

A close-up portrait of an older man with white hair, wearing a dark suit, light blue shirt, and purple tie. He is resting his chin on his hand, looking thoughtfully towards the camera.

Михаил Литвак

НЕ НОЙТЕ!

Если хотите,
чтобы рядом с вами
были единомышленники,
идите своим путем

Если страдаешь зря,
то жизнь подкинет
тебе страдание,
чтобы не страдал зря

Лучше ничего
не делать,
чем делать
неправильно

Жалуйтесь, просите, смиритесь, обижайтесь, даже мстите, но не нойте

Психологические этюды

М. Е. Литвак

Не нойте!

Практикум по психологическому айкидо

РОСТОВ-НА-ДОНУ

 ПСИКС
2005

УДК 316.6
ББК 88.53
Л 64

Литвак М. Е.

Л.64 Не нойте! Практикум по психологическому айкидо /
М.Е. Литвак. — Ростов н/Д: Феникс, 2005. — 448 с.
(Психологические этюды)

Книга является пособием по практическому применению психологического айкидо в различных сферах деятельности человека и состоит из конкретных примеров использования принципов психологически грамотного общения в семье и на производстве, во время учебы и отдыха, как для решения трудных ситуаций, так и для получения наслаждения от роскоши человеческого общения.

Расчетана на широкий круг читателей, но может быть полезна психологам, психотерапевтам, педагогам, администраторам и всем тем, чья деятельность связана с интенсивным общением, и тем, кто хочет управлять ситуацией и не желает, чтобы ситуация управляла ими.

УДК 316.6
ББК 88.53

ISBN 5-222-07339-4

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

От автора

Эта книга написана, в основном, для вас, моих постоянных читателей, и является результатом моей переписки с вами. Вас уже около 11 миллионов. Но я буду рад, если к вам присоединится еще некоторое количество. Тираж моих более чем 25 книг уже превысил миллион. Так что в этом плане я стал уже миллионером и решил больше «не богатеть», то есть книг не писать. Вообще-то я ведь не писатель, а врач, который вынужден был, чтобы помочь своим бывшим больным, заняться психологией, управлением, социологией и ораторским искусством.

Потом к бывшим больным присоединились те, которые пока еще не заболели, затем и те, которые просто захотели улучшить качество своей жизни и без стрессов заключать сделки, управлять подчиненными и быть эффективными в публичных выступлениях. Вот именно с этой категорией людей я сейчас в основном и работаю. Ведь лучше отремонтировать машину, когда она на ходу. Но поломку, правда, найти гораздо трудней. В общем, работы прибавилось, и я решил больше написанием книг не заниматься, а заняться конкретной практикой. Мне даже пришлось уволиться из медицинского университета, где я проучился и проработал всю свою творческую жизнь, и сосредоточиться, в основном, на профилактической работе, которую я условно называю практической социологией, суть которой очень точно, но непонятно для многих определяется научным термином «Ресоциализация в условиях социокультурной неопределенности». А если говорить проще, мы помогаем человеку приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям нашей социальной жизни, разрушать старые шаблоны поведения и вырабатывать новые алгоритмы. Первым шагом в этом приспособлении является

принцип амортизации, который лежит в основе нашей методики, которую я назвал «Психологическое айкидо».

Я всегда разрешаю записывать мои семинары на все виды множительной техники.

Поводом для написания этой книги послужили ряд обстоятельств.

1. Одна из моих читательниц в своем письме обвинила меня в том, что у меня из книги в книгу повторяются одни и те же примеры, и высказала мнение, что моя практика закончилась. Я объяснил ей, что хотя примеры одни и те же, но анализ другой. Этот прием использовал В. Франкл, когда приводил пример из своей практики, где он оказывал психологическую помощь пожилому человеку, который не мог никак прийти в себя после того, как у него умерла жена. А после смерти жены прошло уже пять лет.
2. Оправдаться-то я оправдался, но меня стало что-то внутри потихоньку «жевать». Ведь на самом деле практика моя расширялась. Если раньше я был певцом нищей интеллигенции, то теперь уже стал и поэтом среднего класса, в который перешла моя нищая интеллигенция. Теперь ко мне обращаются за помощью уже и верхи нашего общества, а также и низы. Мои книги помогают выжить даже тем, кто находится в местах заключения. Те, кто имеет возможность видаться со мной, получают от меня непосредственную помощь. Веду я и обширную переписку. На письма, которые пришли мне по электронной почте, я пока успеваю отвечать. На письма, пришедшие обычной почтой, отвечаю не всегда. Писем скопилось много, и решил ответить сразу всем, да заодно и опубликовать ваши наиболее типичные и интересные письма. Естественно, имена и география изменены, а иногда изменены и пол и возраст. Вставлены в некоторые из них отрывки из других писем, которые не нарушали логику основного письма (как в «Похождениях Вечного Принца»). В общем, пользовался я вашими кирпичами, но вот архитектура моя. Поэтому на обложке стоит только мое имя.
3. В последнее время мне пришлось проводить групповые

тренинги во многих местах. Члены этих групп потом довольно продуктивно сотрудничали со мной и друг с другом. Многие хорошо устроились и даже организовали свои фирмы. Некоторые даже построили успешные семьи. Иногда сотрудничество прекращалось, семьи распались, что вполне естественно. Однако мои ученики, овладевшие техникой психологического айкидо, даже прекращая деловые контакты или уходя из семьи, расходились мирно. Они благодарили друг друга за определенный этап эффективного сотрудничества или за несколько лет счастливой семейной жизни. Ведь это неправильно, когда после многолетнего сотрудничества или совместного семейного проживания люди расходятся врагами! Если кто-то из читателей захочет переписываться с моими корреспондентами, я перешлю им ваши письма. Может быть, они вам ответят.

4. Мои ответы помогали моим корреспондентам. Но не всегда я мог ответить. Этой книгой я отвечаю всем вам, мои дорогие читатели и корреспонденты. Может быть, эта переписка поможет и тем, кто не пишет мне письма, а только читает мои книги.
5. Изменились мои воззрения на мир. Мне представляется, что мои новые концепции более точно отражают устройство нашего психологического мира. Это изменило мою практику, которая стала проще, понятней и конкретней, хотя и эти изменения тоже многими оспариваются. Многие считают, что я стал более жестким. Некоторые обвиняют в мягкости, другие не согласны со мною в принципе. Считаю, что это не страшно. Кто-то из мудрых сказал, что «когда все думают одинаково, тогда не думает никто». Однако и тогда, когда у человека в течение жизни воззрения не меняются, то это свидетельствует, что он остановился в своем развитии. Ведь мир-то меняется. Вот и мои взгляды претерпели некоторую коррекцию. Об этих изменениях я буду говорить в соответствующих главах. Меня это радует. Такова уж судьба ученого, что его положения устаревают, уточняются или опровергаются более

поздними исследованиями. Лучше самого себя опровергнуть, чем дожидаться того, что тебя опровергнут другие. Известно, что все новое проходит три стадии становления: первая — «Этого не может быть, потому что не может быть никогда», вторая — «В этом что-то есть», третья — «Только так и должно быть». Мои прежние воззрения еще не являются общепризнанными и находятся на стадии «В этом что-то есть». И вот, не добившись третьей стадии, я уже их уточняю. Наверное, и новые читатели начнут со стадии — «Этого не может быть, потому что не может быть никогда».

Книга состоит из 12 глав.

В первой главе опубликованы письма людей, которые находятся в чрезвычайно тяжелом положении. Часто в этих письмах нет особой просьбы о помощи. Они просто изливают душу. Они не жалуются на обстоятельства и на других людей. Они пытаются сами найти выход и робко и деликатно просят скорее о сочувствии, а не о помощи. Эту главу можно читать и последней.

Вторая глава посвящена тем, кто сбился с пути и пытается его найти.

Третья глава описывает мытарства людей, которые, вместо того, чтобы заниматься собой, личностным ростом, стать классным специалистом, занимаются решением дешевых любовных проблем. Им лучше начать с первой главы. Они тоже сбились с пути. Но вместо того, чтобы на него выйти, они пытаются что-то найти в лабиринте, в котором нет награды. Уверен, что если бы они успешно решили деловые проблемы, любовный вопрос решился бы сам собой.

В четвертой и пятой главах письма тех людей, которые отдали власть более слабому партнеру. Если вам надоест читать эти главы, можете прочесть только конспект. Это басня Крылова «Кот и повар».

В шестой главе я пытаюсь обосновать тезис, суть которого в том, что чем воевать с тиранами, лучше использовать их помощь и быстрее выйти из-под их зависимости. Им я тоже советую прочесть еще раз внимательнее первую главу, особенно ее третий раздел.

Седьмая глава — это крики души. Я этих людей пытаюсь как-то успокоить. Но, может быть, письма первой главы успокоят их лучше.

Восьмая—десятая главы полны оптимизма. Здесь мои корреспонденты показывают, как им удалось, методически работая над собой, значительно улучшить свое положение.

Одиннадцатая глава описывает мои ошибки, которые я совершил, сам того не замечая. Но моим партнерам они обошлись достаточно дорого. Утешает меня то, что и от меня они взяли что-то положительное. Эта глава посвящена, в основном, молодым психотерапевтам и, может быть, психологам, ибо здесь есть и проклятия, и угрозы от тех людей, которым я ничего не сделал ни плохого, ни хорошего. Некоторые готовы даже убить меня. Другие просто со мной категорически не согласны. Таких писем достаточно много. Ее следовало бы почитать и тем, кто хочет стать психотерапевтом. Может быть, одумаетесь.

В двенадцатой главе я высказываю свои мысли о вере. Это больше философия. Можете ее и не читать.

И еще одно замечание. Эта книга полностью понятна будет только моим постоянным читателям. Лучше будет, если вы приобретете какую-нибудь из моих книг, написанную ранее. Я их называю в соответствующих разделах и привожу в списке литературы.

И еще несколько замечаний. Заранее прошу прощения у педантов.

1. Письма, от авторов которых я получил разрешение на публикации (а таковых подавляющее большинство), почти не редактировались. Не было ни одного отказа. Просто от некоторых я не получил ответов. Ведь отдельным письмам уже достаточно много лет. В них я изменил имя, возраст, иногда пол, обстоятельства, но сохранил в неизменности суть проблемы. В некоторых письмах объединено содержание нескольких писем.
2. В книге есть повторы. Они не результат недосмотра. Да и тематика глав выделена условно. «Любовная тягомотина» описана и в других главах. Проблема алкоголизма тоже

встречается то там, то здесь. Производство перекликается с личной жизнью. В письма моих корреспондентов часто вклиниваются мои комментарии, что затрудняет понимание самого письма. Дело в том, что это не роман, а учебное пособие. А, как известно, повторение мать учения. Да и мои комментарии, может быть, не менее важны, чем само письмо. Кроме того, я хотел воссоздать атмосферу наших тренингов. Человек, пришедший на тренинг, зачитывает свою проблему. Я на интересном для меня месте его чтение обрываю и вставляю свои комментарии. Делаю я это для того, чтобы не потерять связь с моментом. Так лучше усваивается. Прерываю я иногда и для того, чтобы читающий успокоился. Воспоминания иногда могут вызвать слезы. А «очи, которые плачут, не могут видеть ясно».

Вот теперь я все сказал. И, если вы не передумали, смело покупайте книгу. Она принесет вам пользу. Но в любом случае спасибо уже за то, что прочли это предисловие.

Благодарю вас, дорогие мои читатели, за ваши письма и замечания, которые легли в основу этой книги. Моя благодарность участникам семинаров, которые я провожу в разных уголках России. Ваши успехи, которых вы достигли, используя идеи, высказанные на семинарах, придают мне уверенность в правильности моего пути. Благодарю вас за замечания и советы, которые вы давали мне в процессе наших занятий, а затем в письмах. Особая благодарность моему сыну, Литваку Борису, которому принадлежит идея создания этой книги. Он же помогал мне в отборе сюжетов, писал и рецензировал отдельные главы.



ГЛАВА 1

РЕБЯТА, НЕ НОЙТЕ!

ВВЕДЕНИЕ

Я хотел бы, чтобы вы, дорогой мой читатель, эту главу, или хотя бы письмо Славика, читали каждое утро. А после этого приступали бы к решению своих производственных и сексуальных проблем. Это не значит, что вам нужно отказаться от их решения. Нет! Обязательно решайте их, и я готов вам помочь их решить, но все-таки вначале прочтите письмо Славика.

Можете жаловаться. Так уж устроен человек. Как писал А. Маслоу, жалобам конца не будет. Можно только повысить уровень жалоб, ибо только по уровню жалоб можно понять уровень значимости человека. В своих прежних работах я построил иерархию ценностей, где самым низшим уровнем жалоб считал жалобы на трудности в удовлетворении пищевого инстинкта. Более высокий уровень жалоб — жалобы на то, что негде жить и нечего одеть. Имеется в виду удовлетворение оборонительного инстинкта. Когда человек жалуется на невозможность удовлетворения сексуального инстинкта, это жалоба более высокого уровня. Она свидетельствует о том, что у него с удовлетворением первых двух инстинктов все в порядке. Действительно! Когда нечего есть и живешь на улице, то о сексе думать как-то не приходится. А жалобой самого высокого уровня я считал жалобу на невозможность удовлетворить инстинкт лидерства, или как я его называл, чувство собственной значительности. Поскольку ко мне приходили люди, у которых первые две потребности были удовлетворены, то я, как мне тогда казалось, справедливо полагал, что приходят ко мне люди, у которых неудовлетворен сексуальный инстинкт или инстинкт лидерства.

Вот я и старался им помочь как в том, так и другом.

На первых порах ко мне чаще обращались женщины с просьбой вернуть беспутного мужа, реже отбить чужого. Обычно, используя технику психологического айкидо, удавалось решить эту задачу. Но неожиданно для меня мои подопечные, добившись столь несправедливой цели (если муж ушел,

то он или дурак, зачем его тогда возвращать, или, если он умный, то нельзя же себя, дуру, навязывать любимому человеку), отказывались воссоединиться с тем, кто просился назад. Вначале мне это показалось странным.

Затем мы стали решать проблемы посложнее, уже связанные не с личной жизнью, а с производством. Вот круг вопросов, которые мы более или менее успешно решали: как получить повышение по службе, как добиться увеличения зарплаты, как создать в производственной группе команду, как уволить неугодного сотрудника и даже как снять начальника.

Популярность моя росла. Вместе с нею и переписка. Я понял, что мои корреспонденты живут в Аду. Причем этот Ад в их душе, и весь этот Ад был выстроен их собственными руками. Однако они считали виноватыми обстоятельства и других людей. Но обстоятельства и поведение других людей играли всего лишь только роль пускового механизма. Здесь нужна была только добрая воля и работа по изгнанию Ада из своей души. Эта работа помогла мне понять, что никто не делает из мухи слона. Просто через дырочку, которую проделала муха снаружи, пытается вылезти слон, который сидит внутри нас. И нам как-то удавалось помочь им, но только тогда, когда они переставали ныть и начинали что-то делать и удалять слона, который сидел у них внутри и все полезное топтал. Они меняли себя, и удивительным образом вокруг них изменялся весь мир и другие люди. Мир становился прекрасным, превращался в Рай. А дьяволы превращались в ангелов. Слоны вылезали, им там нечего было есть. А мухи перестали досажать. Их жужжание успокаивало, а прикосновения ласкали. Да и вообще это оказались вовсе не мухи, а приятные обстоятельства, способствующие росту и развитию.


