удалось по большей части избавиться от обидчивости и наладить отношения с руководством и коллегами. Через некоторое время моя начальница покинула компанию».

СОВЕТ

Я согласен: от обидчивости надо избавляться. Никто никого не хочет изначально задеть и расстроить. Если кто-то вам причиняет неприятности, то обидчик должен получить по заслугам, но не от вас. Если вам предъявил претензии начальник, то это нестрашно, а если оскорбил близкий человек, то с ним надо расставаться – на кой ляд тебе с ним жить? Но обижаться на него не нужно: он поступил так, как велели его воспитание и совесть.

...Далее пишет Алла: «Моя должность так же попала под сокращение. Но перед уходом начальница создала мне такую «рекламу», что в компании мне предложили две другие должности в соседних департаментах. Я выбрала ту, которая мне показалась на тот момент более интересной. И когда через несколько месяцев я освоила все обязанности и даже больше, и работа стала занимать у меня не более 20 % рабочего времени, я отправилась к своей новой начальнице просить повышение.

Несколько раз она уходила от ответа, но через месяц она мне сообщила, что уходит из нашего департамента и посоветовала мне, пока есть возможность, искать новую работу. Сказала, что здесь в ближайшее время мне не стоит рассчитывать на более высокую должность и увеличение зарплаты. В компании действительно начались глобальные перестановки в высшем руководстве и большие сокращения.

За последнее время у меня сменилось уже четыре руководителя, с последним из которых мне удалось договориться о повышении и о том, что после Нового года мы обсудим все условия. Но в конце декабря он внезапно для меня и коллег покинул компанию. Сейчас я снова осталась без начальника. И приняла решение искать новую интересную работу ближе к весне, а пока занялась своим другим увлечением. Я восстановилась на факультете имиджологии, обучение на котором я забросила полтора года назад. Думаю, что в этой сфере я

могу проявить свои способности, и через несколько месяцев профессия стилиста может приносить мне дополнительный доход.

Что касается моей личной жизни. После возвращения с прошлогоднего семинара и с различных тренингов я также занялась парными латиноамериканскими танцами. Они меня очень увлекли, но моему молодому человеку мое хобби очень не понравилось. У него впервые за семь лет нашей совместной жизни проснулась такая ревность, что он начал запирает меня дома и не отпускать на тренировки. Ревность, порой изрядно приправленная алкоголем, начала угрожать, как минимум, моему здоровью и даже жизни.

СОВЕТ

Ревнивец обязательно через какое-то время убьет свою жертву. Это закон. Или, по крайней мере, так измордует, что мало не покажется. Потому если вы заподозрили, что ваш любимый похож на Отелло, бегите от него со всех ног. Он вам не нужен! Он испортит вам всю жизнь. Вы не сможете развиваться и проявлять свои таланты. Поговорка «бьет – значит, любит» очень вредная. Она заставляет женщин терпеть оскорбления и побои. Это не правильно. Как показывает статистика, чаще ревнуют мужчины. Женщины, конечно, тоже проявляют агрессию, но не так сильно. Но дорогие дамы, давайте честно разберемся – что значит, когда вас ревнуют? Это обозначает, что мужчина вас считает шлюхой. Разве вы можете спать с тем, кто к вам так плохо относится? Ревность начинает разъедать мозг, и поэтому через какое-то время любой объект противоположного пола, который окажется рядом, становится врагом номер один. А если еще и пьет, то обязательно до слабоумия допьется.

...«От страха за свою жизнь мою любовь к нему как рукой сняло, – рассказывает далее женщина. – И однажды я сбежала из своей собственной квартиры. Он начал угрожать мне: если я не вернусь, он разнесет всю мою квартиру и доберется до меня. Каким-то невероятным образом мне удалось заставить его съехать с квартиры, на некоторое время он даже успокоился.

Но вскоре снова начал меня преследовать и угрожать местию. Мой страх оказался сильнее меня, и я поняла, что не только не смогу применить боевые приемы, которые я изучала на тренировках несколько лет, но и просто ударить его по голове чем-то тяжелым. В полицию подавать заявление мне тоже было страшно: я чувствовала

себя настолько беспомощной, что боялась лишний раз появиться рядом со своим домом и начала терять сон и аппетит. Он преследовал меня везде: ездил на мою работу, куда, к счастью, его не пускали, ходил к директору компании, в которой работает моя мама, и даже в КРОСС.

От страха за свою жизнь мою любовь к нему как рукой сняло. В борьбе со своей тревогой и страхом я с головой окунулась в танцы и, проводя на тренировках после работы по 3–5 часов, просто валилась с ног от физической усталости. Страх отступал. В итоге к лету мой молодой человек нашёл себе другую девушку и перестал меня преследовать. А я изучила семь видов танцев, благодаря которым я не только приобрела более стройную фигуру и гибкость, но и получила вместе с тренингами значительный психологический эффект.

Я стала больше доверять окружающим людям и гораздо лучше и с большим уважением начала относиться к мужчинам. Мой характер стал мягче, и окружающие стали замечать, что я стала более открытой. К счастью, все закончилось для меня хорошо и без жертв. Но получив такой ценный урок, к выбору спутника я стала относиться гораздо более внимательно. И пока решила просто заняться собой и своим личностным и профессиональным ростом. Моя мама, наблюдая за моими многочасовыми тренировками дома, тоже начала подтанцовывать, и накануне своего 63-го дня рождения отправилась в танцевальную школу и так же увлеклась парными латиноамериканскими танцами.

Ее молодые коллеги начали ей завидовать, а мужчины снова стали обращать на нее внимание и иногда даже спрашивать, замужем ли она. В общем, теперь она увлеклась собой. Наши отношения стали гораздо более близкими, и она больше не пристает ко мне с вопросом, когда же я наконец выйду замуж и рожу ребенка. Вот и приехала на семинар Литвака, чтобы поделиться своими успехами, окунуться в атмосферу успешных людей и продвинуться дальше по карьере.

СОВЕТ

Причина похвастаться – достаточный повод, чтобы прийти ко мне: мало тех людей, кто будет радоваться вашим успехам. Ницше писал: «Сорадость, а не соучастие создает друга». Мы всегда говорили, что друг познается в беде – тот, кто сочувствует, интересуется вашей жизнью. Такой помощник, действительно, оказывает помощь,

реальную, но на самом деле (вы не догадаетесь, а он сам себе даже не признается) – получает наслаждение, упиваясь вашим горем, впитывая ваш рассказ по крошкам.

Поэтому мой совет: обращайтесь за помощью не к друзьям, а к профессионалам. Друзья будут решать свои, а не ваши проблемы. Тот же Ницше говорил про сострадательных людей: «Поистине, не люблю я сострадательных, блаженных в своем сострадании: слишком лишены они стыда. Если должен я быть сострадательным, все-таки не хочу я называться им; и если я сострадатель, то только издали. Я люблю скрывать свое лицо и убегаю, прежде чем узнаю я; так советую я делать и вам, друзья мои!»

И далее: «Ах, где в мире совершалось больше безумия, как не среди сострадательных? И что в мире причиняло больше страдания, как не безумие сострадательных? Горе всем любящим, у которых нет более высокой вершины, чем сострадание их! Так говорил однажды мне дьявол: «Даже у Бога есть свой ад – это любовь его к людям».

...Когда я впервые читал Ницше, то мне многие его мысли казались странными. А уж тем более про друзей, которые, как мы знаем по нашим советским книжкам, уж точно должны познаваться в беде. А по мнению этих прославленных философов, оказывается, радость, а не сострадание «создает друга». Я был очень удивлен! Но я убедился в верности высказываний немецкого мыслителя позже на собственном примере. Мне долгое время не везло: я десять лет не мог защитить свою диссертацию. Мои товарищи мне, как тогда казалось, искренне сострадали, и даже реально помогали. Но чтобы помочь, мне им нужно было рассказать ситуацию в деталях. Они очень внимательно слушали. Только потом я понял, что они просто наслаждались моими неудачами. А когда я, наконец, защитился, то у многих моих приятелей даже возникло некоторое разочарование. Один мой товарищ просил меня делиться своими разработками. Так он ими сначала пользовался, а потом меня критиковал.

Я – человек серьезный, поэтому к любой критике прислушивался, но ничего сделать, естественно, не мог. А потом мне посоветовали не делиться с ним информацией. Я послушался совета. А товарищ очень удивился: «Почему не даешь работы? Я же тебе замечание сделаю». Я ответил: «Потому и не даю, что не смогу выполнить твои советы. А когда защита закончится, и я получу диплом, принесу тебе

материалы». После того, как я защитился, то спросил у него, когда я ему могу дать свои работы, а он ответил: «Некогда мне». – «Да я не тороплю, бери, держи, сколько хочешь!» – «Нет, в ближайшее время я не смогу».

Он не мог разделить со мной мою радость. И так происходит не только во время учебы, но и в семье, и на службе. После защиты вернулся на работу, так на меня свалили все неоконченные дела со словами: «Мы тебе столько свободного времени дали, а теперь ты защитился, поэтому давай выполняй!» И тогда я убедился в правоте высказывания Ницше: что, действительно, именно радость, а не соучастие создает друга.

В нашем клубе мы всегда счастливы от того, что к человеку приходит успех. Алла хотела поделиться своей радостью, потому что там, где она живет, люди, которые ее окружают, не смогут понять ее праздника. Обязательно скажут какую-нибудь гадость вроде: «Подожди, что еще будет – никто не знает».

СОВЕТ

У нас люди очень боятся делиться своими успехами, чтоб не сглазили. А я предлагаю не бояться делиться радостью. Во-первых, вы знаете, кто друг, во-вторых, кто знает, может, действительно через какое-то время станет хуже, а вы так и не порадовались от души, сдерживали свои чувства, что плохо сказывается на здоровье. Я рекомендую: когда действительно станет плохо, то рассказывайте о своих планах всем своим знакомым.

Я, например, жутко радовался, что буду жить 120 лет, и поставил себе керамические зубы, когда мне было 70 лет. Зубы держатся 10–20 лет, поэтому я планировал дожить до 90 лет. А в этом возрасте у нескольких процентов людей вырастают новые настоящие зубы! Вот я и подумал: ладно, в 90 лет вылезут зубы, я опять помолодею, и начнется все сначала. А если вдруг что-то пойдет не так – ничего страшного! Но жить с мыслью, что со временем вырастут новые зубы, легче. Когда не очень поддаешься болезни, а живешь в радости, то к своему удовольствию замечаешь, что уже забываешь о всех своих болячках. Конечно, потом может стать хуже, но это потом. Зачем сейчас себе прогнозировать неудачу? Те люди, которые прогнозируют сами себе провал, обязательно дождутся своего крушения. А когда же

радоваться? Надо пользоваться каждой минутой радости. Праздник для себя можно всегда найти, в любой момент.

«Часто почему-то одаренные дети – это троечники»

Вспомнил еще одну беседу, которая меня заинтересовала, – с 40-летней Алиной. Когда она встала, чтобы представиться, я ее остановил, сказав, что я по ее виду, манере речи, поведению знаю о ней уже достаточно много. Хотя я не Шерлок Холмс, но знания психологии помогают мне разбираться в людях.

Итак, что я сразу увидел? Что у нее высшее образование, и это подтвердилось: Алина – выпускница факультета иностранных языков. И в вузе, и в школе была отличницей – у нее на лбу написано. Получить «четверку» – для нее это было настоящей катастрофой! Ведь за ее оценками строго следила мама. В институт поступила сразу после десятилетки. Воспитание у нее было хорошее, как во многих советских семьях. Не исключено, что папа пил: у нас 80 % мужчин – алкоголики. И этот факт тоже подтвердился с ее слов. Что касается отличников, то, как показывает практика, им приходится тяжело в жизни.

Директорами обычно становятся двоечники. Какое у них есть преимущество? Они с детства проявляют чудеса предприимчивости: например, на перемене спишут у одноклассника задание, а если вдруг не успеют, то все равно легко могут выкрутиться из любой ситуации. А для этого волей-неволей развивают актерское мастерство и коммуникативные навыки – ведь им надо не только придумать какую-то историю, но и рассказать ее красочно, интересно, с подробностями, чтобы убедить преподавателя в своей невиновности. Поэтому такие дети легко приспосабливаются к жизни, больше преуспевают, чем отличники: становятся на руководящие должности – предпринимателями, организаторами, инженерами и т. д.

А зубрилки забивают свою голову информацией, которая вряд ли им в жизни еще и пригодится. Кроме того, у отличников есть страх быть неуспешными в глазах окружающих, а у троечника этой боязни нет. Отсюда и стресс у пятерочника на экзамене, а у троечника – все по-рабочему обыденно. Так называемые «любимчики», привыкшие всегда и везде быть первыми, однажды споткнувшись не могут подняться и идти дальше, а «неучам» – все нипочем: жизнь подставила

подножку, упали, не беда, отряхнутся и пойдут как ни в чем не бывало. Им гораздо легче живется, ибо не зацикливаются на одной проблеме.

Некоторые отличники оказываются настолько закомплексованными, что даже боятся спросить у прохожих, по какой улице они идут, если заблудились. «ботаники» не понимают, как вообще можно плохо учиться. Но их справедливые переживания никто понять не сможет: они же страдают из-за четверки, а весь класс учится на тройки и двойки. В итоге отличники заслуживают репутацию «выпендрейщиков». И естественно, у них не будут складываться дружеские отношения с классом. Поэтому многие из них становятся одиночками.

СОВЕТ

Наш новый министр образования и науки Ольга Васильева уже после первого месяца работы на новом посту заявляла, что нам надо вводить обучение по способностям. Вот дословно цитирую эту новость: «Чтобы помочь школьникам и студентам проявить свои способности, Минобрнауки РФ планирует «сформировать максимально разнообразный перечень конкурсов» и вводить новые интеллектуальные состязания – такие, как всероссийский конкурс школьных проектов...

Отличительной особенностью конкурса является то, что он носит надпредметный характер, и здесь каждый ребенок может предложить свой проект, свое изобретение, свою акцию». Правильно: на подобных состязаниях как раз и проявятся настоящие, а не мнимые таланты наших учащихся. И «ботаники» поймут, как им их «пятерки» могут выходить боком. В результате будет вырабатываться настойчивость, а зубрежка уйдет на второй план.

...Далее уже рассказывала сама Алина. Выяснилось, что она сейчас получает второе – среднее образование: режиссер-постановщик массовых мероприятий и театрализованных представлений в колледже культуры. После окончания университета восемь лет она преподавала в школе частным образом английский язык, а потом ей предложили другую работу на Севере, Ямале, вахтовым методом в газодобывающую компанию.

«Перевелась на Ямал я с удовольствием, потому преподавание осточертело», – признается моя ученица. Я одобрил ее деятельность, а Алина талантливо распоряжается своим интеллектом, знаниями,

временем. Ведь учителя иностранных языков более-менее прилично зарабатывают, потому что у них есть частные уроки, а это показатель высокой квалификации, потому что, если квалификация низкая, к ней никто не придет на частные уроки. Врачи тоже считаются большими профессионалами, если у них есть своя практика, а если нет – лучше обходить стороной. Так работает закон стоимости. Мало заплатили – плохо работаешь, хорошо заплатили – прекрасно работаешь. Умные люди ищут места, где легче зарабатывать.

Умные люди ищут места, где легче зарабатывать. Вот Алина восемь лет отдала школе. Но все ли она взяла от этой работы, чтобы в будущем стать премьер-министром? Да все! Как я уже выше говорил, в учебном заведении управляешь людьми, которые от тебя не зависят, выгнать невозможно, и ученики это знают. Если удастся их собрать, чтоб они тебя слушали, значит, ты в авторитете. Но для этого надо хорошо изучать психологию управления. Потом можно куда угодно идти.

Поэтому я приветствую педагогическую работу, но в том плане, чтобы ты на ней думал, что делаешь и для чего она тебе годится. А долго педагогической работой заниматься не стоит, тем более – на одном и том же месте. Психологи выяснили, на одном предприятии можно без ущерба для себя работать не более семи лет. За это время ты узнаешь все, что необходимо освоить на этом месте, и надо куда-то двигаться – или по вертикали, или по горизонтали. Мне самому вначале очень нравилась учительская работа. Я с удовольствием изучал правила педагога, где рекомендовалось во время лекций цитировать классиков, давались советы, как готовиться к проведению занятий.

И еще там было интересное правило: учителю необходимо делать вид, что тебе очень нравится давать знания. Но моя работа мне в то время действительно нравилась, и я думал – зачем делать вид? Но через три месяца заметил, что я уже с меньшей охотой хожу в школу.

Работа не стала хуже – просто я стал лучше, и научился выполнять более сложные дела. Поэтому ушел. Так поступила и Алина. На Севере сейчас она работает не по специальности – в системе службы безопасности. На Севере большие зарплаты: когда я проводил семинары в Сургуте, там никто не жаловался на тяжелое материальное положение. Одно время она еще там вела английский клуб, но в

качестве самодеятельности – чтобы не забыть язык. Конечно, надо иметь две-три специальности для подстраховки и старую не забывать.

На Ямале больше зарплаты, но и больше риски, так что можно уйти на вторую специальность. Я, например, свою старую специальность – психиатрию – не забыл. Если вы неожиданно сойдете с ума и вас поместят в психиатрическую больницу, то мне стоит лишь пройти месячные курсы, чтоб узнать информацию о новых медикаментах, – и я вновь «на коне».

СОВЕТ

Надо иметь две-три специальности. Но и во второй специальности не надо долго задерживаться. А Алина там «застряла» уже более десяти лет. Она уже чувствует, что ей уже немного надоело, поэтому надо что-то менять в своей жизни. Даже если платят хорошо, нельзя заикливаться на одном и том же. Есть труд, а есть работа. Работа – это когда ты все делаешь механически, работают РАБЫ. А труд – это когда тебе ТРУДно, то есть мозги у тебя развиваются, и преодолевая проблемы, ты растешь и как профессионал, и как личность. Я видел, как работают раздельщики рыбы. Все их движения отточены, быстры, четки. Но, автоматически вспарывая брюхо, они явно думают о чем-то другом – но только не о рыбе.

...Поскольку Алина работает на Севере вахтовым методом, то есть всего четыре месяца в году, все остальное время она свободна, соответственно, эта работа давала ей большой потенциал для «роста сбоку». И она стала параллельно учиться на режиссера-постановщика. Конечно, это гораздо более интересная работа: разные люди, контакты, проекты. Но у Алины, как у всякого одаренного человека, все получается! По ее же собственным словам, за что бы она ни бралась, если работает усердно над тем, везде добивается успеха.

Однако пока моя клиентка не добилась ничего в личной жизни: семьи и детей до сих пор нет. Как я уже говорил выше, одиночество – одна из характерных черт бывших «отличников». Внешне дисциплинированная, ответственная, прекрасный работник, но из-за сценария «отличника», Алине же нужно, чтоб ее партнер что-то из себя представлял, был равен ей, а, может, был и чуточку выше. А те, с кем она встречается, может, у них есть высшее образование, но все равно не дотягивают.

Если же Алина ищет именно такого мужчину, то ей надо лезть «вверх». Там, где ты находишься – на нижних этажах – обитают «дешевые» типы. Надо пойти в места, где они водятся. Например, у меня на семинарах можно найти достойных людей – с высшими образованиями, на руководящих должностях.

СОВЕТ

Вы думаете, за Алиной никто не ухаживал из высокостоящих? Так у нее система ценностей такая: с женатым нельзя быть вместе, потому что плохо разрушать семью. Алина, вас надо потрясти и вытрясти старую родительскую установку, потому что и женатый может стать вам достойной парой. И еще одна вредная установка: муж старше на несколько лет должен быть холостой, богатый, с которым не стыдно показаться в обществе. Так они все заняты! И их можно найти только в высоком обществе. Но дамы должны знать: если в 40–50 лет мужчина одинок, значит, он какой-то недоделанный.

За вдовца замуж идти не стоит. А разведенного надо просто внимательно послушать – как он отзывается о своей жене: хорошо или плохо? Если – плохо, значит, так же он будет говорить и о вас, если дело дойдет до развода уже с вами. Порядочные люди не поносят тех, с кем когда-то связали свою судьбу. В общем, Алине я посоветовал избавиться от вредной морали и не пропускать случаи знакомства с «женатиками». Ведь вполне возможно, что в 30 лет он сделал глупость, женившись на мегере, а теперь разочаровался, но развязаться уже не может. А тут вас встретил, потянулся к вам со всей душой, а вы ему морали начинаете читать. Ни к чему! Жизнь и так коротка. Не упускайте свой шанс.

Помните: если у человека дела не ладятся, то в этом виноват он сам. Обычные ложные ценности нам вдалбливают с детства родители, и мы всю жизнь не можем вырваться из круга этих жутких правил.

...Как выяснилось, действительно, все нравоучения Алине «вдолбила» ее мама. А отец – красивый мужчина – в это время много пил, лежал на диване и ничего не делал. Только книги читал – много. Он был военным доктором, который ушел на пенсию в 45 лет, а мама была медсестрой. И она за ним ухаживала, потому что к гражданской жизни он не приспособился. В 55 лет отец умер. Этот пример семейной жизни держится перед глазами Алины до сих пор. И теперь,

по законам жанра, она исподволь ищет такого же начитанного бездельника. И это ошибка!

Почему важно, чтобы у вас была хорошая семейная жизнь? Потому что ее ваши дети скопируют. Не надо детей воспитывать, не надо им рассказать, как быть счастливым – а надо показывать своей судьбой, что счастливые браки существуют. Хотя бы ради детей постарайтесь. В общем, сейчас Алина находится в поисках, и у нее уже есть на примете молодой человек, который младше нее. Она не должна бояться разницы в возрасте, а лучше надо потренироваться на нем, чтобы, когда со временем попадет подходящий партнер, то за него и замуж выходить. А сейчас пусть опыт приобретает!

«Прежде чем подняться на другую вершину, надо спуститься с предыдущей»

«Отчет с мая 2016 года. Здравствуйте, меня зовут Елена Архипова. Я из Нижнего Новгорода, занимаюсь продажей жилой недвижимости более 20 лет. Я знакома с Михаилом Ефимовичем вот уже 14 лет. За это время я создала совместно с партнерами пять агентств и отдел по продажам жилой недвижимости, выиграла всероссийский конкурс «Женщина-лидер. XXI век». И понимаю, что, читая книги, слушая семинары Михаила Ефимовича, можно двигаться вперед, но лучше – личное общение и когда рядом есть единомышленники, ваши ученики, Михаил Ефимович.

Клуб КРОСС, который я организовала в Нижнем Новгороде в феврале 2016 года и крестными которыми являются Евгений Лаврик и Татьяна Николина, продолжают посещать участники восемь человек. Постоянную поддержку клуба дают Татьяна Николина, Светлана Кацина, проводят интересные и полезные занятия, спасибо им большое. Вместе занимаемся речью и философией. Начали готовить биографию. Я от этого процесса заметила первые подвижки: стала легче открываться людям.

Про работу. Несмотря на то, что в сфере недвижимости сейчас кризис, у меня идет увеличение дохода по результатам года на 98 %, сделок выросло на 110 %. Идет повсеместное сокращение, и в нашем агентстве офисных работников перевели на полставки. Я же взяла себе двух помощников, один из которых из нашего КРОССа. Остальные

работники нашего агентства на меня смотрят настороженно, потому что я расту независимо от них. И тем не менее они мне дают базу, помещение, оргтехнику и помощь в рекламе.

Возможно, им не нравится, что я взяла помощников и строю планы независимо от них, но им приходится мириться, потому что основной доход на данный период даю им я со своей командой. Отношения сохраняются хорошие и теплые. В декабре после принятия на работу помощников произошел откат назад. Но вспоминая ваши слова, Михаил Ефимович, что прежде, чем подняться на другую вершину, надо спуститься с предыдущей, приходит понимание, что это закономерно, что все так и должно быть, проходит паника, успокаивается мозг, да и КРОСС помогает.

Начала в этом году заниматься с тренером по профессии. Я долго искала, задавала вопрос разным тренерам: «Можете ли вы сделать из меня лучшего в мире риелтора?» Самые крутые отказывались, лишь один сказал сразу: «Да». Мы стали заниматься. Как вы и говорили, я задала пару вопросов, а теперь слушаю и делаю все, что он говорит, хотя это радикально новая информация. Сложно, но результат улучшился в 4 раза. Теперь он меня рекламирует и готовит в свои помощники.

Поменялся круг общения на работе. Тренируюсь по скайпу с его учениками из других городов – лучшими риелторами России. Происходит все, как вы и говорили, Михаил Ефимович, семь лет назад. Спасибо вам большое. Моя жизнь пропитана вашими идеями, но тем не менее мне спустя 14 лет необходимо все слушать и слушать вас, чтобы опять не было отката назад.

Недавно в машине прослушала диск, записанный в директорской группе, в третий раз. Произошло озарение в месте, где вы поправили свою ученицу во время ее отчета: «Не надеюсь, а уверена». Так просто, но поменяв в своей голове установку «надеюсь» на «уверена» жизнь приобретает более яркие краски. Вы поддерживаете меня круглые сутки через диски, книги, которые вы рекомендуете, книги ваших учеников, ваши, ваш клуб КРОСС, к которому готовлю биографию для семинара. А книгу Вики Чердаковой читаю на ночь для успокоения. Поймала себя на мысли, что чтение этой книги напоминает мне общение с подружкой: хочется узнать, как там дальше у нее дела, и получить от нее очередной совет по общению с

сотрудниками и вообще отношению к жизни. Спасибо, Михаил Ефимович. Я признаюсь вам в своей любви. Вы – моя база, мой фундамент. Низкий поклон вам и вашим ученикам».