Но вот в последнее время ко мне стали приходиться письма людей, которые действительно живут в Аду, но которые не жалуются на жизнь, а просто рассказывают, как они приспособляются к этим условиям. Они не взывают к справедливости, иногда даже ни о чем не просят. А если просят, то их просьбы носят чисто технический характер. Чем им помочь, я не знаю, большинством из них я просто восхищаюсь. Я благодарен им за эти письма. Эти люди скорее мне помогли,


чем я им. Благодаря им мне удалось более четко сформулировать то, что было у меня в голове. Я понял, что можно жаловаться, даже нужно жаловаться, можно и даже нужно просить, но просить помощи, а не совета. И одно я четко понял, что *не нужно ныть*. И еще одно я более четко для себя сформулировал. Самое главное — вырасти в свой полный рост, как положено по твоей жизненной программе, то есть стать человеком в истинном значении этого слова, духовно развитым, физически здоровым и экономически независимым. А после того, как все это выполнено, можно думать об удовлетворении сексуального инстинкта. Да и думать особенно не нужно. Он довольно легко решится сам собой. Для человека с высокоразвитыми духовными и душевными качествами сексуальный партнер всегда найдется. Однако достичь этого можно, если сам что-то делаешь, а не ноешь.

В общем, ребята, не нойте!

ДАЖЕ НАХОДЯСЬ В ТЯЖЕЛОМ ПОЛОЖЕНИИ, ТЫ СМОЖЕШЬ ПОМОЧЬ ДРУГОМУ

Письмо Славика

 Здравствуйте, Михаил!

 Ваш адрес мне дала моя хорошая подруга из Москвы, Полина.

Я знаю, Вам пишут многие и все просят помочь, но я не знаю, чем мне помочь... Я инвалид. У меня детский церебральный паралич, я не хожу, плохо говорю, нарушена координация движений, вздрагиваю от неожиданных звуков, не могу сам себя обслужить, работаю на клавиатуре приспособлением на голове... Обо мне прочитать можно на моем сайте Да, забыл представиться: меня зовут Вячеслав Колесов, можно просто Славик. :) Мне 22 года.

Вздрагиваю я оттого, что меня в детстве до 8 лет бил папа, заставляя учиться ходить. Мы переехали от него на другую

квартиру, пожили с мамой примерно год отдельно, потом вернулись обратно, но папа меня уже не бьет...

Но не это главное, что я хотел Вам рассказать... Дело в том, что мне уже 22, а я еще ни разу не спал с женщиной, или, откровенно говоря, — не занимался сексом. А мне так хочется женской ласки, половой ласки, но когда я об этом сказал маме, то она сказала, как отрезала, что это не для меня, что я не смогу заняться сексом, потому что там надо постоянно шевелиться, а я вот такой... В общем, она меня унизила...

Михаил, ну и что, что я не смогу? Ну, пусть женщина мне все сделает, все подставит, сделает мне минет, и все такое... Мама, когда жили отдельно от папы, только и водила мужиков и... А когда я «захотел», мама сказала: нет!!! Это тебе не надо!!! Ну вот как это понять, Михаил? Моя подруга посоветовала искать людей, которые могут меня понять, и я стал искать и нашел девушку 25 лет, она хочет ко мне приехать, я живу в Новочеркасске Ростовской области, а она в Миллерово... тоже Ростовская область. Когда я сказал маме, что ко мне хочет приехать подруга, то мама разоралась: «Мне не нужна в доме чужая энергетика, незнакомые люди, я не хочу, чтоб на меня на улице тыкали пальцем и смеялись, что, мол, у этой сын инвалид!» Собственная мать стыдится меня... Михаил, мой Вам совет: Сделайте себе ICQ, и общение будет быстрее.

Что я мог ему ответить! Я просто восхитился им, его мужеством, его настойчивостью и его добротой, и его открытостью к миру. Его можно назвать состоявшимся человеком. Он развил все свои способности. Он действительно достоин секса. Повторяю еще раз, он развил насколько можно свои способности. Теперь ему можно и о сексе подумать. И как противно слушать рассуждения старшеклассников, студентов и молодых людей, которые еще не состоялись как люди, еще не стали специалистами, еще не научились зарабатывать, а уже ноют по поводу неудавшейся «любви». Да какая же это у этой категории людей любовь, когда они что-то требуют от партнера, и у них нет ни желания, ни возможности самому что-то дать. Многие рассуждают о том, что некого любить. Так и хочется спросить, а можешь ли


ты любить. Ведь любовь — это активная заинтересованность в жизни и развитии объекта любви. Вспомните последнюю строчку письма Славика ко мне: «Михаил, мой Вам совет: Сделайте себе ICQ, и общение будет быстрее». Смотрите, он выразил этим советом свою любовь ко мне. И я эту любовь принял. Я поставил ICQ. Общение, действительно, пошло быстрее.

РАБОТАЙ ГОЛОВОЙ, ЕСЛИ ОТКАЗАЛИ НОГИ

В этом разделе я публикую письмо молодого человек, который в результате травмы позвоночника прикован к креслу-каталке. Но он борется за себя. Он разрешил назвать себя своим полным именем и дать свои истинные координаты. Если кто-нибудь захочет с ним переписываться, то сможет это сделать.

**Письмо Алексея Николаевича Кольва
(возр. 31 г.)**

 Здравствуйте, уважаемый Михаил Ефимович!

 Однажды я открыл книгу «Психологическое айкидо» в произвольном месте, прочитал один абзац и сразу решил, что буду не просто читать, но еще и применять. Следуя Вашим рекомендациям, удалось совершить ряд психологических манёвров, и их успех был тем больше, чем вдумчивее и расчетливее я подходил к решению поставленных задач.

Конечно, я прочитал (и перечитываю) и другие Ваши книги.

Чтение Ваших книг временно побеждает депрессию. (Почему временно? Потому что, когда человек занимается чем-то интересным, то мозг вырабатывает эндорфины — морфиноподобные вещества. Раньше, когда не знали о том, что морфий может вызвать болезненное пристрастие, настойкой опия лечили успешно депрессию, но попадали «из огня в полымя». Депрессия проходила, а морфинизм развивался. Вот,

когда вам интересно, то выделяются эндорфины. Депрессия исчезает. Но когда интересная деятельность заканчивается, то эндорфины перестают вырабатываться, и депрессия вновь накатывается. Вот и нужно все время быть в интересном деле. Вот почему истинные мудрецы счастливы. Они много и продуктивно думают, и поэтому все время находятся как бы в морфийном опьянении. Можете представить какое у них состояние. Тут чужую умную мысль читаешь, и тебя охватывает восторг. А когда сам придумал что-то стоящее, от радости голым по улице побежишь, как это сделал Архимед, когда открыл свой знаменитый закон. Вот и у Вас, Александр, постепенно станет все больше интересных дел, и депрессия уйдет. — М. Л.).

Михаил Ефимович, Вы, несомненно, догадались, я Вам нишу в первую очередь потому, что никак не могу наладить свою жизнь; ясно, при таком обороте дел депрессии не могут исчезнуть. Запросто разрегулированную жизнь не наладить, ведь я с 12 лет ежедневно задумываюсь о тяжелой брэнности бытия. (Судьба умных детей. Поделиться своими соображениями не с кем. Они, конечно, пытаются это делать, но встречают непонимание, общие фразы типа «не умничай, блажь на тебя напала». Это в лучшем случае. Иногда пальцем у виска крутят, хорошо, если не в присутствии такого ребенка. Иногда к психиатру водят. Правда, Александр об этом не пишет. Но то, что было именно так, практически никаких сомнений не вызывает. А вообще-то размышления о сути бытия — это норма. Человек должен об этом думать и выработать свою точку зрения на наш мир. Человек без системы ценностей в Ад попадает, по мнению Данте. А по моему мнению, в Аду уже сейчас живут. — М. Л.). С тех же времен, как я сейчас думаю, боюсь и ненавижу всех незнакомых, а то и знакомых, людей... (А вот вам и следствие этих размышлений, которые разрешались подростком самостоятельно. Лучшие было бы, если бы рядом с ним в это время был мудрый человек. — М. Л.).

А в 1993 г., когда мне был 21 год, я умудрился сломать при несуразных обстоятельствах позвоночник. (Все болезни от нервов. И даже те, которые от удовольствия, тоже от

нервов. А уж связь травм с нервами в науке давно доказана. Нервные люди чаще травмируются. Поругался человек с начальником, вышел из кабинета. Идет по улице и мысленно с начальником разговаривает. И под машину попадает. Тело на улице, а душа неизвестно где. Не был бы нервным, не ругался бы с начальником. Были бы тогда и тело, и душа в одном месте, и не попал бы, может быть, под машину, да и вообще, травм было бы поменьше. А венерических заболеваний было бы меньше, это уж точно. Только нервный человек с ненастроенной сексуальной жизнью подзаливает на венерические заболевания. Спокойный человек имеет проверенную сексуальную партнершу.) И восстановил свои физические способности лишь частично. Передвигаюсь на костылях.

Михаил Ефимович, я Вам названивал по телефону, и Вы сказали, что мне, как минимум, хорошо бы написать свою биографию...

(Я сейчас попытаюсь воссоздать атмосферу занятий по сценарному перепрограммированию. Проводятся они в группе, реже один на один. Подопечный читает биографию. Я вставляю комментарии, в которых пытаюсь определить, как формировался малоадаптивный характер, и что нужно сделать, чтобы его корригировать. Конечно, эмоциональная атмосфера тренинга, может быть, и не получится. Ведь Алексея я не видел. Но у меня есть аудиозаписи. Если интерес к сценарному перепрограммированию у вас, дорогие мои читатели, будет, мы эти тренинги можем превратить в книги или выслать вам аудиозаписи. — М. Л.) Итак, биография.

Родился я в семье медсестры и инженера (молодого специалиста).

Вскоре отца распределили на работу в г. Братск. Пару месяцев я рос среди мамы и бабушек в любви и спокойствии. Затем мы с матерью поехали к отцу в Братск.

Молодые родители нередко по вечерам оставляли меня дома одного с запасом питания (в виде детских бутылочек с кашей), а сами убегали на танцы, в кино и т. п.

В 4 года я прибыл на жительство в Ростовскую обл.

О раннем детстве остались хорошие впечатления.

С тех же времен появилось неиспеленное глубокое вле-

чение к девочкам, Они казались загадочными существами. Но! Дерганые, шустрые, самоуверенные девчонки вызывали неприязнь; а умные, серьезные, рассудительные (но не сердитые, не затюканные) девочки были всегда желанны для сближения. Но глубокой дружбы с какой-либо одной девочкой, а потом и девушкой, и женщиной никогда не получалось. *(Правильно, если в детстве не научили дружить, то и потом трудно этому научиться. А кто может научить этому? Воспитатели или родители. А если они сами не умеют, то как они могут научить? — М. Л.)*

Жизнь в детских садах не была сверхсчастьем, но ненависти не вызывала. В детских драках участвовал редко, почти всегда в них выигрывал, так как бил сильно, бил по лицу, бил безостановочно до победного конца. Со стороны ровесников не терпел оскорблений, ущемления своих прав, какого-либо командования над собой. Взрослых считал более опытными, умудренными, чем детей, чем себя. В спорных детских ситуациях активно привлекал взрослых в качестве судей. А слово отца, да и матери стоило в 1000 раз больше слова ровесника.

В 6 лет сильно полюбил воспитательницу из детского сада (ей было около 18—20 лет). С того времени начал восхищаться любовью, считая ее первой ценностью. Вскоре, когда исполнилось 7 лет, был переведен из одного детского сада в другой — ближе к дому. Очень переживал, что расстался с любимой. *(Фрейда критиковали за то, что он утверждал, что сексуальная жизнь у детей начинается с первых дней рождения, только приобретает другие формы. Как-то девочка 5 лет требовала от мамы, чтобы она помирилась с отцом. Я ее спросил, а зачем ей отец. Вот ее ответ, поразивший меня: «Чтобы обнимать и целовать». То же самое было и у Алексея. Если у маленьких детей и школьников любовь принимает такие формы, то они начинают просто лучше учиться. Более того, только тот учитель хорош, которого любят его ученики. Вот почему важно, чтобы учителями были счастливые умные и сексуально удовлетворенные люди, а не педофилы, невротики или психопаты. Меня поразила заявление очень успешного директора детского дома, где пре-*

бывали умственно отсталые дети: «Я не должна любить детей. Я должна любить мужчину». К детям у меня должен быть профессиональный подход. А вот дети должны меня любить, если я педагог высокого класса». Правильно она говорит. Детская любовь к педагогу проявляется тем, что они лучше изучают предмет, который преподает данный учитель. — М. Л.)

В школу пошел неохотно, так как знал, что там хлопотная жизнь. После первой недели учебы подумал: «Возможно ли выдержать такое занудство 10 лет?» *(Вот в чем беда нашего образования для некоторых детей. Учеба рассматривается как занудство. Алексей это знал еще до того, как пошел в школу. В доме, где я живу, расписаны все стены. Одна из них. «Ура! Четыре года каторги позади! Диплом уже в руках. Можно жесть все конспекты!» По-моему педагогов, преподающих занудливо, следует рассматривать как иностранных агентов, совершающих диверсию против нашей страны. Ведь еще Шекспир писал: «В чем нет улады, в том и толку нет. — М. Л.)*

Когда мне исполнилось 8 лет, семья переехала на жительство в другой район города. Вскоре подрался во дворе с соседским мальчиком; будучи уверен в победе, проиграл бой начисто.

После этого стал драться *гораздо* реже. *(Поражение тоже приносит пользу. Начинаешь думать. — М. Л.)*

В школе постепенно освоился. Влюбился в соседку по парте (на 3-летний период). Однако тяготился давлением со стороны учителей и родителей. Весь смысл жизни свелся к ожиданию, предвосхищению очередных школьных каникул *(Э. Берн метко подметил, что у секса есть один конкурент — дело. А у дела конкурентов нет. Конечно, если бы учеба была бы увлекательной и при этом забирала бы все силы мальчика, то он, может быть, и не влюблялся бы в 8 лет. Мысль старая. Почти 2000 лет тому назад об этом говорил Овидий. «Делом займись, и делу уступит любовь».* Я думаю, что школьная реформа у нас начнется тогда, когда мы научимся учить детей так, чтобы они учились с увлечением. Но, может быть, я ошибаюсь. — М. Л.)

Регулярно ездил отдыхать в пионерские лагеря. Трения с лагерными сотоварищами были, но крупномасштабных конфликтов не возникало. Интересно было нарушать правила распорядка, и так, чтоб безнаказанно. *(Это действие принципа сперматозоида, суть которого заключается в стремлении человека сделать все наоборот. Этим можно пользоваться. Швейк рассказывал, что в их полку запретили чтение, и через какое-то время полк стал самым читающим. Многие возмущаются этим термином. А мне он нравится. — М. Л.)* Выработался тип поведения: быть незаметным, действовать подпольно, при поимке за нарушения отмалчиваться, раскаиваться, плакать. *(Так вырабатывается лицемерие. — М. Л.)*

Мальчиком я был красивым, умел казаться беззащитным, раскаивающимся страдальцем... Взрослые меня прощали легко (за исключением тех, кто лично меня ненавидел — таких среди взрослых было мало).

В 12 лет опять влюбился в ровесницу и снова в соседку по парте. И я ей приглянулся, но в то время я того не понял. История этой любви получилась глуповатой с моей стороны и нерешительной с ее стороны... *(А сколько времени на это ушло. А если бы он все это время использовал для формирования своей будущей профессии, сколько навыков можно было бы приобрести, если бы учеба была бы интересной. — М. Л.)* А разлюбил ее в 14 лет...

В те же свои 12 лет сколотилась компания в количестве 3 человек — все из одного школьного класса. Мы перестали усердствовать в учебе. После уроков обычно гуляли по улицам, обходили магазины, ездили на автобусах, болтались по вокзалам, попрошайничали, занимались мелкими кражами с прилавков... Но я считал бесчестным хапать из чужих частных карманов.