«Сексуальные проблемы тормозят развитие мозга»

Ко мне на семинары приходят много интересных посетителей. Но Иван меня очень удивил своим выступлением. Он хотел поделиться с нами своими сексуальными предпочтениями. Но перед тем как он выступил, я вспомнил один детский фильм, в котором одна девочка-школьница решила отвергнуть своего кавалера. Подходит к нему и заявляет: «Я тебя больше не люблю, больше встречаться не будем». А тот в ответ: «Как хорошо! Я ведь тоже тебя не люблю, но не хотел тебе об этом говорить, чтобы не расстраивать». А девочка-выпендрейница так удивилась ответу мальчика, что невольно проговорила: «Как не любишь?! А я...»

И еще вспомнил один случай из практики. Девушка пишет своему жениху, который служит в армии: «Милый мой, я тебя ждать не буду, так что вышли мою фотокарточку назад». А парень собрал фотографии девушек, с которыми переписывались парни из роты, и «по-доброму» попросил: «Я со многими девчонками договаривался, чтобы они меня ждали. Но тебя не помню. Поэтому высылаю тебе фотографии всех дам, с которыми я переписывался. Выбери свою, а остальные отошли мне назад». Вот это был достойный ответ! Итак, вернемся к Ивану и его сексуальным предпочтениям. У нас с таким докладом еще кто не выступал!

«Я взял самую тяжелую тему – про секс, – пишет Иван. – Когда я осознал, что проявляю ревность, преследуя девушек, то перестал с ними встречаться, потому что не знал, как себя вести. Это вызывало скорбь, но чаще – онанизм. Моя «Афродита» всегда под рукой. Была проблема с половым актом, например, с проституткой, потому что вижу ее в первый раз и не так-то легко расслабиться, поэтому эрекция наступает через полтора часа и то не всегда бывает, так что половой акт до конца не доходит.

Под конец становится неинтересно и скучно: уже все попробовал. Может, дело в проститутках, так как не чувствую сильного влечения к ним? Но проблема существует в той или иной степени. Иногда есть исключения. Изредка бывает, что секс длится от получаса до сорока минут. Люблю целоваться, люблю, когда покусывают, целуют и прикусывают соски, шею, мочку уха, люблю сам гладить, находить

эrogenные зоны, крепко прижимать к себе, касаясь лобками или спиной в районе поясницы, без резких движений. В общем, я понимаю, что дамы красивы и грациозны, как кошки. Каждая девушка поражает меня своими индивидуальными чертами – кожей, улыбкой, фигурой, волосами, ногами, а также – потрясающей историей, после которой девушку хочется узнать еще ближе. Но у меня проблемы с ревностью».

СОВЕТ

Если вы прочли мою книгу «4 вида любви», то должны знать, сколько существуют влечений мужчины к женщине. Начинается все с виртуальной стадии или, по-другому, «октябрьской», которая характеризуется появлением у человека понимания того, что кто-то его привлекает не просто, как человек, а как возможный сексуальный партнер. В своем глубоком развитии данная стадия делится на платоническую и всем знакомую – романтическую. Вот ее-то – романтическую – и надо развивать.

...Платоническая стадия не предполагает появление предсексуального и сексуального этапов. Эта фаза, когда, к примеру, подчиненный имеет сексуальное влечение к начальнику или коллеге, хотя тот воспринимает их отношения, как партнерство. Если между двумя взрослыми людьми затягивается платоническая фаза, то ни к чему положительному это не приводит и на практике почти не встречается. В 99 % случаев платонический интерес перерастает в сексуальный.

Если платоническая стадия затягивается, то она становится почвой для разговоров. Люди часто скрывают свои отношения, но если они переходят в сексуальные и есть социальный запрет, например, начальник или подчиненный находится в браке, отношения тоже скрываются.

Романтическая фраза характеризуется тем, что объект рассматривается как реальный партнер для секса и последствия осознаются. Это может быть известный спортсмен или звезда эстрады, но может быть и криминальный авторитет. Причин этому может быть много: ощущение себя совершенно недостойным своего объекта любви, разочарование, социальные препятствия и т. д. Несуществующие качества могут стать причиной глубоких разочарований в противоположном поле и тогда во взрослой жизни,

занимаясь сексом, такие люди будут выделять объект своей романтической любви. Если стадия будет затяжной и безрезультатной, то она может закончиться нервным срывом. «Производственная» или «пионерская» стадия требует особенного внимания, так как раньше никогда полностью не исследовалась. Без «производственной» стадии сложно создать прочную семью. Парни и девушки, которые в годы студенчества учились в одной группе, редко имеют тесные отношения. Часто это можно объяснить тем, что преподаватели занижают самооценку ребят, которые в свою очередь уже не рассматриваются девушками как сексуальные партнеры. Их начинают жалеть, девушки не идут на свидание и не заводят тесных отношений.

Неравные «производственные» отношения становятся причиной отсутствия сексуальных связей. Чаще всего это происходит так: молодые люди знакомятся на дискотеке и переходят к предсексуальной стадии. Если одноклассники встречаются и имеют сексуальные отношения, которые перерастают потом в брак, то у них образовывается прочная семья.

В пример можно привести историю одной женщины и сделать самостоятельные выводы. «Первой моей настоящей и, как думалось, последней любовью на 2 курсе университета, стал сокурсник, – пишет мне Оксана И. – На студенческих вечеринках мы были вместе, целовались, обнимались, но не было секса. Такие отношения нас устраивали, продолжалось это ровно три года, до распределения.

Чтобы работать в одном городе мы расписались на пятом курсе. Уже через месяц я поняла, что мой муж ничтожный и самовлюбленный человек. Он думал только о себе, карьере, но не о семье. Да и одноклассники начали к нему относиться с открытой иронией, а меня он считал своей тенью. Другие парни, которые до этого проявляли ко мне внимание, показались мне много намного лучше. Наши отношения не заладились, и после окончания ВУЗа мы распределились в разные города».

«Производственная» стадия сексуальных отношений не имеет определенной границы и может продлеваться. В качестве примера можно привести отношения между директором крупной компании и женщинами – деловыми партнерами. Манипулируя отношениями, такие мужчины заключают сделки, не доводя все до секса. Хочется предупредить, что после второй-третьей сделки у женщины может

пропасть влечение, и вы лишитесь делового партнера. Другое дело, когда партнеры четко разделяют секс и общее дело, тогда речь идет о деловом партнерстве.

Даже самые чистые производственные отношения часто имеют налет сексуальности, так как женщины-сотрудницы часто видят в своих коллегах мужские качества характера, а не только профессиональные. Сексуального сближения может не быть, но большое желание сделать это всегда присутствует. Не стоит от этого отказываться: для хороших производственников – это только сексуальная разрядка, о которой они потом не вспоминают. И вреда такие отношения не принесут.

Заметим, что у тех, кто больше занимается физическим, а не умственным трудом, практически не встречаются какие-либо сексуальные расстройства, например, импотенция. Именно поэтому если есть расстройства, то лучше заняться спортом. Знающие специалисты рекомендуют гимнастику тай-дзи цуань. Лучше если вы будете этим заниматься вместе со своим сексуальным партнером – тогда результат будет выше в несколько раз. Важно постоянно совершенствоваться, так как личностный рост определенным образом меняет мир.

Если у людей с личностным ростом все в порядке – у них отличный секс, даже если зарплата разная. Основными признаками предсексуальной или «комсомольской» стадии являются легкие поглаживания, нежные прикосновения и скромные поцелуи, которые допускаются при посторонних. Кроме того, одной из стадий предсексуальных отношений являются медленные и быстрые танцы.

Заметим, что для следующих стадий затяжная предсексуальная стадия является недопустимой. Именно танцы можно читать некоторой проверкой. Если девушка согласилась танцевать медленный танец, то знайте – вы ей симпатичны, ваши прикосновения ей приятны. А значит, и все остальное она примет с радушием.

Сексуальная или «партийная» стадия хороша сама по себе, так как не требует никаких дополнений, если предыдущие стадии были совершенными и хорошо прошли, то оба половых партнера получают удовольствие. Здесь необходимо отдалиться во власть физиологии: организм сам знает, что вам нужно, чтобы получить максимум удовольствия от близости.

«Партийная» или сексуальная стадия при отличном подготовительном процессе может длиться более 50 минут и гарантирует полное сексуальное удовлетворение. В каких случаях результат будет отрицательный или отсутствовать? Если один из партнеров испытывает физическую усталость, духовную незрелость. Или отсутствует психологическая гибкость партнеров. Сексуальные эксперименты в таком случае будут приводить только к угасанию возбуждения, а не к дополнительному наслаждению. Если у партнера все отлично, то необходимо обязательно менять позиции, чтобы секс не становился нудными, а был насыщен впечатлениями.

Такое поведение формирует представление, что у тебя не один, а сразу несколько сексуальных партнеров при полной моногамности. В специализированной литературе постсексуальная стадия описана хуже всех. Этика секса предписывает сон усталой женщине в объятиях любимого мужчины, но это не всегда так. Многие мужчины умудряются оскорбить женщину тем, что после соития отворачиваются и быстро засыпают. Именно во время постсексуальной стадии проявляется истинное отношение мужчины к женщине. Становится понятно, находятся они в стадии выраженного сексуального влечения или нет.

Истинные чувства можно проверить только после хорошего секса. Мужчина всегда может найти нужные слова, чтобы поддержать женщину, которую любит. Обязательно анализируйте свои чувства после всех сексуальных эпизодов, и тогда у вас будет гармония в отношениях. Но это теория. А что мы имеем в реальной жизни? «Октябрьская» стадия иногда есть, и она нравится женщинам, но должна быть короткой. Если эта стадия будет длинной, то ты припишешь ей много достоинств, которых нет, поэтому надо быстрее переходить к «производственной» стадии, которая может продолжаться долго.

Но это не страшно: вы работаете, обмениваетесь информацией, растете профессионально. И «комсомольская» стадия тоже должна быть короткой – женщины, учтите это. У мужчины она может быть длинной, но тогда постоянно напряженный член держится долго и может опасть до начала «партийной» стадии. Вы должны заранее решить, идет мужчина на секс или нет. Если же не хотите отдаться мужчине, не переходите к «комсомольской» стадии. Она должна быть

предельно короткой. «Партийная» стадия может длиться очень долго, а «постпартийная» может продолжаться годами.

У нас по официальной статистике, из ста браков почти семьдесят распадаются. Почему? Одна из причин – люди упускают «производственную» стадию. Знакомятся на вечеринке, на днях рождениях, корпоративах, в ночном клубе – и сразу переходят к «комсомольской», а потом к «партийной» стадии, при этом даже не понимая, с кем ложатся в постель.

СОВЕТ

После внезапной «любви» может возникнуть разочарование или, наоборот, вспыхнуть «наркоманическая» любовь. Поэтому обычно в брак вступают люди, которые друг друга абсолютно не знают, и все списывают на «дело случая». Тогда шанс удачно жениться или выйти замуж, если нет «производственной» стадии, составляет от 1 до 3 процентов. Мы провели одно интересное исследование. Задавали один вопрос мужчинам и женщинам: «Вы бы сейчас на своей супруге женились? Только имейте в виду, что будет точно так же, как и было». 5 % мужчин и 9 % женщин сказали «да», остальные ответили «нет». А среди пяти процентов сколько счастливых семей? Удачных пар оказалось пять из тысячи. Мы проверили их еще по тесту Люшера: две пары отсеялись, остались три. Средний стаж совместной жизни —10–15 лет. Это время, после которого пары обычно разводятся.

...Мы изучили много историй неблагополучных семей. У нашего писателя Льва Толстого есть роман «Анна Каренина», который начинается словами: «Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему». Толстой был прав! Биография многих пар идет как под копирку: «виртуальная» стадия особого значения не имеет, длительная «производственная» стадия, короткая «комсомольская» стадия, предсексуальная, продолжительный секс и длительная «постпартийная».

Вспомнил одну историю. Они работали вместе, давно знали друг друга, относились друг к другу с уважением. Потом в офисе случился пожар, сгорели документы, мебель. И они вдвоем спасали документы, он ей помогал, она – ему, без всяких «ох, ах!» – как могли. Он был грязный, умыться было негде. Дама жила возле офиса, а до его дома надо было ехать несколько кварталов. Поэтому он зашел к ней помыться. И у него даже никаких мыслей не было о том, что будет

секс. Но потом случилось соитие, а после этого – 15 лет счастливой жизни. И пусть еще 25 лет будут счастливы!

Второй случай примерно такой же. Они ехали в командировку на Черное море на его машине. В дороге их застал ливень, машина заглохла, надо было ее заводить, что они делали вдвоем: он снаружи толкал, а она внутри – рулила. Часа через два они все наладили и приехали в гостиницу, упали от усталости и заснули. А наутро у них и случился секс.

СОВЕТ

Я считаю, что очень хорошо помогают найти друг друга люди в экстремальных ситуациях – в них человек полностью себя проявляет. А большинство семей – одно название. Когда спрашиваешь, как живете, то обычно отвечают: «Да, всякое бывает». Значит, живут плохо! Можно и не спрашивать. 97 процентов семей несчастные. Это страшные цифры. И их можно было бы избежать, если бы сразу подали на развод.

Конечно, лучше, чтобы с первого раза повезло создать крепкий союз. Но если вы вместе живете и думаете «стерпится – слюбится» – это ерунда, дальше будет всё хуже и хуже, пока жизнь не станет невозможной. Поэтому когда ко мне приходит дама, которая жалуется, что уже десять лет живет с мужчиной, поднимающий на нее руку, я удивлюсь, зачем ей нужно жить в аду? Спрашиваю: «Почему сразу не разошлись?» Такие дамы обычно сердито отвечают: «Что люди скажут?». И дальше идут всякие «околонаучные» факторы типа «авось», «надежда», «все разойдется». А я вас уверяю, что не надо надеяться.

...У нас в клубе КРОСС сформировались некоторые пары, а многие разошлись. Например, была одна парочка с разницей в возрасте 12 лет. Он – врач, она пока никто, но он ей сделал предложение, познакомил с родителями и устроил к себе в больницу. У нее, правда, тоже высшее образование было, но по специальности она не устроилась. В общем, они поженились, но через три года разошлись – спокойно. Он сказал, что он уже ее не любит, а она его выпроводила: «Иди». Она осталась одна.

Что ее выручило? Работа, конечно. У нее уже были наметки на создание семьи. Она была кандидатом наук – крупный чин. Свой день

рождения она отпраздновала в Арабских Эмиратах, пригласив в гости самых известных артистов России.

«У каждого должен быть свой интеллектуальный багаж и духовное богатство»

Егору 34 года, он из Екатеринбурга. И ездит ко мне на семинары уже почти десять лет. На этот раз его привела ко мне проблема апатии – это когда ничего не хочешь делать и даже нет никаких желаний. Неужели Егор достиг всего, чего хотел?

«За отчетный период съездил на Байкал за рулем, – зачитывал свой доклад Егор. – Осталась масса впечатлений от поездки через полстраны. Что касается бизнеса, то доходы не увеличились. Но в своей отрасли удалось сохранить команду и уровень зарплат. Большого прогресса достиг в занятиях вокалом. Но занимаюсь не регулярно. Мой преподаватель – выдающийся тенор в моем городе, но постоянно находится на гастролях. Сначала меня расстраивало, что мы встречаемся редко. Но сейчас вижу, что одно занятие с ним дает мне намного больше, чем месяц – с другими преподавателями. Партию Онегина мне так и не дали, но дали другую, не менее интересную – буду учить.

21-го декабря аттестовался на коричневый пояс по айкидо. На ноябрь запланирована аттестация на черный пояс. Это некий небольшой итог пяти лет тренировок. Есть один вопрос. В последнее время нет особых проблем. Но скучно, не интересно. Ощущение потухшей лампочки. Бизнесом занимаюсь на автомате: денег приносит столько, сколько нужно. Больше не требуется. Новых проектов нет. Но главное, что беспокоит, – нет желания чего-то нового».

СОВЕТ

В таком возрасте у многих возникает похожая проблема: добились определенного успеха, а куда дальше идти, не знают. Часто причина кроется в нашем воспитании. Ведь нас с детства учили, что самое главное – денежный успех. Бизнес у Егора сам по себе работает, его хорошо кормит, но он сам как будто ничего не делает. Молодец, что так организовал бизнес, что ему не требуется ручное управление.

Но Егору хочется сделать что-то самому. Что же в этом случае можно посоветовать? Я не сторонник прыжков через пропасть. Надо

сделать медленный переход в другую область – сползти, а потом подняться наверх. То есть не скакать, как горный козел, а проползти ужом потихоньку со всем своим багажом. Чем хорош интеллектуальный багаж? Он ничего не весит!

...Есть такая распространённая крылатая фраза – «Все свое ношу с собой» (лат. *Omnia mea mecum porto*). Первоначально смысл выражения заключался в том, что настоящее богатство человека – это духовное богатство, неосязаемые знания. Эту фразу приписывают одному из семи мудрецов Бианту (590–530 до н. э.), сказанную, когда его родной город Приена был взят персами. Неприятель разрешил жителям покинуть город. Грекам также было разрешено взять с собой любые вещи, но при условии не пользоваться повозками, лошадьми, буйволами и прочей тягловой силой. И жители спасались бегством, унося с собой свой скарб, и за толпой беглецов, еле тащивших на себе тяжелое имущество, спокойно шел налегке мудрец Биант. Один из персов спросил у него: «Где твои вещи, старик, ты прожил такую долгую жизнь и неужели не нажил богатства?», на что старик, указав палкой на лоб, ответил: *Omnia mea mecum porto*.

Есть такие специальности, для которых нужна только голова – интеллект, знания, мудрость. Например, психотерапия, психология, философия... Раньше философия разделилась на разные науки. А сейчас идет интеграция разных наук: биохимия, биофизика... Сами по себе химия, физика себя исчерпали, а когда слились, появились новые науки. Если объединить разные течения в одно, то можно «родить» что-то оригинальное. И выделиться на общем фоне. Или надо искать что-то новое в своем деле. Я знал одного парня, который работал химиком. Но вдруг он заскучал, поняв, что эта не его профессия, и пошел петь в ресторанах. Он не был известным, так что композиторы ему песни не писали. Он стал придумывать новую трактовку старым песням. Стал популярным, повысились заработки. Так что, пока вы молоды, не скучайте – иначе начнется деградация.

«Готовьтесь: чем человек успешней, тем больше недоброжелателей»

Девушку Алену я знаю почти десять лет, она к нам приезжает вместе с мамой, которая занимает высокий пост у себя в городе.

Сейчас Алене почти 17 лет. Казалось бы – какие могут быть проблемы в этом юном возрасте? Вот что она мне рассказала.

«Начну с учебы. Насчет успехов: я учусь в Англии третий год. В течение года получила оценки достаточно хорошие, чтобы поступить в университет своей мечты. Подала документы, теперь жду, когда предложат место. Сейчас главное – это хорошо подготовиться к экзаменам в конце года и написать их на отлично. Я в себя верю и учителя тоже. Одновременно сдаю экзамены в России на семейном обучении, чтобы написать ЕГЭ в конце года и получить аттестат об окончании русской школы. Это в плане запасного варианта, чтобы была возможность вернуться.

После использования ваших методик, Михаил Ефимович, отношения с русскими учителями улучшились, они теперь пишут за меня тесты и исправляют 3 на 4. Но самой мне это не нужно, потому что мне все равно, что стоит в аттестате. В то время как моя учительница в английской школе приносит мне кофе на урок, мои одноклассники все в шоке. Учительница по английскому в русской школе попросила выступить дважды перед ребятами 9-го класса с неподготовленной речью об английских школах.

Мне понравилось рассказывать истории перед публикой, однако в школах не разрешается готовиться изначально, а заставляют сразу же выходить к доске и говорить. Это меня напрягает. Написала статью для школьного журнала по экономике в Англии. Читаю статьи по бизнесу и экономике, готовлюсь к универу.

Теперь о проблемах. Ситуация такая. В Англии существует 7-бальная система. 1 – это лучший результат, 7 – худший. Я получила 3 из 7 за тест по психологии, к которому готовилась все выходные. Очень расстроилась, потом обиделась на училку, ничего не делала весь урок. Просидела, надувшись, демонстрируя, как сильно я на нее обиделась. К следующему тесту не готовилась, за что получила 6 из 7. Также я очень эмоционально отреагировала на опоздание на самолет. Эта ситуация могла быть воспринята гораздо проще, а я почему-то разнервничалась, постоянно корила себя. Михаил Ефимович, что делать?

И еще – нахожу сложным отказывать людям. Раньше такого не было. Хочется, чтобы все меня любили. Лучшая подруга вызывает чувство вины, когда отказываю, на что я реагирую внешне спокойно,

что, кстати, бесит – внутри меня бушует вулкан. Особенно когда она сказала саркастическим тоном: «Спасибо, что не отвечаешь на мои сообщения и звонки». А я реально не могла!

Это меня просто вывело меня из себя, не смогла даже использовать «айкидо». А потом меня бомбило весь день мыслями: «Со мной даже мать таким тоном не разговаривает. Какого хрена она меня отчитывает?» Нахожу сложным не объясняться и не оправдываться. Кроме того, я даже не так сильно переживаю за подругу, как за мое отношение к ситуациям, когда у меня что-то не получается. Вот моя проблема».

СОВЕТ

Эти проблемы, как правило, формируются с раннего детства. Алена считает, что все ее должны любить. Но надо понимать, что как бы ты ни обожал человека, уровень любви может уменьшиться, например, из-за банального плохого настроения, самочувствия, когда нет энергии просто выразить свою любовь. С невротиками такой номер не проходит. Привыкай. Подруга к тебе может плохо относиться, но это ее беда. Пожалей ее. Если она относится к тебе плохо, скорее всего, это зависть. Понятно, что ты хочешь, чтобы у тебя жизнь шла гладко. Так не бывает. Черчилль говорил, что жизнь – это переход от одной неудачи к другой с энтузиазмом. Сейчас пришла на семинар, рассказала – напряжение снялось. Так постепенно будешь выгонять из себя дурацкие мысли, что ты должна быть самой лучшей.

Тебя, конечно, родители любят, мама особенно. Ты в Англии учишься, что не всякий может себе позволить. Я, например, не могу обеспечить учебу за рубежом своим детям. А они своим – обеспечивают. Старший уже закончил институт в Ростове, а младший сейчас заканчивает 4-й курс какого-то очень престижного университета в Англии. И ты, конечно, своим детям, может, дашь еще больше, чем мама.

Более того, я хочу тебя предупредить: чем у тебя будут больше успехов, тем больше – недоброжелателей. И не из-за злого умысла. Просто такая психология у человека: он всегда считает: то, что ты имеешь, он должен иметь. Поэтому успешным людям лучше не обзаводиться друзьями. «Правда», «справедливость» – таких понятий нет, это все выдумки. Справедливость это то, что закономерно. Так что

дальше хуже будет. А тебе должно становиться лучше. Воспринимай свои отношения с людьми, как тренинг.

В этом плане мне, например, Чубайс очень симпатичен. В него летит столько клеветы, а он, может, единственный нормальный чиновник, который все правильно делает. Он не виноват, что его распоряжения, спущенные вниз, хоть немного, но искажают. Чубайс, конечно, переживает. У Егора Гайдара тоже пси хологическая подготовка была не очень, раз он так испереживался, что в 53 год умер. А в принципе он все правильно делал. Так что тебе надо научиться не принимать все близко к сердцу. Относись ко всем ситуациям несколько отстраненно. Все равно всем мила не будешь.

«Хочу стать директором завода»

А вы думаете, что гении – это только художники и писатели? Нет! Среди них есть много прекрасных и талантливых менеджеров, например, директоров. Одна из таких руководителей пришла ко мне на семинар. Ее звали Ольга.

Вот что она о себе рассказала: «Мне 30 лет, я юрист, сейчас работаю по специализации «государственные закупки». Цель в жизни – превзойти достижения адвоката Генри Резника, только не в уголовном праве, а в гражданском или государственном управлении. Сейчас я руководитель отдела методологии и закупок «Почты России», это пятая ступень после генерального директора. На данный момент есть возможность перейти на четвертую ступень, стать руководителем департамента. Департамент сейчас только создается, в нем планируются два отдела. Один из них уже существует, это мой, но пока нет ни руководителя департамента, ни функций второго отдела. Можно придумать функции второго отдела сделать так, чтоб начальник назначил меня руководителем департамента. Но как это сделать, я пока не знаю.

С шефом у меня сейчас хорошие отношения. Он пришел к нам на предприятие месяц назад. А до этого он просто узнавал ситуацию на предприятии и со всеми знакомился».

СОВЕТ

Попробуйте прямо обратиться к начальнику так: «Скажите, пожалуйста, у меня есть шанс стать директором этого департамента?»

Если нет, то скажите, что мне нужно еще сделать, чтобы им стать? Вы, конечно, человек справедливый. Вы примете правильное решение. Если меня не назначат, я буду знать, что мне делать дальше».

Такая речь производит сильное впечатление. Не надо ни о чем просить. Лучше – сохранить чувство собственного достоинства и не интриговать. Потому что сейчас начнут нашёптывать: «Почему я к вам обратилась?» – «Потому что знаю, что вы – человек умный, самостоятельный, вас не собьют с пути». Кто-то спрашивал, можно ли с вами сотрудничать, и я отвечаю: «Спросите людей! Только имейте в виду, что обо мне все будут плохого мнения».

Может, я тогда потеряю сотрудника, но зато тогда станет всё ясно – чувство собственного достоинства сохраню. Но можно и польстить немного. Некоторые интересуются: «Если вас повысили, значит, вы – человек проницательный, в людях хорошо разбираетесь? Скажите, что надо делать, я буду исправляться, в следующий раз выберете меня».