Эта наша шайка-лейка успешно просуществовала месяцев восемь...

Как только к нам прилепилась еще компания из 3 человек, так через 2 дня новые «присоединенцы» погорели на глупой мелкой краже никому не нужных открыток...

Скандал дошел до школы. Мне влетело от отца (да и от матери), а я считал свою вину недоказанной! Из-за скандала

вся компания распалась безвозвратно... Это были самые свободные дни жизни. *(Может быть, в корне хулиганского и даже преступного поведения подростков также лежит скучное образование. Интересно было бы на занятиях, не сколачивались бы компании. Ведь энергично ребенку куда-то нужно деть. Он ее направит на то, что ему запрещено. — М. Л.)*

Когда исполнилось 14 лет, конфликт с напористыми и властными ровесниками стал хроническим. Уже тогда меня поражало чутье мужланистых подростков: стоило мне приготовить «за пазухой» нож или кистень для диалогов с позиции силы, как наглость этих подростков сходила на нет. Так до боев дело не дошло.

В общей группе/толпе чувствовал себя некомфортно. *(Это автор о толпе. Толпу объединяют эмоциональные интересы. Если у тебя этого интереса нет, то будешь чувствовать себя некомфортно. В толпе человек теряет свою индивидуальность. Толп у нас много. Это болельщики на стадионе, в магазине, театре. Толпой иногда становится парламент, не наш конечно, разные советы — ученые, экспертные, военные и пр. Не дай Бог вам слиться с толпой, мои дорогие читатели. Подробнее об этом в книге «Командовать или подчиняться». — М. Л.)* В кругу друзей было все хорошо.

И тут летом (мне было 14 лет, шел 1986 г.) в лагере труда и отдыха (меня туда заслала школа) случилось особое событие. В лагере я мучился, как, вроде, в тюрьме, но в честь окончания срока решил потанцевать на последней дискотеке. Покружил там медленные танцы с одной-другой девушкой. На следующее утро в момент отъезда от одной из них (по имени Л.) получил записку с предложением продолжить отношения. Оказалось, что Л. жила в 2 км от моего места жительства. Я продолжил дружбу; но вдруг я понял, что у меня с ней мало есть досужных развлечений: я уже тогда ненавидел бары, рестораны, да и кафе не жаловал, не любил всякие шумные компании.

В кино ходил без суперрадости — действовала на нервы масса людей. *(По-моему, начинает формироваться ВЫ. Могут быть трудности при разрыве отношений. — М. Л.)* С Людой гуляли по паркам, улицам, магазинам, музеям и т. п.

Однажды пришел к ней домой лично, удивив ее. Она сказала, что это смело (действительно, я шел к Люде, трясаясь от страха. Я не был представлен ее родителям). Поссорились на почве моего невнимания к ней. Она на 10 дней легла в больницу (на легкое лечение), а я даже не узнал об этом! (У меня и у нее не было даже простой телефонной связи.) *(Всех этих переживаний у Алексея могло и не быть, если бы он был правильно воспитан. Кстати, неумением наладить отношения с противоположным полом отличаются невротические личности. Это еще та проблема! Дорого она обходится человечеству. А в корне ее неинтересная учеба. Читайте продолжение рассказа Алексея. — М. Л.)*

После разрыва отношений с Л. впал в депрессию (*а надо было бы радоваться*); тем более что именно в 14 лет ушли главные развлечения в жизни: игра в футбол, катание на санках по снежным косогорам. Тут важно заметить, в моем школьном классе в период с 4-го по 9-й год обучения сформировались две футбольные команды. Одна была составлена из активных, агрессивных подростков, другая — где я играл — из благовоспитанных, окультуренных, нешумных... Причем вторая команда обыгрывала первую чаще.

Спустя год (!) после разрыва отношений с Л. я как-то при полном параде зашел к ней домой. Зашел днем, чтоб по возможности избежать встречи с ее родителями, чтоб помех было меньше, но не случилось желаемого. Сестра Люды сообщила, что та поругалась с родителями и ушла из дома куда-то к далекой бабушке, чей точный адрес неизвестен. На этом розыски завершились, да и мою активность остановила мысль: «Ведь я Люду по высшему счету не люблю». Я сравнивал всевозможные новые чувства с теми, которые были до 14 лет... *(Посмотрите, сколько энергии ушло. Той энергии, которая должна была быть направлена на приобретения нужных для жизни знаний и формирование полезных навыков. Здесь видно, почему у наших людей материальная независимость и духовная зрелость возникает гораздо позже физического созревания — М. Л.)*

В 16 лет меня стукнуло заняться культуризмом. *(А что ему могло еще стукнуть. Ведь развитием своего мощного от*

природы интеллекта он не занимался. А формировать цель как-то нужно. — М. Л.) Спортом занялся очень серьезно.

В вуз поступил в 1989 г. очень легко и гладко, так как до поступления 2 года подучивался в спецшколе при том же вузе, приготавливаясь к студенческой жизни.

Специальность была очень хорошей (приборостроение), но меня она не очень вдохновляла. Было интересно, но без очарования. *(Опять отсутствие увлеченности, захваченности. Мы природы страстные. Если страсть не имеет нужного социального направления, она примет какие-нибудь менее адаптивные формы: в лучшем случае спорт, в худшем — «любовь» или противоправное поведение. — М. Л.)*

Хотел стать мастером спорта — именно в силовом троеборье (поднятие тяжестей). *(Здесь, конечно, интеллект не разовьешь, хотя и тут думать нужно. Сам занимался штангой. Даже разряд был. — М. Л.)* Сам не смог, другие не помогли. При этом говорил себе: «Институт — это хобби, а спорт есть главное дело». *(Вот она, стратегическая ошибка. Лучшие бы наоборот. Ведь склонность к размышлениям у него была с раннего детства. Вот интеллект и нужно было бы развивать. Хотя это сложнее, да и человеку с очень высоким интеллектом выделиться труднее, ибо большинство его не понимает, если специально не научить человека высказывать свои мысли. — М. Л.)*

Институтская группа сразу и навсегда понравилась. *(Конечно, интеллектуалов в институте среди молодежи больше, чем в школе.)* Моментально начал высматривать девушек для личного знакомства. *(Нет, чтобы выбрать кафедру, где можно было бы осваивать специальность. — М. Л.)* Приглянулась О. И она, и еще пара девушек по ходу жизни со мной пококетничали. В О. меня раздражало, что она себе в приятели искала преимущественно старшекурсников. Я подозревал, что ей нужны были легкие развлечения за счет кавалеров; а я-то был беден и занят ежечасно. И я не хотел «стоять в очереди» к О., тем более что сам по себе имел высокую популярность, так как внешне был красив, атлетичен, слыл остроумным и оригинальным. Лишь ростом невелик, всего — 170 см. От этого всегда втихаря страдал. *(Вот видите, как все меня-*

ется в этом мире. Лет 50 тому назад юноша с таким ростом считался если не высоким, то выше среднего. Такие страдания называются дешевыми. Но если человек начинает страдать, то жизнь ему подsunет и соответствующую тяжесть страдания ситуацию. Чтобы не зря жаловался, как у него случилось позже. — М. Л.)

Много позже О. вне моего слуха обмолвилась, что вполне допускала замужество со мной. (Лучше бы ему об этом сказала. — М. Л.)

Часто бывал в студенческом общежитии. Там мне удалось лично, застольно пообщаться с однокурсницей С. — интересной, умной, приятной девушкой. Хотя я был ей по нраву, отношения не дошли до близких. Меня в С. покорила некоторая тонкость в ее манерах слишком душевно общаться со всеми приятелями. (Вообще-то это хорошее качество. Оно характеризует женщин, умеющих любить. Мужчина, которого любит такая женщина, знает и чувствует, что ко всем она относится душевно, но любит только его. Кстати, этим качеством обладают хорошие психотерапевты. Они очень душевно относятся к своим пациентам и даже любят их, но эротическая любовь у них направлена только на своего сексуального партнера. — М. Л.)

Сверлила мысль: «Если займусь женитьбой, то мастером спорта точно не стану!» (Какое глубокое заблуждение, которое разделяют многие мужчины. Плохая жена действительно затормозит рост мужа, а хорошая только ускорит. Нужно научиться разбираться в людях и правильно выбирать жену, а не схавать всех подряд.) Мастер спорта — это была знаковая цель. Тогда думал: «Достигну этой не сверхсложной цели, следовательно, моя личность стала на путь успеха». (Бьются у нас люди за статус, а нужно за навыки. Алексей — молодец. Он хотел статус добыть честно, приобретя навыки. Иные покупают звания, дипломы и пр. Если бы он не добивался звания, то спокойнее бы тренировался. Какая разница, поднимаю ли я 100 кг или 102,5, если я, конечно, не собираюсь стать профессиональным спортсменом. Да и здесь это не имеет особого значения. Во многих развитых странах нет

мастеров спорта, народных артистов, заслуженных деятелей. И ничего. — М. Л.)

Внезапно О. вышла замуж. Мне стало очень досадно. Депрессия, которая не прекращалась с 14 лет, еще усилилась. Я тогда продолжал сомневаться: «Не Оксана ли — моя вторая половинка?» («При сомнениях всегда нужно брать отрицательный результат». Знай он это правило, не мучился бы. Конечно, нет. Ничего бы у него с О. не вышло. Ведь у него в душе была еще и С. Но самая главная беда здесь в том, что Алексей распыляет свои силы. Смотрите: здесь и учеба, и спорт, и две девушки. Лучшее было бы сосредоточиться на чем-нибудь одном. Конечно, не на девочках, а на спорте или учебе. Достичь выдающихся успехов. Дорасти до самого себя. Подняться на вершину общественной лестницы. А там и женщины получше. Так поступил создатель современного бихевиорального подхода в психологии Скиннер: так у него 15 минут не было, чтобы со студентами пообщаться. Но он быстро стал видным ученым. Заодно неплохо решил свою сексуальную проблему. Думаю, и с развлечениями у него было все благополучно. Не он их устраивал, а для него их устраивали. — М. Л.)

Дурное настроение мне мешало расти в спорте.

С тех времен именно О. заняла 1-е место в моей душе. (Это потому, что вышла замуж. Опять принцип сперматозоида в действии. В моей практике был случай, как один молодой человек активно разорвал отношения с девушкой. А она через месяц вышла замуж за другого. Теперь он попросил у меня помощи вернуть ее назад. — М. Л.)

Я подозревал, что это не любовь, а, скорее, мечтательное влечение. (Здесь Алексей прав. Я такое состояние называю наркоманической любовью. Очень трудно излечимое заболевание — М. Л.) Но душа влеклась к той женщине, которую считал прекрасной.

Шел 3-й год учебы в вузе. Серьезно сконцентрировался на спорте, используя все мыслимые механизмы для роста физической силы. Дошел до уровня К.М.С. и вдруг отчаялся, думая, что я не смогу стать мастером спорта из-за недостаточного медицинского обслуживания. Ныне мне извест-

но, что я ошибался. Мой тренер-консультант знал всю спортивную медицинскую кухню. Я тогда не очень доверял ему. *(Очень частая ошибка советского человека — не верить, но продолжать пользоваться услугами этого специалиста, вместо того чтобы или поверить, или искать другого. Для сведения тех, кто хочет сделать карьеру в спорте. Нужно попасть не просто к хорошему тренеру, а еще и к очень хорошему человеку, который будет форсировать результаты не при помощи допингов, а при помощи физиологически правильно построенных тренировок. Когда необоснованно форсируются результаты, то спортсмен может довольно быстро стать чемпионом мира, а после того как оставит занятия спортом — довольно быстро умереть. Факты вам не привожу. Без меня знаете. — М. Л.)*

Продолжал занятия спортом в некотором ожидании будущего...

Окончил 4-й курс вуза и решился заняться исправлением близорукости — сделать операцию. А то имел очки в – 5.5 диоптрий!!! Это мешало с 12 лет. Оперировался в 1993 г. в Краснодаре довольно удачно — что медики обещали, то и сделали.

Был обрадован тем, что могу жить без очков. После операции были запрещены физические нагрузки, и я прекратил занятия спортом, вследствие чего освободилось много досужего времени. Нарушился распорядок жизни.

В этот момент наконец-таки (!) решился лично зайти в квартиру к О. Она открыла дверь лично. К тому времени я слышал, что брак у О. расклеивался, так как муж редко бывал дома. Поэтому я решил попытаться приблизиться к душе и к телу О. Мы проболтали часа три. В основном это был обмен любезностями. *(А точнее, это был психологический онанизм, или, если хотите, любовная тягомотина. — М. Л.)* В окончание О. добавила: «Звони» и «Заходи». Я и заходил. Оказывал ей мелкие чисто дружеские услуги. Затем решил общение отложить до осени. На носу были сборы и экзамены по дисциплинам военной кафедры. Сборы были пройдены. Однако во время сборов выяснилось, что по окончании ин-

ститута наверняка придется служить в ВС России лейтенантом два года. Мне это было очень нежелательно. **ОЧЕНЬ!**

Вскоре начался 5-й год учебы в вузе. Началось очное общение с О. Оно было самым обычным — без малейшего кокетства. Через месяц я задумал объясниться с ней в любви и посмотреть на ее реакцию. Но никак не выдавался удобный случай. Однажды после окончания занятий вся студенческая группа разбежалась, а О. задержалась. Я как бы ушел, потом вернулся. А О. исчезла. Практически этого не могло случиться, так как *вроде бы* я отследил все пути возможных движений О. И тут я задумался: «Не пора ли прекратить погоню за дурацкой мечтой. Ведь О. привлекательна мне, но я не люблю ее, жить с ней не смогу, на половую связь со мной она так просто не согласится и т. д. и т. п.» (*Алексей! Вы ведь не пробовали, решили сами за нее. Она, может быть, и согласилась бы. Я лично думаю, что согласилась бы. Иначе зачем бы она вас к себе приглашала. Но теперь этот вопрос на всю жизнь останется без ответа. Всегда после обдумывания нужно действовать. Она могла бы и отказать, но не было бы потери времени, которое можно было использовать для собственного развития, если не физического, то духовного. — М. Л.*) Однако затем появились устойчивые мысли о бренности бытия. (*Это всегда бывает, когда человек не использует своих возможностей.*) Как-то от всего устал. Достиг того, что считал несложным достижением; чего хотел достичь, того не удавалось добиться.

Попытки получить радость в гулянках в студенческом общении (и с употреблением водки, и без нее) не принесли успеха. (*И в принципе не могут принести успеха. Нужно приобретать специальность, а потом развлекаться. Мы всех людей делим на три категории: Человек — Недочеловек — Неверотик.*

Человек — это тот, который уже состоялся. Он напоминает высокое, выросшее дерево, которое продолжает расти, то есть человек все делает, чтобы оставаться на своем уровне профессионала экстракласса, и плодоносит, то есть развлекается, и занимается сексом, заводит семьи. Психолог А. Маслоу в США нашел всего 9 человек.

Недочеловек — это тот, кто понимает, что он не вырос, и превращает себя в человека. На секс и развлечения у него просто нет времени. Если секс и есть, то между делом. Семей они не заводят. Где таких людей искать? Конечно, среди студентов. А. Маслоу нашел таких 30 среди 3000, то есть всего 1%.

Все остальные невротики. Алексей, конечно, был уже невротической личностью. — М. Л.)

Наступил октябрь 1993 г. При странных обстоятельствах я сломал позвоночник. Меня отвезли в больницу, где я был без сознания две недели. В больнице меня опекали родители изо всех сил. Когда очнулся, увидел свои ноги, сразу подумал: «Только бы позвоночник был цел». Пошевелил пальцами правой ноги. Получилось. И подумал: «Значит, позвоночник цел, восстановлюсь...» Родители тоже думали, что я смогу вернуться в естественную жизнь.