...Далее Ольга поведала мне о личном: «Я замужем, муж развивается, но пока стоит ниже по уровню развития, что меня удручает. Но времени свободного мало, общается с мужем редко, поэтому концентрируется на работе и учёбе». А личная жизнь, как она считает, наладится сама.

«Кстати, в КРОСС 4 года назад я пришла из-за конфликтов с моим мужчиной и за это время вполне уверенно научилась управлять им, так что все нормально», – призналась женщина.

СОВЕТ

Чем у человека больше амбиций, тем легче им управлять, то есть чем он дурнее, тем легче им манипулировать. Сейчас всё нормально: она не влюблена, и она не злится на своего мужчину. Но когда мимо пройдёт нужный «кадр», она его не упустит. В конфликте нельзя жить. Хочу пожелать этой женщине успехов во всех начинаниях.

«Моя цель – сделать жизнь других людей комфортнее и безопаснее»

Такой прекрасный отчет я получил от Петра. Почитайте. «Добрый день, меня зовут Петр, мне 30 лет, я женат, у нас есть дочь, которой полгода. Мы с супругой и дочерью приехали на семинар из Нижнего Новгорода. Я кандидат физико-математических наук, работаю

ведущим программистом в международной компании с офисами в США, России, Китае. Я разрабатываю программы для обнаружения людей, автомобилей на видеоизображениях, и тем самым могу сделать жизнь любого человека комфортнее и безопаснее.

Вот мой отчет за 5 месяцев после семинара на Байкале. Первое. Начал учиться играть на гитаре, исполнил свою давнюю мечту. Второе. Прошел онлайн-курс по карьере от Виктории Чердаковой «Школа управленца». Из этого курса я понял, что мне нужно сосредоточиться на своем профессиональном развитии, а не ждать, что кто-то за меня все сделает. Третье. Прошел два онлайн-курса по алгоритмам программирования и по изученным темам провел два семинара на работе, чтобы лучше усвоить изученный материал и научиться держаться на публике.

СОВЕТ

Преимущество преподавателя в том, что он повторяет одно и то же, и через какое-то время начинает понимать, о чем он говорит. Поэтому от методической деятельности нельзя отказываться. Ты говоришь одно и то же, а потом тебя пробьет, о чем ты говоришь, но это не очень быстро получается – через 30–40 лет. Вот запишите цитату Гегеля, осмыслите ее сейчас, а потом вернитесь к ней на пенсии – почувствуете разницу! Цитата звучит так: «Все действительное – разумно, все разумное – действительно в своем развитии, действительность развертывается как необходимость».

Потом до меня дошло: если со мной что-то произошло, то это было необходимо и закономерно, иначе произойти не могло, значит, давай, себя меняй. А вторая цитата Гегеля, которая мне тоже понравилась, когда он говорил о стоимости вещи: «Сколько стоит вещь – сама по себе, связи этой вещи, и будущее вещи».

«Не надо ничего бояться, особенно – возможных ошибок»

Для развития ума нужны интеллектуальные занятия типа разгадывания кроссвордов, ребусов, изучение иностранных языков, а лучше всего – играть в шахматы. Многие говорят, что они освоили эту логическую игру. Но скорее всего, они просто знают, как передвигать фигуры по доске, как делать ходы, то есть имеют «пляжную»

квалификацию. А тот кто по-настоящему играет в шахматы, то может видеть на 10–12 ходов вперед. Такие умники имеют первый разряд.

И однажды я даже играл сеанс одновременной игры с самим Борисом Спасским – X чемпионом мира по шахматам, международным гроссмейстером, заслуженным мастером спорта СССР, двукратным чемпионом СССР. Правда, тогда я тоже обладал еще «пляжной» квалификацией, и долгое время был убежден, что если бы я не прошляпил один ход в одном месте, то я бы у него выиграл. Но сейчас понимаю, что это было просто невозможно сделать. Сейчас у меня второй разряд, и я хотя бы могу отличить профессионала от любителя.

Например, когда я играю с мастером, то сразу чувствую, что попадаю в тиски, из которых уже никак не выберусь. А дилетанты обычно делают серьезную ошибку уже на третьем-пятом ходу, и я точно знаю, что я у него выиграю, как бы они ни старались.

Кстати, шахматы очень психологичны: каждая фигура имеет свою цену, и ценность зависит не только от абсолютной цены, но и от связи с тем, в какой компании находится. Например, пешка может стать королевой, если только не собьется с пути и если ее «не убьют» «по дороге». Будет идти правильно – станет королевой. Еще мне нравится гамбит – это когда вы жертвуете фигуру, а потом ставите мат. А специалист «пляжной» квалификации обычно хватается пешки.

Первый глава Республики Калмыкия, президент Международной шахматной федерации Кирсан Илюмжинов правильно сделал, что ввел в школьную программу изучение игры в шахматы. Возможно, они могли бы заменить другую дисциплину – логику, потому что в шахматах все закономерно. Вот у него в республике и появится много гениев.

«Если ты настоящий профессионал, то будешь блистать на своем поприще»

Мой другой слушатель Валерий прочитал интересную лекцию о действии бизнес-тренера или коучера, как сейчас принято называть. По сути, это одно и то же: два названия одного вида деятельности.

«В современном, постоянно меняющемся мире уроки коучера необходимы каждому, кто хочет развиваться сам и помогать

развиваться своим подчиненным и близким, – написал мне Валера. – Мы все здесь присутствуем по одной причине: нас что-то не устраивает в нашей жизни, и мы хотим это поменять. Кого-то не устраивает супруг, кто-то хочет поменять работу или окружающих людей, или весь мир. Так?

Михаил Ефимович Литвак говорит, что поменять окружающих – значит, перевоспитать их. По его словам и словам других психотерапевтов, базовое воспитание заканчивается в пять лет, потом идет шлифовка. Грубо, конечно, но если взять это за правду, то что делать современному руководителю? Ведь к нему приходит трудиться на производство уже «готовый продукт», то есть человек со своими знаниями и амбициями. Правда? По крайней мере так задумано. Согласно теории управления, одна из основных задач начальника – защита внешних границ, взаимодействие с окружающим миром в лице других директоров, партнеров, организаций-подрядчиков и, в том числе, конкурентов. Другой важной задачей является стратегическое планирование, видение пути и цели развития компании. Как это возможно сделать? Только имея в компании талантливых сотрудников, которым можно поручать выполнение миссий. Не заданий, а именно миссий, ведь по идее каждый профессионал талантлив в своем деле и просто блистает.

Но найм – это лотерея, если не пользоваться методиками Литвака, Виктории Чердаковой и услугами агентства «Ваш статус», ведь не все о них знают и не всегда имеют возможность к ним обратиться. В итоге в компаниях работают сотрудники, которые не очень хотят трудиться или выполняют свою работу спустя рукава.

В моем понимании, идеал – это сотрудник, который трудится на благо компании от рассвета до заката с горящими глазами. Но приходится работать с теми, кто есть! При таких условиях может помочь методика коучинга или выращивания таланта на производстве.

«Коуч» в переводе с английского языка означает «тренер», «инструктор», «наставник». В широкой трактовке тренер – это специалист по подготовке специалистов, организующий и выполняющий тренерскую работу по подготовке, направленную на определение талантов, воспитание, обучение и совершенствование мастерства, развитие функциональных способностей своих подопечных.

В расширенный круг обязанностей тренеров может входить также помощь в формировании определенных качеств характера, личности, мировоззрения, формирования философских взглядов. Таким образом, коучинг можно назвать институтом наставничества и тренинговой работы.

Коучинг делится на несколько типов. Есть коучинг лидера, когда приглашаются иностранные специалисты для работы с руководителями среднего и высшего звена, которых планируют продвинуть и назначить на более высокую ступень. Специалист-коуч готовит руководителя к новым вызовам, к примеру, директора по продажам планируют назначить генеральным директором. У них разные задачи. Один фокусируется только на количестве проданного, а у второго задача совсем другого уровня. А если это глобальная корпорация? А если сотрудников 50 000 человек по всему миру? Также есть коучинг талантов непосредственно на рабочем месте. Этим должен заниматься сам шеф, ведь он растет и скоро ему понадобится замена – тот, кто займет его место, когда он пойдет на повышение.

Как много вы знаете руководителей, которые честно заранее готовят себе приемника? При правильном подходе к выращиванию талантов лидер должен иметь ответы на все вопросы. Он выигрывает от настоящего делегирования выполнения задач и ответственности к своим сотрудникам. При правильной наработке навыков общения с людьми руководитель сам выступает как коуч, открывает ресурсы и развивает таланты своих подчиненных. Таким образом, помогая им достигнуть новой ступени развития и давая им возможность показать максимальный результат на благо предприятия.

При таком подходе руководитель высвобождает время для личного развития и собственного роста, а также стратегического планирования. Креативного, созидательного подхода и даже мечтания, через которое достигается реализация новых идей. А все это возможно только при условии спокойного медитативного разума, когда я уверен в своих сотрудниках и коллегах и не отвлекаюсь на необходимость контролировать их действия, процесс работы и взаимоотношения.

В коучинге используются разные техники и подходы, но основным остается искусство задавать правильные вопросы, слушать ответы и понимать то, что скрывается за этими ответами. В этом поможет знание психологии общения и управления. Главным оружием

наставника или консультанта является открытый вопрос, на который сотрудник зачастую может выдать неожиданные вещи: от вопроса-вызов до вопроса-провокации.

К примеру, попробуйте ответить лично для себя на вопрос: кто вы сам для себя? Другим из вариантов построения беседы является сократический диалог, когда в ходе беседы работника подводят к определенному выводу, который изначально запланирован наставником.

Вопросы, которые подразумевают определенный ответ, называются риторическими. Заниматься спортом полезно? Курить вредно? Опаздывать на работу плохо? А ругаться с коллегами вредно для производственных отношений? Согласие с собеседником, похвала его проницательности, в итоге – достижение сотрудником нужного наставнику заключения, к которому человек приходит сам. А раз пришел сам, то он сам и молодец! И теперь остается только выполнить это.

Для закрепления достигнутого прогресса в коучинге используют такой подход: просят сотрудника прописать цель, к которой он хочет прийти, далее ему нужно описать реальность, как она есть, в данный момент времени. Затем просим его определить максимально возможное количество путей, как прийти к этой цели. Следующим шагом является проработка конкретных шагов и действий к достижению или претворению в жизнь осознанного. В итоге производится анализ ситуации и прописывается конкретный план – обязательно письменно.

Ведь известно, что то, что мы записываем своей рукой, становится частью нашей жизни, нашего подсознания, и воспринимается положительно. Этот прием еще использовали китайцы во время войны на Корейском полуострове при перевербовке американских пленных, знакомя их с идеями коммунизма. Они не вели пропаганду, которая, как известно, вызывает только отторжение.

Они разрешали военнопленным писать письма родным и близким, но пропускали только те, в которых были положительные отзывы. А также была практика написания рассказов о том, чем отличается капитализм от коммунизма, и поощряли те из них, в которых описывались отрицательные реалии жизни рабочих капиталистических стран: переработки по времени, социальная

незащищенность и другие. За сочинение награждали только сигаретами, чтобы у пленных не было соблазна очернять свою родину ради награды.

Сегодня подобные приемы используют современные корпорации, когда проводят конкурс рассказов, почему я люблю этот продукт или эту марку, и дают какие-то незначительные призы или скидку на покупку этого же товара. Например, есть модель GROW – это сокращенная аббревиатура от английских слов goal, reality, option, will, или, если перевести на русский – цель, реальность, воля к свершению и достижение.

Длительность тренинговой работы в среднем около одного года постоянного контакта и периодические контрольные встречи в дальнейшем. Если говорить о профессионалах коучинга, то в этой сфере столпами являются консультанты лучших топ-менеджеров США и мира: известный бизнес-эксперт Маршалл Голдсмит, американский актер Билл Кэмпбэлл и индийский актер и супермодель Арджун Рампал. Их гонорары достигают тысячи долларов в час, а книги издаются миллионными тиражами по всему миру.

В современном мире бизнеса, чтобы только оставаться на одном месте, надо бежать изо всех сил, как рекомендовала королева главной героине в сказке «Алиса в стране чудес». Иначе ты сначала незаметно теряешь все завоеванные позиции и тихо откатываешься назад. А вскоре происходит коллапс системы. А ведь пример развития показывает руководитель: он – голова, куда он смотрит, в том направлении и движется вся структура. Сегодня в мире бизнеса изменения происходят постоянно: кризисы развития и случайные переломные моменты сотрясают основы экономики и самого государства. Навыки коуча как навыки контролируемого изменения и преобразования себя и системы становятся необходимы каждому человеку для успешного роста и развития – своего и организации.

«Дирижерская роль в тренерских оркестрах мне удалась!»

Игорь ко мне пришел еще студентом пятого курса. Сейчас пишет диссертацию. Работает главным врачом санэпидстанции. На эту должность согласился не сразу. Как невротик, сначала очень беспокоился, колебался, – справиться ли? Сразу видел увольнение и что в тюрьму посадят. Хотя в его области за самую большую провинность можно сделать лишь замечание. Потихонечку выбрался из невроза. Сейчас паника если и возникает, то мимолетно. Мы с ним много сделали. Он на шестом курсе института вдруг решил, что медицина, особенно САМПИ, ему не нужна, и перестал посещать занятия. Экзамены сдал, потом была интернатура, в которую он только оформился, но не ходил полгода – зачем время тратить? Когда я узнал, что до такой степени дошло, я попросил: «Давай быстренько восстанавливайся».

Он пошел к нашей администрации, повинился, и его зачислили, что было на грани фантастики – ведь он почти полгода отсутствовал! В конце концов закончил интернатуру. И уже стал посещать мои семинары в составе директорской группы. Между прочим, у нас многие становились большими руководителями после посещения именно моих семинаров – так помогает обучение.

Так и Игорь поступил на службу в санэпидстанцию простым сотрудником, исправно выполнял свои обязанности, приобрел репутацию достойного сотрудника. Его заметила директриса, поддерживала его, и через какое-то время назначила своим заместителем. А когда возникло родственное предприятие, то он пошел туда уже главным врачом. Собрал вокруг себя душевный коллектив. Текучки нет. Напротив, есть большой кадровый запас: люди готовы работать и на полставки, и даже на четверть. То есть даже готовы терпеть материальный ущерб, лишь бы работа была интересная. Конечно, кое-кого пришлось уволить, но Игорь сделал это деликатно. Некоторые даже «спасибо» говорили за увольнение.

Ведь это большая проблема – уволить сотрудника из бюджетного учреждения. Но все время гладко не бывает. Его бывшая начальница организовала какую-то фирму и разместилась на его базе. Во-первых,

он не хотел, чтобы она была в их помещении, во-вторых, сотрудники роптали, потому что она забирала себе их работу. И отказать ей в аренде он своей бывшей начальнице не мог. Мы с ней боролись несколько лет. Игорь долго не подписывал документ, запрещающий аренду, потому что болел за родной коллектив.

Сотрудники знали, что если он подпишет разрешение, то тогда сразу заказы уменьшатся, и они будут зарабатывать мало. С начальницей Игорь был на ножах, а она осыпала его проклятьями. А у шефини был в друзьях руководитель другого учреждения. И он собирался на пенсию. Так мы благодаря ему прокрутили удачную комбинацию.

Дело в том, что когда человек уходит на пенсию, то у него спрашивают совет о преемнике. И Игорь с этим начальником завел хорошие, добротные, деловые контакты.

Я думаю, немалую роль сыграл и его прекрасный тост, который он произнес в его 60-летний юбилей. Обычно как начальника хвалят: рассказывают, как много он сделал хорошего за столько лет. А тост надо было произносить в какую очередь: в первую или последнюю? Имейте в виду, когда вы будете работать в административных кругах, то сразу вперед с тостами вас никто не пустит. Значит, надо сидеть, молчать, наблюдать, как будет идти застолье. И Игорь ждал своего часа, слушал, как все шефа хвалят.

И когда все иссякли, встал Игорь и заявил: «Вы знаете, Иван Иванович, хоть увольняйте, но скажу правду. Вы поступаете не совсем патриотично! Посмотрите, как вы прекрасно наладили службу в нашем крае. Но вашим опытом пользуется ведь только наш край. А если бы вы написали книгу на эту тему, то ваш опыт распространился бы на все регионы России. Я вам желаю написать свою книгу про проблемы края. Смогу помочь!».

Уволили Игоря после такого выступления или нет? Нет, не уволили. Более того, шеф-пенсионер порекомендовал вместо себя Игоря. Должность очень видная, была масса нюансов, но его не назначили на эту должность. Основание для печали есть или нет? Нет, конечно. Назначили другого. Тот, естественно, как мог, так и управлял – по-старому. Но потом он на чем-то проворовался – взятки брал, в общем, посадили его. Я всегда говорил, что если ваш патрон, который за вас ходатайствует, но не смог помочь вам занять должность, не надо

его упрекать, а надо сказать спасибо: «Я даже не думал, что могу эту должность занимать. Но вы мне показали, на что я теперь способен. А так, я же понимаю, не все от вас зависит».

Так Игорь приобрел себе сторонника, хотя шеф уже ушел на пенсию, но свое влияние же не сразу утрачивал. Игорь проявлял много инициативы, все время занимал первое место. В итоге он стал руководителем вместо того взяточника. И выгнал бывшую начальницу, которая присосалась к его коллективу и помещению. И это еще не конец! Сейчас его приглашают на более высокую должность в Москву. А теперь послушаем, что он нам сам расскажет.

«2016 год я провел не так успешно, как хотелось бы, и в целом этот год был для меня непростым. Но начну с хорошего: несмотря на все перипетии судьбы, я жив-здоров – это удивительно. Я по-прежнему работаю главным врачом филиала федерального учреждения здравоохранения, возглавляю коллектив из 50 человек. Благодаря знаниям и умениям, полученным здесь на семинарах Михаила Ефимовича Литвака, мне удалось создать хороший, дружный и сплоченный коллектив, который растет, развивается и успешно выполняет поставленные государством задачи.

Мы одни из лучших в крае, входим в пятерку самых сильных и сплоченных филиалов. Основой нашего успеха является высокий профессионализм сотрудников, а также доверие между мной и рядовыми членами коллектива. Это доверие еще больше возросло после истории с нашими заклятыми партнерами-конкурентами, продолжающейся в течение этого года.

Напомню для непосвященных, что на территории нашего учреждения существует коммерческая фирма, которая занимается тем же, чем занимаемся и мы как государственное учреждение, что в нынешних условиях борьбы с коррупцией в нашей стране выглядит несколько подозрительно для правоохранительных органов. Создана она не мной, а другими лицами – вышестоящими начальниками, от которых в какой-то степени зависит и моя судьба в этой профессии. Работает эта фирма, мягко говоря, не очень законно.

Все бы ничего, но вся юридическая ответственность лежит на мне, на том, кто непосредственно ставит подписи под договорами аренды. Первое столкновение с этой злосчастной фирмой в марте этого года оказалось для меня проигрышным и неудачным.

Я вначале уперся в отказе подписывать соглашение на продление арендных отношений, но потом под уговорами, призывами к моей совести и чувству благодарности я не устоял и все же дал добро. Чувствовал я себя, мягко говоря, паршиво.

В целях воспитания моего послушания на меня в течение последующего периода интенсивно прессовали сверху, цепляясь к каждой оплошности в работе нашего филиала. Я с юмором говорил своим сотрудникам, что из нас делают лучший филиал в крае. Коллектив давно бурлил: возмущался по поводу присутствия прямого конкурента на наших площадях и в претензиях ко мне, что я проявляю слабость в отстаивании интересов коллектива. Когда подошел момент непосредственного подписания договора аренды, я отказался это делать. Разговоры на эту тему со всеми заинтересованными лицами были очень тяжелыми для меня, но поддержка Михаила Ефимовича и других влиятельных коллег помогла мне устоять в этот раз.

Хотя позже мой непосредственный начальник этот договор подписал, я себя чувствовал победителем. Я в первую очередь победил себя, свои невротические наклонности, это оказалось для меня намного важнее, чем любая внешняя победа. Такая ситуация на основной работе для меня самая неприятная и самая значительная. Помимо основной работы я в своей управленческой деятельности много внимания уделяю неформальным и непроизводственным отношениям.

Мы много путешествуем с коллективом с познавательными целями и общением с удивительными необычными людьми, ходим в горы. Для своих сотрудников, членов их семей я создал группу здоровья, где мы осваиваем женский футбол, плавание, бег под руководством профессионального тренера. Эти занятия, путешествия очень благотворно влияют не только на здоровье, настроение занимающихся сотрудниц, но и на основной производственный процесс, как это ни парадоксально звучит.

Важно! Помимо основной работы я в своей управленческой деятельности много внимания уделяю неформальным и непроизводственным отношениям. Кроме того, регулярно раз в неделю провожу психологические группы по материалам Михаила Ефимовича Литвака. Состав участников группы КРОСС стабильный и высокого уровня. У большинства постоянных участников группы большие

социальные, личные успехи. Это говорит о том, что я не застрял в развитии. То, что я говорю на занятиях, слушателям интересно. Хотя наша группа больше деятельная, чем учебная, участники нашей группы принимают активное участие в неформальной жизни моего основного коллектива: также путешествуем, бегаем, плаваем, играем в футбол. Участнице нашей женской футбольной команды 76 лет!

Я также продолжаю экспериментировать в организации многодневных семинаров. Это не только семинары Михаила Ефимовича, но и его учеников. В цикле «Интеллектуальный туризм» мы с группой тренеров организовали второй год подряд в Сочи в Олимпийской деревне семинар «Психологическая культура». Провели семинар под названием «Танец жизни».

Я стараюсь, чтобы на семинарах мы, согласно традициям, заложенным Михаилом Ефимовичем, не только духовно росли, получали психологические знания, но и совершенствовались интеллектуально, развивались физически. Поэтому семинар, в частности «Психологическая культура», знаменовался участием в забеге семинаристов на трассе Формулы-1, бежали полумарафон. Многие после сообщили, что заразились бегом, пристрастились к регулярным тренировкам. Здесь я также использую групповую работу ведущих, что делает такие семинары самобытными и неповторимыми. Небольшое количество участников в семинаре компенсируется глубиной эффекта и сплоченностью группы.

Отзывы участников обоих семинаров свидетельствуют о том, что мы идем правильным курсом, поэтому будем их продолжать в этом году. Мне самому очень нравится групповая работа. Мне кажется, что дирижерская роль в этих замечательных тренерских оркестрах мне удалась.

В организации всех семинаров Михаила Ефимовича, его учеников и группы КРОСС, и группы здоровья в коллективе мне много помогала и помогает моя жена. Ничто так не сближает как общее дело, общее мировоззрение – здесь мы едины. И последнее: что не так получается, как хотелось бы? Вот над кандидатской я работаю не так успешно. За год почти ничего не удалось сделать, застопорился на написании статей. Материал я собираю, но он малоинформативный, и мне не хватает ума его во что-то оформить. Видимо, распыляю внимание, поэтому не хватает сил и времени на это важное для меня дело.

Наступающий год я хочу посвятить работе над диссертацией, завершению все-таки биографической книги, которую не могу закончить уже несколько лет. Для этого, видимо, придется сократить часть своих сторонних дел и увлечений».

«Самостоятельные люди достигают успеха быстрее»

Рита посещает мой семинар уже не первый раз, значит, они ей помогают в жизни. И сейчас она ко мне приехала, чтобы рассказать о произошедших в ее жизни изменениях. Ей предложили хорошую работу с доходом почти в два раза больше, чем на прежней. И они с семьей сменили место жительства. Рита сейчас живет с сыном в Пскове, где у нее работа. А муж – в Питере с дочерью, которая поступила там учиться. Рита встречается с мужем по выходным, и им обоим такая жизнь нравится. После двадцати лет совместной жизни это очень необычно. По ее собственным словам, отношения стали лучше – более наполненные. Это новый опыт для супругов, так что им обоим интересно приспособиться к непривычным условиям сосуществования.

Рита искренно радуется, что муж не «прогуливает» выходные для встреч и приезжает к ней регулярно, за что она ему очень благодарна. Но в разговоре засомневалась: «Правда, говорят, что нельзя мужу и жене так долго жить порознь. Но только благодаря вашим книгам, я думаю, мы приняли такое решение. Ведь муж сначала тоже хотел найти работу в Пскове, чтобы жить вместе, но достойной его работы там не было. Он должен был или согласиться на дешевую работу со своей квалификацией, либо уезжать в Питер.

Но я благодаря вашим рекомендациям сказала мужу делать так, как ему нравится: ведь если он будет жить плохо, то и я, и наши дети тоже не будут чувствовать себя счастливыми». Но главные проблемы, с которыми Рита ко мне приехала, касались ее новой работы на крупной фабрике пищевой отрасли с почти тысячью рабочих. Она раньше не имела опыта руководителя, а теперь возглавляет отдел, в котором 20 подчиненных.

Ее непосредственный начальник – директор фабрики, с которым у Риты хорошие отношения. Она продержалась уже несколько месяцев без нареканий и угроз на увольнение. За это она благодарила меня –

моей поддержке и моим книгам, которые у нее стали буквально настольными.

СОВЕТ

Я уверен, что человек мог добиться успеха без всякой моей помощи. Способные люди, если они к тому еще самостоятельные, достигают многого, потому что часто сами доходят до тех способов и методов работы, которым я обучаю. Просто, может быть, намного позже и на своем горьком опыте: это наступило бы раньше, если бы они изучили мои руководства.

Что касается жизни супругов порознь, то лично я уверен – можно сколько угодно жить отдельно без ущерба для личного счастья. Тем более что Рита с мужем встречаются каждую неделю.