От переломов и других травм оправился через 8 месяцев. Тут отец пропагандировал систему восстановления здоровья по Дикулю. Я занялся этой системой.

Отец добился путевки в санаторий для *спинальников*. В 1995 г. я поехал туда. Чудесным способом я там не вылечился, но здоровье улучшил. Общество из инвалидов мне было скучноватым. Там же познакомился с Г. (тоже — *спинальницей*). Она, как потом выяснилось, оказалась старше меня на два года (сразу я этого не заметил).

В знакомстве с Г. я шел *на сближение*, не отступая, используя все свои умственные и душевные силы (*т. е. молоты и клещи, вместо маникюрных ножниц и щипчиков. И вообще, мы считаем, что человек, который много сил тратит на сексуальные отношения, плохой хозяйственник. Средства, которые следует тратить на развитие производства, он расходует не по назначению, тратя их на развлечения. — М. Л.*) Нет, в санатории у нас интимной связи не случилось, но отношения с ней сделались очень теплые. Оказалось, удивительно, что она из г. Ростова-н /Д; а я из г. Новочеркаска!!! Началась переписка. Один год мы переписывались, а затем я начал регулярно приезжать к ней (с помощью автомобилей знакомых) на 3, 5, 10 дней. Начал сочинять стихи про любовь

(вот здесь смысл есть: все-таки дело, может быть, потом станет. — М. Л.), потом начал сочинять поздравительные тексты, вспомнив опыт романтического своего творчества 7-, 13-, 15-летнего возраста — тогда совершал попытки стать поэтом.

Вся жизнь превратилась в тренировки, в решение бытовых проблем.

В 1997 г. начал серьезно развивать способность самостоятельно передвигаться на большие расстояния. К 2001 г. научился самостоятельно ездить на автобусах. В 2001 г. начал своим ходом ездить в Ростов-н/Д к Г. Она живет с матерью. Отец ушел из семьи после того, как Г. сломала позвоночник, упав с мотоцикла. Было ей тогда 16 лет.

Ныне Г. хочет, чтоб я жил и заботился о ней *постоянно (и она туда же — М. Л.)*. Сердится, что я не предпринимаю реальных шагов для создания нашего совместного хозяйства, но отношения со мной не разрывает.

Так как я постепенно приспособился регулировать свои проблемы с мочеиспусканием и дефекацией, то в мае 2003 г. мне удалось дойти до стадиона. Там меня ждала удача. Я встретил своего прежнего тренера по культуризму, у которого тренировался 3 года. Он принял меня как старого знакомого, с распростертыми объятиями!!! *(Обратите внимание, что у А. уже возникло недоверие к людям. Есть хорошие люди. Все мы хорошие, пока нас не испортили. Но от скверны можно очиститься. — М. Л.)* Неожиданно в спортзале я для себя нашел много полезного для восстановления здоровья.

Ныне у меня нет общества, где бы я смог реализовать свои интересы. Случилось так, что я застрял в прослойке между обществом нетрудоспособных инвалидов и обществом эффективных людей.

Михаил Ефимович, мне кажется, что для наладки своей жизни не хватает какой-то решимости, веры в будущее. *(Вот тут он прав. Дефицит веры у нас у всех есть. Мы не верим людям, не верим себе, не верим в себя, не верим Богу, не верим в науку. Отсутствие собственной веры делает нас дезориентированными в мире, лишает направления в жизни. Тогда мы становимся суеверными и начинаем верить в кого-то —*


в авторитет, в вождя, в любого проходимца. Это очень мешает жить, вызывает сомнения и сопровождается напрасной тратой энергии. «Кого любить, кому же верить, кто не изменит нам один, кто все дела и мысли мерит услужливо на наш аршин?» — вопрошал Пушкин и пришел к выводу, что верить нужно самому себе. Я еще предлагаю верить в науку. Именно в науку, а не ученых. Единственное, что нам может что-то дать, — это наука. Иллюзией было бы думать, что нам что-то может дать то, что наука не может дать. Это великая мысль З. Фрейда. При наличии такой веры не будешь зря расходовать свои силы. Не будешь совать руку в кипяток. Будешь понимать, что если ничего не делаешь, то ничего и не будет. Перестанешь надеяться и начнешь действовать. Но он идет своей дорогой, то это еще не значит, что это его дорога. — М. Л.) Нередко в самый важный момент при принятии решения происходит эмоциональный надрыв: во время готовности начать действие внезапно может случиться переход из бодрости в безразличие. Есть чувство, что — вот оно, где-то близко начало хорошей жизни, где-то рядом верные шаги, но я не нахожу верных решений. Причем, я думаю, окружающий мир организован, настроен для 30-летних мужчин!!! Наверное, 28—35 лет — это самый удачный возраст. (Алексей, вы правы. Это самый удачный возраст. Возраст Иисуса Христа, когда можно реформировать мир, хотя бы свой собственный. Но и 60—67 лет — для тех, кому 60—67 лет, — это тоже самый удачный возраст, это возраст великих свершений, особенно, если до этого возраста не спал, а что-то делал. В общем, учиться и перестраивать себя никогда не бывает поздно, но и никогда не бывает рано. Всегда в самый раз, как учил В. Франкл, создатель логотерапии. В общем, каждый возраст имеет свои преимущества, которыми и нужно пользоваться. — М. Л.)


Михаил Ефимович, у Вас, вероятно, возникает вопрос, что мне надо и чем Вы можете мне помочь? Уж простите великодушно, я точно не знаю. В настоящий момент пытаюсь разогнать «свою машину», а потом буду рулить в нужном направлении!..

Михаил Ефимович! Буду рад, если Вы мне ответите на это письмо!

(Обратите внимание, как и Славик, он не просит помощи. Ему просто очень трудно быть одиноким. Со временем у нас изменится отношение к инвалидам. Я даже не призываю к гуманности, я здесь хочу мыслить как бизнесмен. Может быть, мои дальнейшие рассуждения и будут очень циничными. Таким людям помощь оказывать просто выгодно. У них сильный интеллект, его и нужно использовать. Будем помнить, что «вначале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог... Все чрез Него начало быть... В Нем была жизнь... (Иоанн, 1, 1—4) А отвлекаться на посторонние дела они просто не смогут. Могу привести массу примеров, как именно развитие инвалидности способствовало развитию личности. В практике одного из моих учеников есть такой случай. Женщина в возрасте 40 лет в результате ДТП стала инвалидом и вынуждена была передвигаться на коляске. Муж ее моментально бросил. После периода душевного упадка она собралась с силами. Стала довольно крупным бизнесменом лет через 5. Сейчас активно изучает иностранные языки, ибо предприятие вышло на международный уровень. — М. Л.).

А вот и мой ответ Алексею.

 **Алексей, здравствуйте!**

 **Прочел Ваше письмо. Вы молодец. Травме не поддались. А психологическая проблема ваша с травмой не связана, хотя травма затруднит, а может быть, облегчит решение проблемы смысла жизни. Это уже зависит от вас. Насколько я знаю, становление большинства выдающихся психологов и психотерапевтов было связано с тяжелой болезнью, которая служила для них стимулятором к высшим достижениям. У Ф. Ницше есть книга, которая называется «Почему я такой мудрый». Он объясняет это головной болью, которой страдал с детства. Она вела себя как собака, приставая к нему, но и он вел себя с ней как собака, и она иногда затихала. В прошлом году я на Всемирном психотерапевтическом конгрессе в Вене с большим интересом слушал блес-**

тящий доклад женщины-психотерапевта лет 55. Она читала доклад в инвалидной коляске. А неподвижной она была лет с 12. Незаметно, чтобы она страдала. Доклад пользовался большим успехом, чему она была очень рада. Она была счастлива.


Вины вашей здесь нет, страдания Вы от этого имеете. Дело в том, что педагогический процесс в наших школах поставлен так, что он неинтересен для многих учеников и не забирает у них всех сил, как обычно бывает, когда человек делает интересное дело. Вот и у вас интересного дела не нашлось. Вас захватила сексуальная проблема. Когда человека захватывает дело, секс уходит на второй-третий и вообще не знаю какой план. И именно тогда он решается самым лучшим образом сам по себе. У каждого по-своему. Попробуем вместе поискать интересное для вас дело. Решать вам, я знаю только принцип. Оно должно быть интересным и как-то связано с вашей проблемой бездвиженности и с прошлыми вашими достижениями. Один пианист, когда у него были травмированы руки, стал композитором. Многие психотерапевты, решая проблемы своей невротичности, разрабатывали новые направления. Здесь нужно думать и искать, пробовать.

Вам может помочь В. Франкл. Его принципы я опубликовал в книге «Из Ада в Рай». Высылаю Вам также конспект его ученика Ленгле. Может быть, Вы найдете для себя что-то полезное.

Успехов Вам. М. Литвак

На это письмо я тоже получил ответ.

 Здравствуйте, уважаемый Михаил Ефимович.

 Получив Ваше письмо (Е-мэйл), был весьма обрадован тем, что Вы обратили свое внимание на меня; да еще и предложили мне свое участие в решении моих проблем! В свою очередь я бы хотел оправдать все Ваши ожидания, но раздавать обещания не считаю верным, так как из Ваших книг вынес убеждение, что обещания в полном объеме может выполнить только Бог.

Михаил Ефимович, Вы написали, что меня захватила сексуальная проблема, а интересного дела для меня не нашлось... Михаил Ефимович, охотно и всецело признаю Вашу правоту о том, что погони за женщинами утомительны и бесплодны. Это я прочувствовал лично на практике. Конечно, прекрасно и удобно быть солидным обеспеченным человеком, заниматься захватывающе интересным, продуктивным делом. С такой высоты положения и женщин видно хорошо — и тех, кто вдалеке, и тех, кто уже придвинулся поближе. Впрочем, меня сейчас не интересуют многочисленные толпы сексуально раскрепощенных женщин; ныне, а точнее — в недалеком будущем мне хочется жить в тесном, милом союзе с мудрой женой; именно так, предполагаю, может быть найден душевный покой.

Наверное, на интуитивном уровне с детства я понимал, что быть самостоятельным человеком очень важно; и хотел стать таким человеком. Но никогда не умел самолично зарабатывать деньги. Друзья-студенты, например, энергично брались за торговлю, т. е. за дело «купи-продай». А мне неприятно было даже думать о том, чтоб куда-то ездить, суетиться, договариваться, закупать, продавать — и все ради денег! Считал такие дела мелочными. При этом нисколько не приножаю труд торговца. Это тяжкое и совершенно необходимое для общества занятие.

(Но не для Вас, Алексей. Вы выше этого! Вы еще и гордитесь тем, что не умеете зарабатывать деньги. Но извините меня, это не интеллигентность, а скорее аристократизм. Если умение зарабатывать не связано с нарушениями уголовного кодекса, то таким заработком можно гордиться. Удивительный предрассудок нашей студенческой интеллигенции — нежелание заниматься такими «низменными» делами, как зарабатывание денег. Мне так кажется, что в 18—20 лет унизительно пользоваться деньгами родителей, особенно для развлечений, покупки модной одежды. Кстати, продавец — это такая профессия, которой в какой-то степени должен владеть каждый. Ведь необходимо уметь выгодно продать самого себя, свой труд. Я знаю многих очень квалифицированных специалистов, которые страдают из-за того,

что не могут получить достойного вознаграждения за свою хорошо сделанную работу.

Самое страшное в этом мире — это зависимость. Мы зависим от многих вещей — воздуха, воды, еды, жилья, людей и пр. Это наша природа. От этой зависимости избавиться невозможно. Это скорее потребности. Нужно научиться их удовлетворять. А вот зачем зарабатывать себе новые зависимости, например, от алкоголя, табака и наркотиков? Но самая страшная зависимость — это зависимость от конкретного человека, кто бы он ни был, — родители, супруг, начальник, дети. Вот об этой зависимости я хотел бы поговорить. Я не призываю вас, дорогие мои читатели, отказываться от поддержки близких. Но к ней следует относиться как к лонже, которая в любой момент может оборваться. И пока вы зависимы, вам следует так организовать вашу жизнь, чтобы быстрее выйти из-под зависимости. Очень хорошо живут те семьи, где супруги не зависят друг от друга. Тогда понятно, что держит их вместе любовь. Очень хорошо работается тогда, когда у вас написано заявление об увольнении. Тогда при неудовлетворении ваших просьб вы можете подать заявление. Если этого заявления у вас нет, то не спорьте с начальником, а повышайте свою квалификацию до такой степени, чтобы у вас было готово заявление об увольнении. — М. Л.)

Однако студенты мне личным примером продемонстрировали способы и возможности добычи денег. Тут же уместно упомянуть одну тонкость. Сейчас (да и раньше, 10 лет назад, когда я был здоровым, т. е. имел соответствующий взгляд на суть вещей), бывая в кругу молодежи, я с удивлением замечал, что парни беззастенчиво были одержимы своими целями в своей жизни. Цели естественные: купить автомашину, приобрести квартиру. Их одержимость неизменно переходила в энергичность. Меня смущает, что я никогда не был одержим желанием зарабатывать и энергичностью не блистал. (Меня это тоже смущает. Более того, я в тревоге о молодом человеке, который толком не знает, кем бы он хотел быть. Вот мы и стараемся помочь человеку найти цель. К сожалению, у нас многие борются за статус. Несколько

лучше, если человек работает за деньги. Очень хорошо, когда человек старается приобрести навыки, то есть стать профессионалом экстра-класса. Тогда деньги и навыки придут сами по себе. — М. Л.)

Может, моя вялость получилась из-за того, что я никогда не ощущал себя задействованным в процессе, который ведет к серьезной цели, когда регулярно, поступенчато возникают некоторые промежуточные, но важные достижения? Можно сказать, победы у меня были, но они были отдельными, не связанными между собой. Они не вели меня к какой-либо прекрасной цели. *(Вот здесь вы правы. Мне очень нравится одна притча про трех каменотесов. Один из них просто обтесывал камни, зарабатывая себе на жизнь. Другой из них собирался строить украшения для города, а третий — возводить кафедральный собор. Конечно, жизнь последнего выглядит более осмысленной, и ему легче обтесывать камни, чем первым двум. — М. Л.)*

Михаил Ефимович, по Вашей рекомендации я прочитал некоторые труды А. Лэнгле и В. Франкла. Приятно было читать, так как я замечал умные, интересные мне мысли, те мысли, стиль которых — крайняя редкость в обиходе, но частая бытность в моей голове. Без стеснения скажу, философы (эти и другие, о которых Вы написали в книге «Из Ада в Рай») поддержали мой дух в трудный момент. Я сделал вывод, что важно быть именно *задействованным*, т. е. включаться в процесс, блистать талантом, увлекаться. Не просто мыслить, а еще и двигаться, не только лично, а еще и с кем-то.

Как вовлечься? Куда? Не уверен. Не знаю.

Михаил Ефимович, Вы пишете, что мне необходимо найти упор в предыдущих достижениях. Из серьезных достижений можно, наверное, отметить, что я 4 года отучился в техническом вузе. За эти 4 года наибольшие способности проявил в области математики. Честно говоря, в математике я не испытывал проблем. Но самой наукой математикой не увлекался, а познавал ее только в объеме, который требовали преподаватели, т. е. в размере минимально допустимого уровня знаний в рамках университетского курса. Я никогда не считал, что знание и понимание математики многое даст в жиз-

ни, и эту науку изучал не расширенно, а только чтоб уметь успешно сдавать экзамены в вузе. К слову, о физике (ведь математику часто рассматривают в тесной связи с физикой). С физикой у меня отношения посложней, но и эта наука неплохо усваивалась в рамках требований университета. Физика мне не скучна, если подается книгами и преподавателями в живой, разговорной форме.