Еще Фридрих Ницше сказал: «Если бы супруги не жили вместе, удачные браки встречались бы чаще». Кроме того, у каждого супруга сразу появляется много времени для себя любимого. Существуют такие формы общежития, и они имеют под собой оправданное основание. Вообще, вместе долго и счастливо можно жить, когда муж и жена меняются все время, растут психологически – тогда они всегда будут понимать друг друга. Вообще, идеальная ситуация, когда супруги учатся, тогда они еще делятся полученными знаниями. У Риты происходит именно так: их союз основан на том, что они учат друг друга. Не нотации читают, а рассказывают что-то новое о себе и своих новых открытиях.

...Но Рита мне пожаловалась на то, что заваливает некоторые важные дела на производстве, потому что чувствует, что уже не справляется с очень большой нагрузкой.

«Я все время думаю о том, что должно быть все, как положено, но уровень развития фабрики и команды не позволяет мне показать самые лучшие результаты, и поэтому мне кажется, что я не справляюсь, – сетовала женщина. – Однако были и позитивные моменты: к концу полугода управления я поверила, что я действительно руководитель, и могу отдавать распоряжения, которые, пока, правда, только половина сотрудников выполняет. Наконец-то признала правоту моих директоров, что они меня пригласили к себе на работу, потому что первое время я сомневалась, ведь у меня не было опыта...»

СОВЕТ

Рите только кажется, что она не справляется – иначе бы уже уволили. Но, кстати, практика показывает и обратный эффект: когда чересчур хорошо справляешься со своими обязанностями, тоже могут снять с должности. Потому что руководство видит – человеку уже скучно заниматься рутинной.

А вообще, как я уже писал в своих книгах, никогда нельзя отказываться от повышения. Но для того, чтоб себя предохранить от возможных «косяков», есть такой шаблон ответа на предложение: «Иван Иванович, я не ожидала, что вы меня выдвинете, но раз вы назначаете меня на должность, значит, вы видите во мне какие-то способности, поэтому я постараюсь оправдать ваше доверие». Таким образом вы деликатно перекладываете ответственность на того человека, который вас рекомендует на высокий пост.

«...Так что я успешно поступила в «первый класс» школы руководителей, и еще хорошо платят, что позволяет мне растить мою «золотую курицу», – продолжала Рита. – Стала заниматься спортом, научилась плавать кролем и проплываю без остановки уже один километр, для меня это большой прогресс».

Я одобрил увлечение Риты. И вспомнил, что когда сам ходил регулярно в бассейн, то проплывал километр за полчаса. Это вообще хороший результат не для спортсмена, а для обычного человека. А Рита уже нацеливается на 2–3 километра!

«Затем я нашла в своем городе группу по восточным практикам – йогу и тайцзи, мне понравилось, буду осваивать, – далее рассказывала моя собеседница. – Главное, что во время занятий в этой группе я не чувствовала себя толстой, потому что у меня есть комплекс лишнего веса».

Но здесь я ей сделал замечание, объяснив, что комплекс полноты – это невротическое чувство. Если бы мы сейчас жили, как наши предки в пещерах – а надо все время на них оглядываться, потому что они жили простой и правильной жизнью, – то Рита не знала бы, какой у нее должен быть вес. И сейчас не надо знать!

«На майском семинаре вы сказали, что я должна выбрать научного руководителя, – напомнила мне Рита. – Я нашла завкафедрой, профессора из Москвы, написала ему письмо, и мы договорилась с ним о встрече в начале февраля. Теперь мне надо как-то подготовиться к встрече с ним. Надеюсь, он подскажет, как мне лучше написать

кандидатскую диссертацию. Я с ним созвонилась, он сказал, что диссертационного совета пока нет, но все равно просил приехать – он поможет». Профессор обязательно поможет Рите. И мы за нее будем только радоваться!

«Когда человек начинает жить без сценария, с ним начинают происходить чудеса»

Лидия живет в Петербурге, ко мне приезжала последний раз три года назад, а так мы с ней знакомы уже шесть лет. Во время последней нашей встречи она прямо с порога выпалила: «Михаил Ефимович, я пришла к тому, что любимая работа может быть бомбой замедленного действия, если не умеешь отдыхать. Снова вы оказались правы, когда убеждали нас, что «мера превыше всего».

...Итак, чего я достигла за последние три года, и с чем мне трудно справиться. В ноябре 2016 года наш филиал отметил свое пятилетие. С момента его открытия в 2011 году было проведено 340 групп, это больше 1000 часов, 25 выездных семинаров, порядка 300 часов, 96 семинаров и тренингов порядка 800 часов. На наших семинарах присутствовали участники из Москвы, Талина, Тюмени, Сочи, Новосибирска, Израиля, Череповца, Хабаровска, Южно-Сахалинска, Калининграда, Магадана, Краснодара и других. Провела семинары в Таллине (Эстония) и в Тобольске. В линейку семинаров введены и пользуются повышенным спросом четыре новых тренинга – «Психодрама», «Работа с негативными эмоциями», «Про деньги» и «Пара на два дня». Планируется презентация еще одного направления – юридическая грамотность. Семинары «Про деньги» проводит мой супруг Дмитрий. Семинары «Негативные эмоции» и «Пара на два дня» проводим с ним вместе.

С Дмитрием мы познакомились на одном из семинаров по психологии управления, проводимых в нашем филиале, между нами сразу возникла взаимная симпатия. Это было в 2013 году. Потом мы потеряли друг друга из виду, и лишь в 2014 году начали плотно общаться. Дмитрий помогал мне при организации семинара во время ремонта офиса: общался с рабочими, расплачивался, принимал их работу, когда я была в командировке. Наше общение с Дмитрием происходило легко и непринужденно. Через некоторое время он предложил жить вместе. С тех пор мы вдвоем. Конечно, были трудности, особенно у меня. Ведь я ни разу в жизни до 44 лет не жила с мужчиной больше недели. Было страшно, часто приходила мысль, что я хочу быть одна, что это мой путь – быть одной. Учиться доверять

мужчинам, когда тебе за 40 – очень сложно. Но с каждым конфликтом, с каждой разрешенной трудной ситуацией я оттаивала, открывалась, за что благодарна Диме.

Ведь если бы не было с его стороны понимания, отношения просто перестали бы развиваться, и мы бы расстались. После двух лет нашей совместной жизни я стала задаваться вопросом о ребенке. Но на тот момент мне было 46 лет, поэтому не получалось забеременеть. То ли потеряла цель в жизни, то ли обновилась старые установки, но тема рождения детей стала для меня навязчивой.

Хождение по врачам, их отказы в помощи, варианты рожать только с донорской яйцеклеткой – все это вызывало сильную тревогу. После одной неудачной попытки ЭКО я отказалась от этой идеи. Ну, нет у меня детей – и что? С какой целью я спускаю себя на биологический уровень? Неужели я боюсь смерти и наличие детей избавит меня от этого страха?

Если это так, то мои будущие дети будут поглощены моей нуждой в них. Я стану от них зависимой. При этом отследила у себя жалость к родителям. Когда осознала этот момент, поняла, что на меня еще давят сценарные установки: «смысл жизни – в детях», «у всех должны быть дети».

Оказывается, мнение социума для меня было крайне важно. В связи с тревогой начались проблемы с желудком – появился гастрит, которого у меня никогда не было. Я приняла участие в семинаре Лэнгли на тему «Осмысленности жизни». Там я познакомилась с участницами, которые пришли с подобными проблемами. Удивилась: глядя на них – я видела себя. Много осознала, но не приняла. Услышала то, что хотела услышать – о надежде. Но ведь Ницше писал, что надежда есть худшее из зол, ибо продлевает страдания людей.

В 40 лет мне здорово помогла эта фраза – я вновь обрела желание жить. Приняв тот факт, что у меня не будет детей, я успокоилась. Этот период был долгим, но плодотворным. Моя жизнь стала более осмысленной и глубокой. Было ощущение, что я поднялась на более высокую ступень развития. Надо сказать, что это потребовало невероятных сил – как моих, так и мужа.

Мы были вместе весь этот сложный для меня период. У Дмитрия есть двое детей от первого брака, и может быть, вопрос наличия наших общих детей его мало волнует. Я часто упрекала Диму в том, что он не

может меня понять. Ведь у него есть дети, а у меня нет. И в такие периоды отчаяния мне хотелось быть одной. Но после того как меня отпускало, мне радостно было понимать, что я все же не одна. Есть человек, который может меня поддержать. Дмитрий ведет управленческий учет в моей фирме, у нас есть общее дело, у нас общее мировоззрение. Казалось бы, живи да радуйся! Однако после того как я, казалось, приняла факт, что у меня не будет детей, у нас испортились сексуальные отношения. Я начала болеть. Часто вылезала молочница, врачи поставили диагноз – вагинит. У болезни есть уважительная причина – отказы от секса, ведь надо же лечиться!

Заниматься сексом для удовольствия и радости – это не для меня. Этого я не умела. Если и есть секс, то он должен быть только для того, чтобы продолжить род. На данный момент такие установки меня беспокоят, так как я теряю близость с мужем. Секс всегда был великолепен, а сейчас меня беспокоит все меньшее и меньшее его присутствие. Мы много говорили с Димой на эту тему. Он озвучил, что ему надо больше секса, чем мне. Он всегда готов, а я часто бываю уставшей и не могу ответить любимому взаимностью. Такое ощущение, что если мне 47 лет, то я уйду из большого секса. А мужу 39, он еще полон сил. Есть страх его потерять, поэтому сексуальный вопрос постоянно меня беспокоит. Когда Дмитрий поделился, что ему предложили вакансию администратора в другом городе, я задумалась: смогу ли я оставить свою деятельность в филиале Санкт-Петербургского «Кросса» и уехать с мужем? Вспоминаются слова Михаила Ефимовича Литвак: «Если партнер тормозит твое развитие, значит, надо с ним расставаться». Но расставаться с Димой у меня нет желания. Как решить этот вопрос, пока нет понимания.

Другой вопрос, который меня волнует: могу ли я консультировать клиентов с детьми и детей клиентов? Понимаю, что испытываю напряжение и неуверенность в том, насколько это корректно. Постоянно ловлю себя на мысли: а вдруг меня спросят, есть ли у вас свои дети? И что я отвечу: «Нет»? Кто-то уйдет, а кто-то, увидев результат нашей работы, останется.

У меня получается работать с детьми, я это вижу, и есть результаты. Часто в дневнике мелькали фразы «не надо иметь детей». Я должна иметь детей, даже если не для себя, но для родителей, для социума, чтобы быть не хуже других. Осознавая эти мысли, тем не

менее, на уровне бессознательного, стационарные установки были живы. Начав писать пятую главу своей автобиографии, полезли старые «драконы». Вылезла обида на родителей за то, что у меня нет детей, что они меня плохо воспитали. Возможно, именно поэтому тема детей была настолько болезненна.

Про книгу. Написала четыре главы из семи. На пятой автобиография застопорилась. Мне хочется рассказать читателю о том, что изменения возможны, что можно вылезти из-под «стола» жизни. Сделать ее осознанной, обрести любимое дело, даже если тебе 40 лет. Деятельность приносит мне удовольствие от процесса, радость от результата и хорошо оплачивается.

На наш пятый день рождения приходили представители библиотеки имени Маяковского с приглашением провести у них занятие или встречу. Было приятно, что нас знают.

Есть проблемы с тренерским составом. Желающие приходят и уходят. Уходят, как только столкнутся с первой неудачей. Запросов к тому, чтобы разобрать неудачу – почему получилось так, что люди к ним не пришли, я не получаю. Они просто отваливаются и все. Не понимаю, что я делаю не так. Со стороны набирать ведущих нет желания. Со многими разнятся мировоззрения и цели. Найти подходящего сотрудника не получается.

ВАЖНО!

Про доходы. После кризиса 2014 года доход стал стабильный. Оплачиваю аренду помещения 50 квадратных метров. Плачу заработанную плату сотрудникам – бухгалтеру, администратору, программисту. В 2016 году сделала два внеочередных платежа по ипотеке. Планирую рассчитаться не за 10 лет, как написано в графике, а за два года. «Малометражку» поменяла на автомобиль классом выше. Работы много, люди подтягиваются: работает сарафанное радио. Недавно меня спросили: «А ты когда была в отпуске?» На что я ответила: «Я отдыхаю, когда тружусь». Правда, отключаться от работы необходимо. Надо учиться. А то, как говорил мой супруг, – «у меня такое ощущение, что я в постели со всем питерским филиалом «КРОССа» сплю». Я учусь переключаться и не думать о клиентах, когда ухожу с работы. Стараюсь больше думать о себе, о наших отношениях с мужем. Все, Михаил Ефимович».

СОВЕТ

Ты, Лидия, конечно, поставила серьезный вопрос по поводу детей. Но надо знать: дети – это цель в жизни животных. А люди – мужчина и женщина – развиваются вместе. Дети же – это побочный продукт развития их отношений. Они появляются сами по себе. Когда ты о них навязчиво думаешь – они не появляются, потому что от такого напряжения могут просто-напросто закрыться маточные трубы.

Как заблокируешь эту мысль, то может, родишь еще, несмотря на то, что тебе 47 лет. Сегодня и в 60 лет рожают. Всякое бывает. Не могу тебе сказать, что ты обязательно родишь. Поэтому приготовься жить без детей. Теперь вспомни нашу человеческую историю. Рождение никак не связывали с половым актом. Тогда обычными были беспорядочные половые связи: семей не было. А все дети принадлежали всем членам племени. Вот такое царило коллективное воспитание. Поэтому помните: дети детьми, но не это главное. А если ты хочешь родить в 47 лет, то это же потрясающе! Отключи голову, расслабься – и обязательно забеременеешь! Когда человек начинает жить без сценария, с ним начинают происходить чудеса. А сценарий – это куча предрассудков, которые нас сдерживают. Выпрыгивайте из сценария – и жизнь изменится к лучшему.

...Далее Лида переживает, что ей стыдно признаваться в своей бездетности. А подруги все время подкалывают, как будто хотят побольнее ущипнуть. Я считаю, что те, кто лезет в чужую жизнь, несчастные люди. Или завидуют ей, ведь у нее есть рядом прекрасный мужчина. Люди нашей подготовки никому не завидуют, потому что им некогда: они совершенствуются, работают над собой. А от подружек-завистниц, нудной родни надо держаться подальше. Как писал в поэме «Евгений Онегин» Александр Пушкин, «Врагов имеет в мире всяк, / Но от друзей – спаси нас боже». Почему?

По большей части, они клеветники, разносчики сплетен о вас.

«...Без всякой злобы и затей, / Не повторил стократ ошибкой; / А впрочем, он за вас горой: / Он вас так любит... как родной!..» От близких людей можно все, что угодно ожидать. «...Родные люди вот какие: / Мы их обязаны ласкать, / Любить, душевно уважать / И, по обычаю народа, / О рождестве их навещать / Или по почте поздравлять, / Чтоб остальное время года / Не думали о нас они... / Итак, дай бог им долги дни!..» И далее Пушкин дает дельный совет: никого не слушать, никому не верить, а полагаться только на самого

себя и себя же, любимого, обожать. «...Кого ж любить? Кому же верить? / Кто не изменит нам один? / Кто все дела, все речи мерит / услужливо на наш аршин? / Кто клеветы про нас не сеет? / Кто нас заботливо лелеет? / Кому порок наш не беда? / Кто не наскучит никогда? / Призрака суетный искатель, / трудов напрасно не губя, / любите самого себя, / достопочтенный мой читатель! / Предмет достойный ничего / любезней, верно, нет его...»

А ваши знакомые – пусть говорят, что хотят. Раз вас обсуждают, значит, вы крупная фигура, которая будоражит их воображение. Этому надо радоваться. Это лучше, чем быть серой мышью, жизнью которой никто не интересуется. Чем больше о тебе говорят, тем ты значительнее. Такова психология. Когда к тебе плохо относятся – это тоже не страшно. Минус на плюс переделать несложно. Эмоции – важная часть нашей жизни. Возникают они, когда у нас случается неудача, когда что-то не ладится. А когда все в порядке, они не включаются в ситуацию. Но если у вас очень часто возникают отрицательные эмоции, то вы просто глупый человек. Но это тоже поправимо. Выучите логику – начнете понимать, что с вами происходит...

Эмоциональный человек всегда раздражен, потому что не знает, что делать... А людям с буйным темпераментом надо быть очень умными, чтобы успеть не взорваться от переизбытка чувств в неподходящий момент.

Кстати, о чувствах – знайте: страх лучше, чем тревога. Тревога – это эмоция, которая одновременно давит на газ и на тормоз. На месте стоишь и не знаешь, куда двигаться. А когда возникает страх, первая мысль: «Бежать!» И когда человек убегает от опасности, то уже легче становится – адреналин сгорает. Поэтому, когда тебе становится от чего-то тревожно, просто побегай. Но тут главное – не переборщить: если я убегаю, а оторваться от преследователя никак не могу, то получается какая-то безнадега.

Тогда какая эмоция развивается? Депрессия – королева отрицательных эмоций. Ее приспособительная роль в том, что она обездвиживает человека. Так что депрессия – это наш «сторож»: она заставляет думать о себе. Если ты во время депрессии начинаешь думать о том, как много у тебя врагов и что ты никому не нужен, это плохо. Когда начальник думает, что ты напортачил, наступает эмоция

гнева, направленная на тебя за то, что ты расслабился. Но гнев, который направлен на тебя, прибавляет силы – и тогда ты решаешь проблему. Решилась проблема – появилась положительная эмоция.

Есть даже методика преодоления эмоций. Главный человек учреждения – это лицо всего того, чем он руководит. От его настроения зависит самочувствие всего коллектива. Шеф всегда должен уметь подыгрывать эмоциям в своем коллективе, чтобы все шло гладко. Если я бы читал эту лекцию врачам, я бы советовал: «Не назначайте антидепрессанты, они запрещены». Если мы назначим антидепрессанты, депрессия вылечится, то что вместо нее вылезет?

Страх и тревога, которые гораздо опаснее: от них только хуже будет. А есть такая болезнь – маниакально депрессивный психоз, когда в мозгу что-то отключается. В этом случае антидепрессант даст эффект. Надо всегда докапываться до причины – тогда лекарства будут помогать.

Представьте: вы идете к врачу, жалуетесь – голова болит, тошнит, гнойник на ноге... Врач назначает препараты от сердца, от легких... Но он не может реально рассчитать действия всех лекарств. Это невозможно. Каждое лекарство имеет побочные свойства. Представляете, что будет от одного лекарства? А от двух? Трех? И так далее. Что вам надо сделать, когда доктор прописал новое лекарство? Пойдите к другому врачу. Если у вас гнойник на пальце, он просто его разрежет. Температура пройдет, настроение улучшится – и вы здоровы. Но когда доктор прописывает много назначений, значит, он что-то не понимает.

Поэтому для того чтобы узнать, хороший врач или плохой, сначала побеседуйте с ним о своем недуге. Если его разъяснения будут вам понятны, значит, перед вами профессионал, который назначит эффективное лечение. Вообще, найти хорошего врача – это очень серьезная проблема.

«Свои достижения надо распространять по всему миру»

С Георгием я знаком с 2006 года. Он занимается бизнесом в Китае, и не одним, а тремя. Это правильно: если один не получится, то другие будут приносить доход. Он решил мне рассказать, что же с ним

произошло за последнее время. «Со времени нашей последней встречи произошли следующие изменения. На Борнео попробовал себя в проекте по здоровому образу жизни: открыл центр здоровья, отработал программу очищения по методике доктора Оганяна – физические нагрузки с медитациями.

Техники работают, испытал на себе и еще на одном клиенте. Кроме этого начал вести практически занятия по айкидо. К сожалению, в связи с обстоятельствами приняли в семье решение о переезде обратно в Шанхай, начали его осуществление. У меня не получается управлять основным бизнесом дистанционно, и на данном этапе развития мне постоянно требуется быть в Китае.

Один из моих бизнесов связан с продажей воды. Она начала продаваться в больших сетях, «встала на полку» в Даляне. По остальным городам веду переговоры, работы – непочатый край. Возникли проблемы с документами на импорт, в порту Шанхая скопилось пять контейнеров, а импортер так и не смог договориться с китайской товарной инспекцией, и до моего личного прилета дело не двигалось. В результате товар стоит четыре месяца в порту. Так происходит иногда. Движение начинается, только когда я сам лично приезжаю решать вопросы – что-то делается. Как только уезжаю, все сразу встает.

В итоге попрактиковался с инспекторами в общении, в процессе поиска решений наладил контакт с нужными и интересными людьми. Сама деятельность радости не доставляет, занимаюсь ею из-под палки, заставляю себя, это угнетает. Но пытаюсь сменить вектор. Записываю все шаги и события, описываю их, формирую книгу о том, как я строил бизнес в Китае.

К проекту по воде я охладел еще летом, но новый вектор по описанию своего опыта и превращению его в книгу возродило интерес, дает силы двигаться дальше. Угнетает вопрос, что дорогой опыт получается – как лучшая школа МВА из Лиги плюща.

Сейчас я нахожусь в процессе освоения методики по проверке социометрического цветового теста Люшера, они модифицированы, собираю материал для написания докторской диссертации на тему развития лидерских качеств руководителя. Вчера мне написал директор бизнес-школы, где я пишу работу, и сказал, что лично будет выступать моим руководителем и поможет с тезисами и диссертацией.

Я ответил ему, что я счастлив возможности работать под его руководством.

Организовал и провел онлайн-семинар бизнес-тренера Виктории Чердаковой – ученицы Михаила Ефимовича Литвака. Дело было для меня новым. Участвовали люди из разных точек мира: Шанхая, Пекина, Харбина, Гуанчжоу, Борнео, Украины и России. Был один участник – китаец, что я считаю большим достижением. Он говорил по-русски, и в итоге мы с ним организовали КРОСС-клуб в Харбине. Формат мне понравился, я свои вопросы обсудил с Викторией и людей послушал.

Нюанс на будущее – нужна стабильная, хорошая интернет-связь. Также провели с ней по скайпу и отработали тестирование по Люшеру в модификации Литвака, убедились, что оно открывает безграничные возможности по тестированию коллективов, не смотря на национальности. Продолжает собираться и работает шанхайский клуб КРОСС. Прошел сертификацию на бизнес-коуча для руководителей компании и предпринимателей в международной ассоциации коучей. Провел работу с четырьмя клиентами-руководителями и собственниками бизнеса. Работа продолжается.

Веду коучинговую работу. Практика показала, что удаленность и командировки не влияют на качество процесса, хотя я опасался, что не получится добиться эффекта душевной настройки по телефону и скайпу. Все работает. Вторым моим опасением были национальные предрассудки. Я же из Российской Федерации, а с кем же мне работать в Азии? Где же русских найти? Как я смогу работать с иностранцами? Разный менталитет, нюансы понимания и т. п. Но все оказалось хорошо. Мои основные клиенты – это 5 китайцев, 2 немца, 1 японец и только 2 русских.

Прочитал научный роман «Похождения трусливой львицы» о переживаниях и метаниях человека, который с уровня выкинутой на обочину жизни неприспособленной девушки научился выживать и построил собственный успешный бизнес. Для меня особенно ценно было прочитать об ее метаниях и переживаниях при развитии бизнеса, потому что принесло спокойствие в мою душу – не я один страдаю, оказывается!

Подготовил первичную бухгалтерскую отчетность по компании за 4 года операционной деятельности, которой до этого совсем не

занимался. Для меня это подвиг. Привел отчетность в порядок и привел документы на аудит. Регулярно хожу в тренажерный зал под руководством жены.

Занялся штангой. Это классно, когда тело «живет». Приезжали в гости родители на месяц. И я умудрился спокойно жить с ними и их «драконами», а также увлеченно изучать их привычки и жизненный уклад. Отследил и понял, откуда мои многие привычки и манеры поведения. Заодно поймал за хвост своих «драконов» – оказалось, что все идет из семьи. После того, как расслабился, хорошо провели время с семьей. Отчет закончен».

СОВЕТ

Блестящий отчет! Георгий – прекрасный человек и успешный бизнесмен. Благодаря ему мы осуществили перевод моей книги «Психологической айкидо» на китайский язык. Нам это очень помогло, когда я ездил лечиться к китайским докторам. Хороший подарок – книга, какая-то мелочь, но от нее никогда не отказываются. А потом уже заинтересовались моим творчеством немецкое и американское издательства. К сегодняшнему времени книга переведена уже на несколько языков. Полезный опыт надо распространять, стесняться нечего – пусть иностранцы у нас учатся.

Вместо послесловия

Обращение к детям

Детям хочу сказать: не отказывайтесь от помощи родителей, но рассматривайте ее как лонжу у акробата. Потом от нее придется отказаться и кувырнуться самому.

Самое страшное – это зависимость от кого бы то ни было. И пока вы зависимы, стратегия жизни может быть только одна – как можно быстрее стать независимым. Вот тогда и родители будут к вам лучше относиться.

И еще. Если между родителями что-то происходит, а вам это не нравится, знайте, что это не ваше дело. Сами разберутся. Не ваше дело заниматься критикой родителей и переделывать их. Какие бы они ни были, они уже много для вас сделали.

Они вас зачали, выносили, вырастили, дали образование. А если что-то сделали не так, исправьте, а если что-то недоделали – доделайте.

Ваша задача – избавляться от зависимости.

По мере того как вы будете избавляться от зависимости, ваши отношения с родителями только улучшатся. И не только улучшатся – они станут совсем другого качества. Это будут уже отношения не между родителями и детьми, а между взрослыми людьми.

Грудное молоко – продукт хороший и до определенного возраста необходимый и полезный, но все-таки взрослому человеку нужно питаться взрослой пищей. Так и в общении. Нужно быстрее из линии «дети – родители» переходить на линию «сотрудник – сотрудник». Ведь когда тебе уже много лет, все-таки борщ и шашлык вкуснее, чем грудное молоко.