Психологией интересовался всегда, но в библиотеках и на прилавках до 1990 г. не находил таких книг, которые бы давали эффективные конкретные рекомендации. Все какая-то теоретическая болтовня или бесхитростные советы попадались. Очень любил произведения А. С. Макаренко, Я. Корчака. В конце 80-х годов появились на прилавках книги Д. Карнеги, Э. Берна, З. Фрейда, но в то время я был настроен стать знатоком измерительной техники (и др. *чисто технических дисциплин*). Книги о психологии я читал, но на досужем уровне, т. е. не верил в могущество психологов, к психологии специально не стремился.

После травмы позвоночника, еще лежа в кровати, ознакомился с интересным справочником по общим вопросам психологии Л. Д. Столяренко. Именно в том справочнике прочитал о К. Г. Юнге, А. Маслоу, С. Гроффе, Т. Харрисе. Читать было интересно, но знания добывались только для самодовлетворения.

Каковы мои достижения в области письменного творчества? На этом фронте у меня есть некоторые удачи бытового уровня: я научился писать тексты в стихотворных формах. Например, я часто подписываю поздравительные открытки. Получается удачно не потому, что я очень одарен (хотя, кто знает?!) в поэзии, а потому, что я могу непрерывно часами и сутками думать об одной задаче, т. е. подбирать нужные слова.

Позволю себе на Ваш суд для примера написать пару своих строк. Писать я стараюсь попроще и со вкусом.

И я позволил себе вставить эти стихи в книгу. Я не литератор и не могу дать профессиональную оценку этим стихам. Но, может быть, этими стихами заинтересуются профессионалы. Даже если они и пока не очень профессиональ-

ны, я думаю, Алексей, Вы можете гордиться ими. Ведь это Ваше творчество!

И пусть Вас вдохновят слова Ленгле. (Передаю их смысл, близкий к тексту; есть там и мои вставки. — М. Л.)

Успех означает: я хорошо поработал, мне сопутствовала удача, я достиг желаемой цели

Жить осмысленно означает: я в своем усердии следовал тому, что имеет для меня ценность, и сделал все, что мог, и поэтому моя жизнь остается осмысленной, даже если цель не достигнута или работу не удалось завершить, а любимая ответила отказом.

То, что художественное произведение, представленное публике впервые, не имеет успеха, не наносит никакого ущерба его красоте, так же как и незаконченное произведение может относиться к самым прекрасным творениям нашей культуры.

Помните, что классическое произведение Э. Фрейда «Толкование сновидений» в первые 6 лет после выхода в свет успехом не пользовалось, и было продано этих книг всего 800 экземпляров.

Если бы смысл жизни сводился бы только к успеху, то тогда чем бы поиск смысла отличался от азартной игры?

Когда человек целиком охвачен азартом успеха, он перестает обращать внимание на ценности, с которыми сталкивается в повседневной жизни. А попытка «выжать» успех вопреки природе вещей представляет собой запрограммированную «экзистенциальную фрустрацию», имеющую три следствия: чувство опустошенности, внутреннее напряжение, сопровождающееся скованностью мышц, неуверенность в себе, подозрительность к другим.

Вот сейчас Ваша жизнь, Алексей, осмысленна. Сейчас Вы делаете то, что можете!

Ну, и, наконец, сами стихи.

1. Писалось для молодой женщины ко дню ее рождения.

У тебя приятная улыбка —
Словно утром розовый рассвет!..
Пир души от радостей избытка —
Если в поцелуе наш дуэт!

Хороша ты в искреннем веселье:
Оставляешь мне счастливый след
В сердце, всей душой даря общенье!

2. Писалось для молодой бизнес-леди. Пожелания.

Искренне желаю много счастья,
Не впускать в себя чужое зло,
Никогда всерьез не огорчаться,
Если в ерунде не повезло!

3. Для 50-летнего мужчины.

...Ты судьбе хозяин сам!
Применив свои таланты,
Преуспел отлично там,
Где спеклись капитулянты!

Мы сердечно, горячо
Поздравляем вдохновенно!
И желаем, чтоб еще
Добавлял ты непременно
В свой актив удач, побед,
Ежедневного здоровья,
Задушевных слов «Привет!...»
Под приятные застолья!

Михаил Ефимович, кстати, в результате прочтения Вашей книги «Если хочешь быть счастливым» у меня рождались различные настроения, и однажды я, размышляя, написал длинное стихотворение. Не для публикации, а для того, чтоб в удобный момент обогащать духовными красками общение с приятными людьми. Я не могу терпеть и напечатаю Вам отрывок из того стиха.

...На спор я поставлю зуб,
Челюсть, череп, всю натуру:
Счастья нет для тех, кто глуп;
Не найти клавиатуру,
Чтоб в дурной впечатать дух
Это емкое понятие!
(Мозг невежд к тому же глух:
Что ни скажешь — неприятье!)

Есть же — ищут по утрам
Счастье, — взглядом сверлят небо!

Счастье — то, что сделал сам,
Где нашел родное кредо,
Как вокруг себя людей
Подобрал душой и мыслью —
Не алчущих чертей,
Но голов, влеченных высью!

(Не могу рецензировать эти стихи как литератор. Публикую их в расчете, что кто-нибудь из знатоков прочтет их и свяжется с Алексеем. Может быть, это ему поможет. — М. Л.)

Такого вот рода сочинительства... Есть во мне особая усидчивость. Сижу и думаю над конкретной текущей задачей. И приходят нужные мысли! Получается, если есть все исходные данные (при нехватке исходных данных возникают тупиковые трудности), и если не мешают, не шумят вокруг. В сочинительстве исходные данные — это русский язык, а он подробно описан в словарях.

Михаил Ефимович, я что-то пытался исследовать в себе относительно способностей и свойств характера. Т.е. я проходил тесты по справочнику «Основы психологии» Л. Д. Столяренко. Я сделал выводы, но я мог ошибаться...

По психосоциотипу я отнес себя к логико-интуитивному интроверту.

Прошел тест «Предпочтительные виды проф. деятельности». Из типов профессий: выбрал себе тип Человек—Знаковая Система. А в типе Человек—Человек я еще не разобрался, много есть противоречий. Лет 5 назад мне этот тип профессий был противопоказан. Читая Ваши книги последние 2 года, мне удалось заметно изменить отношения к людям.

Прошел тест о стиле работы. Оказалось, что я склонен трудиться индивидуально, постоянно совершенствуя свое мастерство.

(Алексей! Вы правильно поступаете, что делаете по поводу себя заключения, даже если они не вполне точные. У вас появляются ориентиры, по которым можно строить конк-

ретные планы и проводить соответствующие действия. Практика покажет, в чем вы правы, а в чем ошиблись. Произойдет корректировка планов и действий. Постепенно вы будете все ближе к истине и к успеху. Вы молодец, что сейчас довольствуетесь постепенным приближением к цели. — М. Л.).

Коротко говоря, какие нахожу у себя отрицательные черты? (Вот к отрицательным качествам нужно подойти с большим вниманием, чтобы не избавиться от очень ценного. — М. Л.)

А) Неуверенность, нежелание начинать новые дела, страх перед непредсказуемыми ситуациями. (Конечно, в Вашей формулировке это выглядит неприятно. Но, может быть, за всем этим кроется вдумчивость и осмотрительность. — М. Л.)

Б) Высокая чувствительность в темпераменте (т. е. неумение с ней обращаться), которая легко возбуждает эмоции, а эмоции в свою очередь мешают мышлению (и соображению). (Высокая чувствительность в темпераменте — это просто здорово. Профессионала всегда отличает высокая чувствительность. Так, опытный текстильщик различает до 200 оттенков черного цвета, а мы всего 3—4. Может быть, Вы просто обидчивы, а называете это высокой чувствительностью? Тщательным образом проанализируйте, на что вы обижаетесь. Это поможет выработать программу самоусовершенствования. Известно, что излишние отрицательные эмоции связаны с некоторым замедлением темпа мышления или с неумением. Эмоции ведь возникают тогда, когда не все понятно в этом мире. Вот и развивайте мышление и профессионализм, а не избавляйтесь от высокой чувствительности. — М. Л.)

В) Внезапное отвлечение внимания во время диалогов с людьми или во взаимодействии с чем-либо. (Это свидетельствует о Вашей хорошей переключаемости. Но, по-видимому, внутри у Вас еще есть какое-то небла-

гополучие, которое приводит к отвлечению внимания. С отрицательными эмоциями не нужно бороться. Нужно выяснить их причину и ликвидировать. Думать надо. Кстати, когда человек начинает думать, то в голову рано или поздно начнут приходить светлые мысли, которые и принесут успокоение. — М. Л.)

Г) Легко впадаю в тревожность, затем — в апатию. *(Тревожность вещь не очень хорошая, но не от боязни ли неудач она происходит? Тогда, может, следует рискнуть что-то сделать, если, конечно, риск небольшой. — М. Л.)*

Положительные черты.

Могу долго думать, думать круглые сутки и регулярно генерировать новые мысли на поставленную задачу. Бывало, что на заказ сочинял поздравительные тексты в непрерывных раздумьях в течение нескольких суток, но происходило нечто странное. Через 2-е суток постоянного умственного напряжения начинал нарушаться режим сна, появлялись остро сюжетные сновидения, также и в виде кошмаров... *(Все свои мысли следует записывать, тогда Вы избежите вышеописанных отрицательных моментов. — М. Л.)*

Меня волнует тема: кто есть раб, а кто — господин. К сожалению, нахожу в себе много рабского; есть страх быть господином. *(Вопрос очень серьезный. Раб и тиран — это разные стороны одной медали, состояние одной души. Раб мечтает не о свободе, а о том, чтобы стать тираном. Подробно я на эту тему рассуждал в своей книге «Психологическое айкидо». — М. Л.)*

Считаю, что есть в настоящее время в моей жизни удача. Я могу распоряжаться компьютером (не круглые сутки, но есть возможности трудиться на нем). Есть выход в Internet.

Уважаемый Михаил Ефимович, я Вас искренне благодарю за то, что Вы уже положительно повлияли на сценарий моей судьбы. Хочется думать, что «лед тронулся», и я наконец-таки начал двигаться в верном направлении.

Михаил Ефимович, Вы написали, что знаете принципы, руководствуясь которыми, можно найти себе любимое, продуктивное, интересное, прибыльное дело. Для меня эти прин-


ципы — неразрешимая загадка. Ищу, ищу себя в жизни, а все как-то заблуждаюсь...

До свидания!

С уважением,
Алексей Николаевич Кольва

Прочтя письма Алексея, я решил, что неплохо, если я полностью опубликую все его координаты. Может быть, кто-нибудь будет с ним переписываться. Вот я попросил разрешения опубликовать их с моими ремарками и указать его точное имя. Я получил от него ответ

 Здравствуйте, уважаемый Михаил Ефимович!

 Получил Ваше письмо. Вы спрашиваете, согласен ли я на использование информации о моей жизни и вообще обо мне в Вашей готовящейся новой книге Я согласен, безусловно. Тонкость этого вопроса в том, что я в своей биографии (в той, что Вам присылал) многие важные события описал очень обтекаемо, не подробно. Не написал даже то, что в детстве часто слышал: «Ты только учишься хорошо, сынок, больше от тебя ничего не требуется». И я наивно полагал (искренне!!!), что в жизни достаточно быть честным, справедливым, законопослушным, и тогда никаких проблем не возникнет и лучшие люди Земли автоматически потянутся навстречу мне, жизнь превратится в сплошное счастье. Более того, полагал, что те дети, которые откровенно дерзят, не слушаются родителей, попросту глупы: они тратятся на скандалы, носятся со своей мелкой гордостью, а сами при этом ничего не совершили, но собираются хапать блага жизни из чужих карманов.

Михаил Ефимович, Вы замечаете, что на меня сильно влиял мой отец, который многие годы работает (до сих пор) преподавателем? Его идеология беспрекословного соблюдения законов государства повлияла, так думаю, на мою активность, предприимчивость (коих не хватает).

То, что смог встать с постели после тяжелейшей травмы, получилось в силу двух обстоятельств.

1. У меня был 5-летний опыт занятий спортом, не ерундой, а тяжелой атлетикой и культуризмом, занятий без всякой

опеки и чьих-либо забот обо мне. Я не паниковал, когда не сразу получалось восстанавливать жизненные силы, лежа на больничной койке, так как ощущал, что выздоровление медленно-медленно, но приходит, ведь также дело движется и в спорте: потихоньку, медленно, но верно.

2. Я категорически не хотел оставаться лежачим больным. Только не лежачим!!! Травма не могла быть легкой, так как результаты расследования показали, что я упал с 12-метровой высоты на твердый асфальт. Сам момент падения я не помню, а мне не верят, считают, что я скрываю правду (не учитывают даже то, что у меня было сильное сотрясение мозга, затем мне трепанировали череп и удаляли гематому). Конечно, ВСЕЙ правды обо всем я не собирался рассказывать. Если Вам, Михаил Ефимович, будет интересно, то я вполне могу рассказать все, что знаю. Огласки своего имени не боюсь, Вы можете его использовать как угодно! И новые друзья — мне только в радость! *(Если, вам, дорогие мои читатели будут интересны подробности, то во втором издании мы их опубликуем. — М. Л.)*

Я даже могу напечатать свой нынешний почтовый адрес: Кольва Алексею Николаевичу, ул. Ларина, 24, кв.33, г. Новочеркасск Ростовск. обл. 346411.

*До свидания,
уважаемый Михаил Ефимович!*

Давайте и мы попрощаемся с Алексеем. Ему еще много предстоит работы. А я уверен, что увижу его на своих тренингах, и будет он на них без инвалидной коляски.

К некоторым письмам кроме комментариев, что называется по ходу, мы будем давать заключительный комментарий. Даже скорее это не комментарий, а некий анализ ситуации, ее развития и прогноза на будущее. Ведь важно не только разобраться, почему человек оказался в столь затруднительном положении, но и определить те направления развития его жизни в дальнейшем, которые он может избрать.

Наверное, обратили внимание, что красной линией рассказа Алексея проходит его стремление к общению с прекрасным полом. Появившись в раннем детстве, оно с течением времени прогрессировало, постепенно становясь чуть ли не единственной целью в жизни.

А вот правильная это цель или нет — большой вопрос. Вернее, это даже не вопрос. Цель жизни не может сводиться только к взаимоотношениям с противоположным полом. Эта цель тупиковая по нескольким причинам. Во-первых, эта цель абсолютно не способствует развитию человека. Вернее, развитие может быть, но это развитие не для себя, а для того, чтобы произвести впечатление на противоположный пол. Соответственно, это с одной стороны развитие, но развитие не в соответствии со своими потребностями, а для того, чтобы удовлетворить запросы партнера. Тяжело сосчитать, сколько времени и денег уходит на такое развитие, в особенности у женщин, мечтающих найти своего принца. Почему у женщин? Да потому что, несмотря на то, что мы разбираем письмо мужчины, с подобной проблемой сталкивается подавляющее большинство людей, приоритетом которых является любовь (не секс, а именно любовь в их понимании, страстная, романтическая, всепоглощающая и т. д.), это все-таки женщины. В итоге их поисков возле них оказывается красивый, ухоженный, стильный, умный, романтический, но, к сожалению, абсолютно пустой человек, с которым, в общем-то, не очень и интересно.

Во-вторых, эта цель в какой-то степени подсаживает вас на «психологическую иглу». Объясню почему. В этих отношениях много эмоций, много романтики, много интереса. Правда, мало разума. Но обычно об этом как-то не думают. А теперь представьте, в каком еще деле, при достижении какой другой цели вы получите столько сильных эмоций, столько азарта, столько интереса, столько страсти. Да практически нигде. Вернее, вы можете это получить, занимаясь делом, которое стимулирует ваше развитие, которое приносит хорошие деньги, дает вам возможность общаться с новыми людьми и доставляет ощущения вашей значимости и вашей состоятельности. Все это есть в деле. Только в любви

получить эти чувства и ощущения гораздо проще. Ведь практически ничего не надо делать, достаточно влюбиться. С делом получить такое, увы, невозможно. Тут, прежде чем получить результат, нужно что-то вложить, может, где-то помучиться, переступить через себя. А это все-таки тяжело, вернее тяжелее, чем просто влюбиться.

И еще один момент. Человек — это такое существо, которое привыкает ко всему. Получив один раз этот любовный взрыв эмоций и ощущений, человек уже не может жить без него. Он хочет испытывать вновь и вновь эти ощущения. Фактически человек садится на «любовную иглу», с которой слезть очень тяжело. Часто к нам приходят люди, сидящие на этой игле. Вся их жизнь протекает в сплошных романах, по их определению, в поисках настоящей любви. Их истории жутко романтичны, эмоциональны: с абортами, попытками суицида, цветами, звездами, скандалами. Это очень сильные ощущения. И слезть с этой «иглы» очень тяжело.

Так что немудрено, что Алексея вообще мало что интересовало в жизни. Или, скорее, так как его ничего в жизни не интересовало, то он нашел этот интерес в любви. А как мы определились, перспектив у такого подхода немного. И переориентироваться с любви на дело достаточно тяжело.

Почему же люди выбирают любовь как цель жизни. Каким образом это происходит? Механизм может быть разным. Например, девочек ориентируют на то, что нужно удачно выйти замуж. Второй причиной является воспитание в стиле избавительства, когда у ребенка мало возможностей заняться чем-то в жизни, а, соответственно, не попробовав, очень тяжело определиться, что нравится, а что не нравится. Или когда родители игнорируют ребенка, и он не видит всех возможностей, которые ему предоставляет мир. Ничего не пробует, ни о чем не мечтает. Ему ничего не интересно, и он находит интерес только в любви.

К сожалению, Алексей мало что пишет про свое детство. И не совсем понятно, почему у него выработалось стойкое отсутствие интереса к какой-либо деятельности. Можно предположить, что шло воспитание по третьему варианту, к которому добавлялся еще один момент.

Цитата из письма: «Выработался тип поведения: быть незаметным, действовать подпольно, при поимке за нарушения отмалчиваться, раскаиваться, плакать... Мальчиком я был красивым, умел казаться беззащитным, раскаивающимся страдальцем... Взрослые меня прощали легко».

К чему мы привели эти цитаты? Довольно часто в процессе воспитания родители пытаются выточить из ребенка определенный шаблон, который сложился у них в голове. Как ребенок должен себя вести с родителями, со сверстниками, в школе и т. д.? Если поведение ребенка соответствует шаблону, он молодец, если нет, то плохо. Нужно принимать меры. Нужно его поругать. Через какое-то время ребенок довольно четко угадывает ожидания родителей и старается этому соответствовать. А если все-таки совершает какой-то проступок, то можно эталонно раскаяться, тогда легко получить прощение родителей. Вообще взрослые пристают к ребенку до тех пор, пока не получают то, чего хотели, а именно, признание ребенком правоты взрослых и раскаяние за недостойное поведение.

В итоге зачастую ребенок старается жить так, чтобы родители и взрослые как можно меньше к нему придирались, то есть формально выполняет их ожидания. Согласитесь, что это уже жизнь не для себя, а для родителей. Жизнь по типу: хотите? — пожалуйста, получите, извините, только отстаньте. А если где-то набедокурил, тоже извольте. Извинимся по высшему разряду с раскаянием, осознанием и даже с благодарностью. Где уж тут жизнь для себя. В таких условиях найти интерес достаточно тяжело.

Разумеется, нудность нашего образования играет большую роль. Конечно, образовательные учреждения при правильном подходе к организации учебно-воспитательного процесса могли бы заинтересовать учащихся. Но все же корни отсутствия интереса к образованию, интереса как такового вообще к чему-либо идут все-таки из воспитания, из семьи.

Посмотрите, ведь Алексею были интересны две вещи: любовь и спорт. В общем-то, даже та беда, которая случилась в его жизни, не изменила существенно его мировоззрение. Вернее, есть понимание, что что-то не так. Вообще для Алек-

сея, как и для многих других людей, присуща склонность к самокопанию, самоанализу и самобичеванию. Нужно ли это человеку вообще? Анализировать свои поступки, свои победы, свои неудачи — безусловно необходимо. Но когда это превращается в сплошной самоанализ, без каких-либо действий, то это становится не только непродуктивным, но и вредным. Человек как бы заикливаясь, уходит в свои рассуждения, отстраняется от проблем и от внешнего мира. Выход один — начинать действовать. Одним анализом ситуацию не исправить.

Что же предпринять Алексею? Конечно, необходимо учитывать его нынешнее состояние. Мы уже говорили, что нужно найти интерес. Но как его искать? Да очень просто! Нужно пробовать, пробовать и еще раз пробовать! Только не принимать решение с первой попытки. Ведь и первая в жизни поездка на машине не доставляет человеку удовольствия. И только достигнув определенного мастерства, можешь ехать с удовольствием. Так и здесь. Составьте список дел, которые вы могли бы делать, и которые кажутся вам интересными. Для Алексея, возможно, это будет работа программиста, дизайнера, в общем, работа, не связанная с длительными передвижениями. Начните с той, которая кажется для вас наиболее интересной. Даже если вы через какое-то время решите, что это не ваше, то это тоже результат. По крайней мере, получили какой-то навык и уже одну графу из списка вычеркнули. Так что хватит анализировать, пора действовать.

У ЧЕЛОВЕКА ВСЕГДА ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫБОРА

Очень длинный заголовок, но короче не получилось. Не смог я более кратко высказать мысль В. Франкла.

Эти письма были для меня полной неожиданностью, которая вызвала противоречивые чувства.

С одной стороны, это была радость, ибо оказывается, что мои работы могут помочь людям, которые, находясь в


столь тяжких условиях, умудряются переделывать самих себя, причем в лучшую сторону. Воистину прав был В. Франкл, который в годы второй мировой войны попал в концентрационный лагерь, а после выхода из него утверждал, что у человека всегда есть возможность выбора. И в этих условиях одни становились свиньями, а другие святыми. Сам Франкл в этих условиях стал святым. И его статью, где он описывал, как они занимались психологической и психотерапевтической помощью с узниками лагерей, трудно читать без слез. Но мои корреспонденты создали то же самое, не будучи профессиональными психологами, и помогли им в этом мои книги.

С другой стороны, это было чувство грусти и обиды на самого себя. Ведь методики, по которым я сейчас работаю, мною уже были внедрены более 20 лет назад в практику некоторых ростовских учреждений. Не хватило у меня пробивной силы, настойчивости, смелости и ума и еще чего-то, чтобы распространить эти методы по нашей стране. Может быть, если бы они дошли до моих корреспондентов на несколько лет раньше, то, возможно, они не дошли до такого состояния, чтобы совершить преступление.

Да и сейчас я не могу придумать, как бы им оказать более действенную помощь. Конечно, я стараюсь им по возможности отвечать, но и то не всегда получается. Я высылаю им свои книги по их просьбе. Но, к сожалению, были случаи, когда они возвращались обратно.

Несколько писем я сейчас здесь опубликую. Они соответствуют названию главы. То есть все мои корреспонденты не ноют, не жалуются на правосудие, на условия пребывания в этих не очень приятных местах, не жалуются на администрацию исправительно-трудовых учреждений, а просят только книги и советы, как им заниматься личностным ростом. Их имена и места заключения я тоже изменяю. Кто его знает, во что им обойдется полное опубликование их реквизитов. Я не решаюсь обратиться к их начальникам. По собственному опыту я знаю, что когда за меня заступались влиятельные люди, мне после их искреннего заступничества становилось только хуже. Но вот если бы ко мне обратились заинтересованные в этой проблеме люди, я согласился бы

принять в этой работе посильное участие. Письма я публикую практически без изменений. Разве только убираю некоторые повторы, для того чтобы вы сами, мои дорогие читатели, прочувствовали тот эмоциональный настрой, которые содержится в этих письмах

 Дорогой Михаил Ефимович, рад застать Вас в добром здравии и благополучии.

Зовут меня Петр. Живу я в Сибири. На данный момент нахожусь в местах лишения свободы. 10 лет. 5 из них за плечами. Еще 5 впереди. Все эти нюансы указал именно потому, что, даже находясь здесь, я все также сохраняю уверенность в себе, оптимизм, ясный и трезвый взгляд на происходящие вещи. И все это благодаря Вам!

Спасибо Вам за Ваш прекрасный труд. За Ваши понимания человеческой души. Спасибо за ту помощь, которая помогает людям в это нелегкое время.

Я не буду говорить за всех. Расскажу о себе. Про то, что сам прочувствовал и понял. Это действительно прекрасно. У меня сильно расширился кругозор, понимание окружающего мира на многое открыло глаза. Исчезли страхи, появилась такая уверенность, не только в сегодняшнем дне, но и в завтрашнем.

Я не в силах перечислить всего и даже не в силах описать состояние души. Своего рода внутренний стержень, гибкий и крепкий. Конечно, это не конец моих открытий в самом себе. Это только первая ступенька личностного роста.

Рассказывая о себе, постараюсь быть предельно кратким и ясно излагать свои мысли. Заранее извиняюсь, если буду углубляться. Последнее время часто приходится углубляться. Надоумила меня взяться за перо Ваша книга «Профессия психолог».

Первая Ваша книга, которую мне довелось прочесть «Острое горе...» («Как преодолеть острое горе». Книга была издана в 2000 году. Успехом не пользовалась. Большие издавать пока не будет. Будет переиздана, если моя известность станет такой, какую имеют у нас авторы популярных детективов. — М. Л.) Суть в том, что она меня так тронула. В

особенности работы Франкла «Человечество в поисках смысла жизни» и далее вплоть до Сенеки. Самое что интересно, все сжато и понятно. Все так элементарно. Может, это я так все воспринимаю, по сути, я оптимист. И всегда стараюсь смотреть на вещи под этим углом. Раньше я афоризмы воспринимал не так, но в книге «Профессия психолог» (*То же самое, что и книге «Как преодолеть острое горе». Выпущена давно. Переиздаваться не будет. Так что не ищите эти книги в магазинах*), где речь идет о Сократе, творческом мышлении, эндорфинах и механизмах адаптации, я понял смысл афоризмов и философии. Я как бы сделал для себя открытие, что психология и философия — это одно дополняющее другое. Сразу в этой области начал копать. Скажу по своему: «Это супер». (*Вот видите, а для этого человека — эта книга оказалась «супер». Мне она тоже нравится. — М. Л.*)

Довелось прочитать традиционный учебник по психологии, где все разложено по полкам. Но я там не нашел глубокого анализа, и в практическом плане они мне не помогли. Нет смысла перечислять все, что я прочел, но конкретные разъяснения я нашел пока только в Ваших книгах, хоть прочел их не так уж много. Вы проделали колоссальную и очень кропотливую работу, затрагивая работы известных психологов, делая плавный переход и соединяя все это в своих книгах.

Очень понравилась книга «Психологический вампиризм» (*Эта книга постоянно переиздается начиная с 1997 года и довольно быстро раскупается. — М. Л.*), где затронуто психологическое айкидо и сам стержень общения. Я просто был в шоке. Такого я себе и представить не мог. А «вампиры»! Читая, я четко видел образ людей, с которыми пересекался мой жизненный опыт. А за мифы в современной жизни я просто не думал, что так бывает.

Я понял! Насколько мало мое познание в этой области, хоть и постоянно читал только такую литературу! Но оказывается еще надо уметь различать коммерческие издания, от тех, что действительно несут зерно глубокого познания, которое есть в Ваших книгах.

Скажу честно, в моем положении это очень трудно, ибо

передвижение мое ограничено и у меня нет возможности пойти в магазин и купить ваши книги. Я подошел к теме, которая заполнила мой мозг. Я уже не только поставил себе цель в жизни, но я еще ищу и пути, по которым надо идти. Мне не хватает знаний. Я знаю, что мне нужно самое интересное, с чем я столкнулся в данный момент. Это нехватка определенной информации в той или иной области.

В колонии уже хотят создать секцию психологической помощи. Со мной был серьезный разговор. Я не против поделиться своими знаниями, тем более что в последнее время я заметил, что вместо косых взглядов (да именно так раньше на меня смотрели) люди стали подходить, спрашивать, общаться и делиться своими проблемами.

Поверьте! Михаил Ефимович! Это серьезный сдвиг в этом направлении. Поясню. Дело в том, что сама система у нас построена так, что люди стараются меньше показывать свои слабые стороны. Да и еще наблюдения администрации заставляют человека уйти в глубокую психологическую защиту (Вы прекрасно знаете, о чем я веду речь). Но я поставил свое общение (благодаря Вам) не на глубоких расспросах. Я стараюсь узнать, есть ли у человека цель и все, к этому прилегающее. Многие, даже имея цель, не готовы к препятствиям и их преодолению, именно внутренне не готовы. Не зная себя, свои отрицательные стороны, страхи, неумение управлять своими эмоциями, в общем, не уверенные в себе, они не знают, как поднять жизненную энергию и распорядиться ею. Конечно, всего я не смогу описать. Я не претендую на роль психолога, ибо я знаю, что нельзя лечить, будучи не вылеченному самому. Просто я хочу приоткрыть людям глаза на то, как я сам смотрю на эту жизнь. Я хочу вселить в них уверенность. Дать им возможность сказать нет алкоголю, наркотикам, аморальному образу жизни! Взглянуть на жизнь под другим углом. Вдохнуть здоровый воздух. Сделать переоценку ценностей. Постараться вернуть их в социальный строй. Посмотреть под другим углом на создание семьи, воспитание детей. Одним словом, здоровый образ жизни.

Просто глядя на массу, я вижу, что люди (большинство — молодежь) вычеркивают срок из своей жизни и, выйдя на

волю, возвращаются к старому образу жизни. Им ничего не интересно. Они озлоблены и черствы. Я, конечно же, не собираюсь указывать им, как жить. Я просто рассказываю им, что это белое, а это черное. Подведя к развилке дорог, даю факел и говорю «иди!». Я не навязываю им, ибо услышанное воспримется не так, как хотелось бы. Да я еще так мало знаю. В основном делаю упор на закладки в книгах, показываю, даю прочесть. Тем самым как бы развиваю тему. Кроме того, я конспектирую книги. В общем, подход у меня нормальный. Я не лечу, я просто хочу зажечь в людях искру, которая своим светом укажет им путь. *(П. поступает абсолютно правильно. Задача психолога показать подопечному, как устроен мир. Современная психология не столько отвечает на вопросы, сколько их задает. Только отвечая на жизненно важные философские вопросы о смысле жизни, человек может выработать цель, систему ориентиров, куда ему идти. А если он не выработает свою систему ценностей, он тогда пойдет за кем-то вслед. Но это будет не его путь. Не бойтесь идти своим путем. Уверяю вас, не вы одни будете идти по этой дороге, если это будет ваш путь. Но это не будут вожжи, за которыми вы идете, это не будет стадо, которое идет за вами. Это будут попутчики, которые идут туда не потому, что вы идете, а потому что им тоже туда надо идти. Это будут единомышленники. Мысль Ницше. — М. Л.)*

Сам я чувствую искру, которая согревает мое сердце. Просто поймите меня правильно. Я хочу согреть этим теплом тех, у кого открыто сердце. *(И правильно делаете. Человек существо общественное. Одному нельзя быть ни в горе, ни в радости, разве что только в процессе работы. — М. Л.)* Я чувствую, что искра моя разгорается. Моя цель обретает четкие очертания. Я не только чувствую уверенность, но, заглянув в себя, я не только ковыряюсь, снимая психологические защиты и т. д. Я сделал переоценку ценностей и теперь смотрю не только в сегодняшний день с уверенностью, но и в завтрашний. Я хочу жить нормальной жизнью. Иметь красивую жену — мать моих детей. Жить без страха. Жить и радоваться каждому дню наступающему, воспитывать ребят.

А вообще я благодарен судьбе, что все у меня так сложилось. Если бы не мое положение, я никогда не познакомился с Вами. *(Конечно, мне приятно это читать. Но лучше бы было, если бы мы встретились на 6—7 лет раньше. Может быть, если бы я был активнее, то мы бы встретились раньше. Но как мне уже сейчас достучаться до тех, кого будут лишать свободы в 2005—2010 годах? Может быть, вы мне подскажете, дорогой мой читатель? — М. Л.)* Я взглянул по-новому на этот прекрасный мир. Жизнь действительно прекрасна во всех ее направлениях. Впереди еще пять лет. Время, данное мне на личностный рост. Мне всего 27. Все только впереди, и каждый день для меня в радость. Мой дневник пополняется новыми впечатлениями.

Михаил Ефимович, хотел бы спросить у Вас: возможно ли в конце изданий или вообще сделать отдельное издание для слов, которые порой не понятны и из-за этого порой трудно догадаться, о чем идет речь. *(Это я уже делаю. — М. Л.)*

Вот заканчиваю свою писанину, поверьте, все на одном духу. Сел и написал. *(И ведь хорошо написал! Воистину нет мук творчества. Муки бывают, когда нет творчества. — М. Л.)* За допущенные неточности и орфографические ошибки заранее извиняюсь. *(Не обижайтесь, я их исправил. Да и было их не так уж много. Я больше делаю, когда пишу на одном духу. — М. Л.)* На этом будем подводить итоги.

Я очень бы хотел, чтоб Вы прочитали мое письмо. Хоть и пишу об этом в конце, но Вы видите все мои минусы и плюсы. У меня есть, конечно, надежда на ответ. И мне будет приятно услышать о своих минусах больше, чем о своих плюсах. Я приучил себя уметь выслушивать свои негативные стороны и всегда прошу об этом, но если Вы не ответите, я все пойму. Вы человек серьезный и занятой. Да и тема не в двух словах. Просто хочу попросить, есть ли у меня шанс обрести Ваши издания, хоть и не в полном объеме. И если все-таки у меня есть шанс получить книги, я хотел бы, чтобы Вы оставили в них автографы.

В особенности хотел бы прочитать «Если хочешь быть счастливым», «Методика воспитания детей», «Биологический опросник Берн», «Управлять или администрировать», «Судьба и

тесты», «Психосмехотерапия», «Секс и производство», «Психология управления», «Психологическая диета», «Неврозы», «Алгоритм удачи».

Извините, но перечислил почти все Ваши издания. Поверьте, мне так хочется прочесть, проанализировать и законспектировать Ваши работы. Прошу Вас, хоть частично помогите мне.


И в концовке я еще раз на этом листе бумаги и тысячу раз в душе хочу поблагодарить Вас за ту помощь, которую Вы оказываете людям, которую оказали мне.

От чистого сердца благодарю Вас! Спасибо Вам! Удачи Вам во всех Ваших начинаниях!

Искренне с уважением. Петр

На это письмо я не мог не ответить. Как ответил, так и ответил. Сейчас, может быть, ответил бы иначе.

 П., здравствуйте!

 С интересом прочел Ваше письмо. Ответить сразу не смог по ряду обстоятельств.

Вы, в общем, идете моим путем, но не повторяя моих ошибок. От миссионерской позиции избавиться трудно, но сдерживать ее нужно. Я тоже в свое время, когда познакомился с этой литературой, думал, что нашел рецепт всеобщего счастья и приставал ко многим с различными предложениями. Я сейчас получаю достаточно много писем из мест заключения. Но теперь я понял, что лучше развиваться сбоку. Я просто организовал посиделки. Вам повезло больше. Ваш штатный психолог организовал специальный тренинг, на который, конечно, следует ходить. А ваши посиделки, таким образом, будут продолжением дискуссии, начатой на официальных тренингах, что будет очень приятно Вашему психологу и администрации. Это очень важно, чтобы Ваша работа соответствовала намерениям администрации. Я писал книги, и все мои книги входили в зачет институту. Поэтому меня если и не очень поддерживали, то, по крайней мере, точно не преследовали. Да и люди, которые со мной занимались, становились более дисциплинированными и эффективными в работе.

Не знаю Ваших условий, но и в бюджетных организациях, где я все время проработал, начальники не всегда могут делать так, как они хотят. На них давят еще сильнее, чем они на нас. Я их оправдал и старался их поменьше беспокоить. Кстати, тогда они мне стали больше помогать.

В общем, успехов Вам в деле изучения психологии общения. Если даже всего несколько человек с Вашей помощью разберутся, что к чему, и научатся решать свои проблемы, не вступая в противоречие с существующим законодательством, это будет большое дело. Они же потом научат и других.

Ваш план написать книгу о типологии заключенных очень интересен. Начинайте писать книгу. Я постараюсь помочь с редактированием. Могу дать один методический совет. Пишите все, что придет в голову, как бы для себя. Дальше потом все выправится.


В заключение хочу еще раз привести мысль Франкла, который попал к немцам в концентрационный лагерь, где были нечеловеческие условия. Он говорил, что и там у человека есть возможность выбора. Одни становились свиньями, другие святыми. Вы выбрали второй путь.

Успехов Вам и всем Вашим друзьям.

М. Литвак

Вскоре я получил второе и третье письмо. Привожу их уже с сокращениями. Но если у вас к этому возникнет интерес, то во втором издании приведу его письма полностью, а может быть, и всю переписку с «зоной». Выслал я ему и те книги, которые у меня были в наличии.

 Дорогой Михаил Ефимович!

 Рад застать Вас в здравии и благополучии. Получил от Вас письмо, сразу не стал отвечать, так как ушел в работу, в написание книги. Самое интересное, что чем больше углубляюсь, тем больше информации требуется.

Появляются вопросы к Вам, потому что тема, которая идет в рукописи, требует пояснения и разъяснения. (Далее следуют вопросы чисто технического характера, связанного с требованиями по написанию книг. — М. Л.)

В письме, которое было первоначально написано, я высказал одну идею, которую изложил в 1 письме. Это создание секции в колонии строгого режима «психологическая помощь осужденным», что меня толкнуло на анализ. Дело в том, что у людей нет интереса работать там. Хотя там, где я живу [барак], у меня постоянно идет общение, и круг людей растет.

Анализ все расставил на свои места. Я догадался, что люди не поняли, чего я хотел добиться. Кратко выслушав меня, попросили написать план работы. Затем мои слова перевели на профессиональный язык, непонятный нашему брату, и многое урезали, но не в этом суть. Успехи оказались нулевыми (*Вот к чему приводит миссионерская позиция. Использовал бы психологию для себя. А теперь пошли ненужные мытарства. Но анализ его хорош. — М. Л.*)

- 1) Было бы лучше, если бы секция была создана от начала до конца самими осужденными (с разрешения администрации). Известно, что люди воспринимают информацию лучше от своих. Ведь людей всегда настораживает (особенно нас!), когда администрация в очередной раз что-то придумывает.
- 2) В результате многие не поняли, зачем им нужна психология, как эти знания можно использовать на практике. Многие у нас находятся в состоянии зомбирования. У многих потерял смысл жизни, особенно у людей с большим сроком. Постоянное подчинение порождает ощущение, что он слепое орудие, винтик, что часто встречается у слабовольных, слабых духом личностей. А ведь у нас еще очень много наркоманов и алкоголиков.

Все это натолкнуло меня на мысль о создании книги, которая была бы посвящена психологии преступления. Выяснить, что толкает человека на совершение преступления. Хочется рассказать о системе, о психологических процессах, здесь происходящих, которые толкают человека вновь совершать преступление. А это возвращает в систему ИТР.

Получается замкнутый круг, человек становится изгоем общества. А ведь в основе всего то, что человек с детства психологически не подготовлен. (*Как все это правильно. Но*

как сделать, чтобы это все внедрить. Программу я составил, даже оформил в виде докторской диссертации. Она посвящена ресоциализации человека в условиях социокультурной неопределенности. Мне даже не удалось добиться открытия отделения невротиков в своем родном городе. Правда, я не обвиняю столпов нашей медицины. Если психотерапия не развита должным образом, их никто не поругает, а вот отсутствие роддома или травматологического или кардиологического отделения больно скажется на их судьбе. А вот объяснить им, что если бы была хорошо развита психотерапевтическая служба в медицине и проводилась бы хорошая психологическая подготовка в школе, то, может быть, не нужны были бы все эти отделения вместе с тюрьмами. Самим жертвам ясно. Но от них мало что зависит. В одной из радиопередач в прямом эфире радиослушательница с возмущением спросила, почему я не пойду в административные органы и не стукну по столу, и не потребую... Я ответил, что не умею стучать по столу. Но я знаю, что если бы я стукнул по столу, то меня бы стукнули по голове и я не смог бы написать 25 книг, читать лекции, готовить врачей, лечить больных. А так все-таки я как-то помог 11 миллионам человек. Правда, разбросаны они в основном по России в разных местах, от Курил до Калининграда. Да и в других странах тоже. Ведь только тираж моих книг уже превысил 1 миллион экземпляров. А мои слушатели, а больные, а ученики, а ученики учеников! Может быть, и удастся таким образом внедрить, в конце концов, психологическую подготовку детей. — М. Л.)

В апреле я получаю от Вас баидероль. При приеме женщина, которая выдает их, задала мне пару интересных вопросов, и у нас состоялся краткий диалог, после она выпросила почитать одну вашу книгу. Я не смог отказать, да и взяла она с возвратом. А когда пришел в барак, то мой знакомый сразу сел читать вторую книгу из всех. Меня это поразило, и я сам сразу сел читать «Принцип сперматозоида» (не что-то, а именно ее), да и отложил отправку письма. Ведь так хотелось поблагодарить Вас за это, и поделиться тем, как притягивают Ваши книги. Но это только начало.

Ваши книги не только притягивают, но и дают такой за-

ряд энергии к действию. И начинаешь не только читать и размышлять, но и находить путь и общаться с Вами, ибо это дает очень сильный толчок на размышления. Что-то внутри как бы разгорается. Так вот, читая «Принцип сперматозоида», я не только открыл для себя столь огромную интересную информацию, но и то, что может дополнить книгу (*что для меня особенно ценно. — М. Л.*) И читая, я глубоко анализировал. Но я прочитал только одну книгу из пяти. И поэтому, читая следующие книги, я вновь буду брать перо и бумагу, и писать Вам.

У меня есть еще мысли и наработки, пожелания, вопросы и небольшие просьбы. Я пишу, а мне кажется растягиваю, раскладываю по полочкам то, о чем идет речь. Я сразу понял глубину вашего принципа сперматозоида, и сразу автоматически включилась другая система, описанная психологом Ф. - Перлсом. Я выделил то, что мне не только интересно, но и что доставляет мне радость. Я прочувствовал это глубоко — это неопишное ощущение.

Мне до сих пор не доводилось прочитать книгу о психологии преступления. Я хочу написать такую книгу, но чтоб она была полезна для тех, кто уже получил срок и поучительна для тех, кто делает что-то не так. О ком тюрьма плачет.

Есть книги с рассказами о кастах преступного мира, законах и порядках, блатная феня, о способах голодовок, правах осужденных. Но это пособие для тех, кто только готовится туда. Никто ни слова не сказал о стрессах, неврозах и страхах, с которыми живет осужденный бок о бок. Никто не написал, что надламывается в его личности, как этому противостоять, как подготовить себя внутренне в самой системе, для чего нужна эта подготовка. Поэтому эта проблема всегда была и будет. А страдают родители, матери, жены, дети, ломается жизнь не только у арестанта, но и у его близких.

Для меня 10 лет послужат глубоким осмысливанием, анализом, переоценкой ценностей. А ведь корни проблемы лежат в нашем детстве. Пусть задумаются родители, учителя и сами подростки, которые смотрят фильмы, читают книги про гангстеров, что это все фильмы, книги — вымысел. А реальность? Она страшная! Преступный мир не такой, каким его

освещают. Многие ученые-психологи до сих пор разрабатывают методы воздействия и еще кое-что. Но не поймут они никогда глубину реальности, ибо не прошли через это. Они не поймут причину, толкавшую людей на это, им не оценить и не осудить твоих поступков.

С вашего позволения углублюсь! За колючей проволокой нет минуты, когда бы ты находился в полной, абсолютной безопасности. заключенный постоянно чего-то боится. Царит постоянное психологическое напряжение, потому что вокруг избиение, унижение. Тут и сострадание, и жалость к другому, и страх, что тебя самого может ожидать такое. В любую минуту все может измениться. Фифти-фифти, выживаешь — не выживаешь. Здесь может сломать начальство, могут сломать зеки, человек может опуститься до скотского состояния. Среди нечеловеческих условий и варварских традиций, нет места нормальным отношениям. Здесь существует закон силы, а он порождает беспредел, как в отношениях между собой, так и со стороны администрации. Это доведенная до экстремального состояния обычная жизнь, помноженная на страхи, насилие, издевательство и голод. Здесь не прощают ошибок, за все приходится платить. Происходит зомбирование, теряется смысл жизни, происходит формирование группировок, преклонение перед авторитетами, происходит ориентация на ложные ценности. Здесь чувствуешь себя винтиком. Появляется состояние подавленности. Рост останавливается, личность деградирует.

Не спору, что где-то изучают и психологию преступления, и пишут работы на эту тему. Ну, все это для управленческого аппарата, для управления и воздействия на нас. Создается искусственный голод или вводят жестокое избиение за любую провинность. Все это порождают монстров, жестоких, агрессивных, с таким извращением ума, что общественность удивляется, что преступность растет, хоть и мера наказания возросла до 30 лет. Прошедший эти лагеря уже не сдается, и зверство его растет.

Если человек хоть немного задумался над собой и своей жизнью, ему надо дать толчок, протянуть руку утопающему, чтобы он задумался.

Этому может послужить создание секции психологической помощи, как в нашем отряде. Нам, конечно, нужна профессиональная коррективка, но не со стороны того, кто это будет делать за деньги или для отчета, а того, кто будет увлечен этой работой. Все это можно включить в книгу. Она обязательно попадет в лагерь.

В начале XIX века существовала такая фраза: «Преступность сама себя искоренит». Но она может и пойти на спад только за счет самих же преступников, которые встали на путь исправления. Пусть это будет дело их самих, пусть они это несут с собой, увлекая. Пусть их пока мало, но Москва тоже не сразу строилась. А методы ужесточения не помогут. Ибо преступность и власть слились. Преступный мир легализуется, переходит в бизнес, воссоединяется с властью. Пока не будет наведен порядок в социальном аппарате, самой большой мафии, о больших масштабах и говорить нечего. Да и нам этот дремучий лес ни к чему.

Говорят, преступление — это нормальная реакция на ненормальные условия жизни. Мы готовы найти массу причин вне нас, но мы никогда не задумываемся, что мы причина всего, что с нами происходит. Наша зависть, злоба, алчность толкают нас, подстерегают.

Мы слабые духовно внутри, психологически не подготовлены к жизненным проблемам. Привыкли, что за нас решают авторитеты, мы возвращаемся туда, нас тянет к тем и туда, откуда мы вышли. Освободившись, мы общаемся с такими же. Мы преклоняемся перед авторитетами, пьем, нарушаем режим дня, не занимаемся физической и психологической подготовкой, потому что мы не знаем, как это делать, ведь в зоне было лень и т. д. Выбираем путь, ориентируясь на ложные ценности. А все это происходит после того, как встречаемся с проблемами после освобождения. Долготерпение бывает только у того, у кого есть цель в жизни, четко поставленная, и человек при этом знает, что ему нужно для достижения этой цели. От всего этого появляется невроз, а чтоб его снять, можно и выпить, и уколоться. Круг замыкается.

Верный путь где-то рядом. Когда есть время и возможность, надо его искать, иметь желание и веру. Нужно поста-

вить себе цель, познавая и приобретая то, что ведет к этой цели. Мы должны научиться усовершенствовать то, что умеем, приобрести профессию, навыки, научиться зарабатывать уже в зоне. Здесь же нужно сделать переоценку ценностей, научиться здоровому образу жизни, ознакомиться с методикой общения, научиться противостоять стрессам. Ценить то, что имеешь, развивать чувство любви к живому. А не растить внутри себя некрофила, не развивать любовь к деньгам, машинам и т. д.

Анализируя и читая Вашу книгу, я понял, что корни уходят в детство, в воспитание (родители, школа, общество, улица и т. д.). Вот как я представляю свою книгу. Она будет состоять из ответов на следующие вопросы вопросов:

1. Что толкает человека на преступление [?].
2. Как предотвратить этот процесс [?].
3. Кому будет она полезна [?].
4. Как вернуть человека в нормальные социальные круги [?].
5. Как разомкнуть круг [?].

Конечно, она затронет и подростковую преступность, выяснит, что делается с внутренним миром юноши. [?] Как «волчонка» вернуть к нормальному образу жизни.

Ведь у меня, казалось бы, все было нормально. Формируясь, я прошел рост и в уличной группировке. Из нее я тоже смог вырваться. У меня появилась семья, ребенок, я ушел в армию. Пришел, купил квартиру, около года все было хорошо. Но потом все оборвалось.

Как-то вы упомянули, что работаете над книгой о воспитании детей. Я считаю, вам будет, что добавить к этому произведению. Я хотел бы прочитать эту прекрасную книгу, не знаю, будет ли у меня такая возможность. Коль я заикнулся про это, то думаю, что в продолжении Вашей книги можно затронуть и то, о чем я Вам написал. Я хочу, чтобы Вы написали эту книгу. Не подумайте, что боюсь ответственности, просто мое место нахождения во многом меня ограничивает. У Вас и опыт и возможности. Спросите, что это даст мне. [?] Прежде всего, я рассуждаю, мыслю, анализирую. Учусь правильно высказывать свои суждения, закрепляю свои познания, открываю для себя много нового, все это пригодится мне

и сейчас, и в будущем. Кое-что уже практикую, самое главное для меня — я общаюсь с вами. Вы пробуждаете во мне интерес. Я получаю от этого радость (завершенный гетштальт вроде). Работаю, освобождаясь от мифов. А еще хочу помочь тем, кто хочет этого.

У меня еще многое есть, о чем Вам написать, но я воздерживаюсь.

Нужно долго оставаться с тем или другим из великих умов, питая ими душу, если хочешь извлечь нечто такое, что в ней бы и осталось.

Золотые слова. Прошу Вас, не откажите в этом удовольствии. На Ваше усмотрение.

Хотелось бы получить Ваше мнение по поводу написанного. Я понимаю, что Вы занятой человек, поэтому ответьте коротко и по сути.

Я не прощаюсь и говорю: «До скорого!»

Доброго и Светлого Вам.

Дай Бог Вам здоровья и всего наилучшего.

Сискренным уважением, Петр.

За книги еще раз душевная благодарность!


Список книг (бандероль), которые Вы мне выслали:

1. Принцип Сперматозоида
2. Психологический Вампиризм
3. Из Ада в Рай
4. Командовать и подчиняться
5. Секс в семье и на работе

До скорой встречи!

Жду с волнением Вашего ответа!

 Дорогой Петр!

 Рад был получить от Вас письмо. Ряд обстоятельств помешали мне ответить сразу. Были всякие проблемы. Сейчас все образовалось. Интерес к Вашей проблеме у меня не пропал. Более того. Меня собираются ввести в комиссию, где разбираются вопросы помилования. Мне писали письма из ИТУ Ростовской области. Один из моих корреспондентов и


читателей, используя принципы психологического айкидо, смог устроиться там библиотекарем и фактически является руководителем неформальной психологической группы. Вот и появилась такая мысль. Если это случится, то смогу более конкретно и квалифицированно помогать. Присылайте мне Ваш материал частями. Я его буду заводить в компьютер, править и высылать Вам в отпечатанном виде. Меня лично вдохновляет процесс перевода рукописного текста в печатный. Так и будем работать. Ваши просьбы, я думаю, мне удастся выполнить, кроме одного пункта. Я не понимаю, что такое адвокатская бумага, документ или просто бумага хорошего качества. Если документ, то каково его содержание?

В последнее время мне пришлось столкнуться с умирающими больными и больными, находящимися в состоянии очень тяжелой инвалидности и сохранившими бодрость духа. Кстати, некоторым из них это помогало выкарабкаться из, казалось бы, очень тяжелого и безнадежного состояния. Я задумал написать книгу с названием «Не нойте!», где хочу использовать эти материалы. В том числе и Ваши письма, если Вы не будете возражать.

Идея именно Вам написать книгу о психологии правонарушителя мне нравится. Это будет живая книга и очень полезная в плане профилактики. Некоторые ученые иногда подгоняют факты под свои идеи вместо того, чтобы выводить идеи из фактов. Понимание всегда бывает более полным, если вытекает одновременно и согласованно из ума и чувств.

Успехов Вам. М. Литвак
22.04.04

 Дорогой Михаил Ефимович!

 Рад застать Вас в добром здравии и благополучии. Получил от Вас письмо, тронут вниманием и вдохновением, с которым оно написано. Преклоняюсь над Вашим энтузиазмом, внутренней энергией, уверенностью и верой в успех, в Ваши 66 лет. Меня вдохновляет общение с такой личностью, как Вы!

Из письма узнал очень много интересного, поэтому по порядку.

Мне приятно слышать о включении Вас в комиссию по помилованию. Расскажите более конкретно о квалифицированной помощи, в чем она будет заключаться? Это хорошо, что вас хотят включить в комиссию по помилованию. У Вас будет определенная программа, по которой вы будете работать с осужденными, представляющимися на помилование. Мне кажется, что в моей работе присутствует тот же интерес и то же направление. Но об этом я узнаю из Вашего ответа.

Я не против того, чтобы Вы использовали мои письма в своей новой книге. Если Вас не затруднит, расскажите вкратце, о чем будет книга. Ведь у таких людей основная проблема в страхе смерти. Вообще мне не довелось прочитать книгу, где бы была затронута проблема и страха смерти, и вообще страха, и его влияния на решение жизненно важных проблем, на судьбу человека. И как управлять им? Ведь это природный инстинкт, который не надо путать с трусостью. И при правильном понимании его сути он помогает, стимулирует, включает все рецепторы восприятия информации. И только теоретическое и практическое знание поможет снять в трудные минуты блокировку сознания, соответственно и тела. Я сам недавно заинтересовался этой темой, много интересного прочитал в этом направлении и понял, что у каждого свое мнение, и очень интересное. Но самое интересное встретил у Карлоса Кастанеды. Он считал, что страх смерти — это не страх физического тела перед актом смерти, а боязнь одиночества. Чтобы заблокировать этот страх, используются следующие приемы: частая смена деятельности, смена сексуального партнера, мания накопительства и т. д. Будет интересно узнать аннотацию книги.

Вместе с письмом вкладываю 5 листов предисловия. Скоро будет закончена 1 часть. Как Вы и писали, высылаю на редактирование, с нетерпением буду ждать Ваше мнение, критическое тоже. Вместе с этим прошу дать своеобразное наставление, корректировку как более опытного и сведущего в этих делах человека.

Очень благодарен Вам за предоставленную помощь! В моем положении такая помощь очень ценна и необходима!

Конечно, сталкиваюсь с определенными трудностями, о

которых буду писать, но кое-что свожу до минимума. Основное — не хватает информации из-за ограниченного передвижения, да и просто нет книг. Во многом помогают Ваши книги, очень ценные для меня! Обращался к психологу, но ограничился беседой.

В двух словах о самом предисловии. Попытался выразить суть, а получилось, что растянул. Самое главное хотел выразить, как помочь обрести психологическую устойчивость человеку за колючей проволокой, и что толкает человека на преступление и в первый раз, и после освобождения. Я буду писать своим языком, ссылаясь на профессиональные источники. Вы уж, как можете, исправляйте.

Что необходимо:

1. Марки и конверты.
2. Бумага хорошего качества А4.
3. Книга «Юридическая психология» полное издание, необходима!!!
4. Индивидуальная психология — книгу. А также личная просьба прислать:
 1. Вашу фотографию на память.
 2. Пару новых Ваших книг, есть 8:

Это просьба сугубо из предпочтения и уважения к Вашим работам, для прочтения и пополнения библиотеки, которая пользуется спросом.

· На этом заканчиваю письмо, пожелав всем, кто с Вами рядом, и лично Вам доброго и светлого!

*С искренним уважением к Вам
Ваш поклонник П.*

К сожалению, не могу закончить этот раздел. На это письмо я ответил, но сам ответа я еще не получил. П. еще не написал книги. Но если выйдет второе издание, то, я думаю, мне удастся закончить и эту главу.



ГЛАВА 2

**КАК НАЙТИ СВОЙ
ПУТЬ УСТАВШИМ
ОТ ЖИЗНИ
И СБИВШИМСЯ
С ПУТИ**

ВВЕДЕНИЕ

Думаю, дорогой мой читатель, если вы внимательно прочли первую главу, вы уже воспринимаете свое состояние не так катастрофически, как вам казалось ранее. Вы не инвалид, вы не сидите в тюрьме. Вас окружают люди, которые могут вам помочь, если вы научитесь принимать у близких помощь. Но сейчас вам плохо. Вы в кризисе. Вы не знаете, куда идти дальше? Или вы чего-то добились в этой жизни, но оказалось, что добились совсем не того, что нужно. Вот это и бывает довольно часто.

Есть еще одна проблема. Дело в том, что многие мои подопечные выбирали свою профессию под прямым или косвенным давлением своих родителей, приятелей, поддавшись моде и пр. Конечно, когда дело твое тебе не нравится, то работа, а, следовательно, и жизнь превращаются в каторгу. Хочется все бросить, начать сначала, но жизненные реалии требуют продолжать ненавистную прежнюю деятельность для того, чтобы обеспечить свое материальное существование, да и приобретать вторую профессию нет времени, сил и средств.

Бывает и так, что социальные условия неожиданно и круто изменились, и твоя профессия стала просто ненужной. Ты остался не у дел. Это тоже вгоняет человека в стресс.

Помню, еще в годы застоя одна моя знакомая неплохо подрабатывала тем, что вручную на швейной машинке делала «зигзаг». Она обметывала края и оборки платьев. Один укол иглы шел в ткань, а второй — по краю платья. Чтобы так получилось, она вручную вводила ткань из-под иглы. А потом опять вводила ее под иглу. Эту работу ей давали закройщицы, которым некогда и невыгодно было возиться с такой чепухой. Через некоторое время появились устройства, которые делали эту работу автоматически, и моя знакомая осталась без средств к существованию. Пришлось в период перестройки учиться еще чему-то.

Это стало массовым явлением. Многие в результате этих

бурь так и не смогли встать на ноги. Для других это было время творческого взлета.

Еще один пример. Женщина лет 35 в свое время закончила филологический факультет университета. Свои карьерные мечты в филологии осуществить ей не удалось. В конечном итоге она стала машинисткой. Машинисткой квалифицированной. Высшее филологическое образование дало ей возможность иметь хорошую клиентуру. Кандидатскую диссертацию она мне перепечатывала. Особенно мастерски она вставляла фамилии иностранных авторов, для чего приобрела машинку с латинским шрифтом. Черновики авторы печатали сами, но для чистовика ни сил, ни нервов уже не хватало. Но вот появились компьютеры. Она лишилась довольно быстро всей своей клиентуры. Сейчас зарабатывает тем, что разводит собак редкой породы. Говорит, что радуется жизни. Может быть, ей стоило сразу пойти в ветеринарный институт?

Явление это очень распространенное. Примерно 75% тех, кто занимается у меня, не работают по специальности, которую приобрели в институте. Тогда в институте идет не столько обучение, а сколько тусовка. Учеба как таковая мало кого интересует. По моим данным таковых не более 10%. Подсчитал бы кто из государственных мужей, во что это обходится обществу чисто в денежном выражении. Может быть, тогда стало бы понятно, насколько выгодно чисто экономически так наладить воспитание, чтобы молодой человек не ошибался в выборе профессии. Но меня беспокоят не государственные проблемы. Я не политик, и в политике не разбираюсь, составляя в этом плане меньшинство нашего населения.

Меня беспокоит судьба моих подопечных и ваша, мой дорогой читатель. Я предлагаю вам подсчитать, в какое количество денег обходится неправильный выбор пути, неправильный выбор профессии, неверное поведение при приобретении профессии. Я предлагаю вам считать исходя не из вашей теперешней зарплаты, а из той суммы, которую вы хотите зарабатывать, а еще лучше — из суммы, которую мечтаете зарабатывать. Для ориентировки возьмите 100 у.е. в час. Это заработок многих высококвалифицированных работников за рубежом. Однако если вы хотите зарабатывать больше

100 у.е., то ваше напрасно потерянное время стоит еще дороже. Один час зря провели — на час позже эту сумму будете зарабатывать. Но у нас не принято вести подсчет потерянного времени в деньгах. Я как-то консультировал одного бизнесмена. Выяснили, что он часа 3—4 ежедневно ругался со своей женой. Когда он подсчитал убытки, то какое-то время ... был неменяемым. На следующий день он доложил, что перестал ругаться с женой.

Сейчас стало модным приобретать вторую профессию. Многие этим даже кичатся. Мне представляется, что за редким исключением — это напрасная трата сил. Может быть, в этом есть смысл, когда человек вдруг захотел стать врачом или юристом. Там тебя просто без специального диплома к работе не допустят. Но зачем заканчивать биологу психологический факультет? Ведь он может защитить кандидатскую диссертацию по психологии. Я знаю заведующего кафедрой философии, доктора философских наук, который имел базовое образование врача, а докторскую диссертацию защитил по философии. Это я к тому, что лучше, когда ты понял, что твоя дорога «не там», не возвращаться на исходные позиции, а с высоты сегодняшнего положения выходить на нужный путь. Ведь если я из Ростова по ошибке заехал в Ставрополь, а мне нужно было в Краснодар, я же не буду возвращаться в Ростов и оттуда ехать в Краснодар. Я постараюсь найти прямую дорогу из Ставрополя в Краснодар. Одна моя подопечная, кандидат биологических наук, хочет стать психологом. Я ей порекомендовал не в институт идти учиться, а докторскую диссертацию по психологии защищать.

А те, кто сбиваются со *своего пути*, начинают идти чужим путем. Вариантов здесь много — алкоголизм и наркомания, сексуальная озабоченность, следование за вожакком в преступных или сектантских группировках, слепое следование моде или подражание кумиру. Хроническая болезнь тоже неплохо организует жизнь и структурирует время. Моя задача, дорогой мой читатель, если вы не знаете, чем вам заняться, помочь вам найти *свой путь*. Как писал и пел Высоцкий:

Делай как я.

Это значит не надо за мной.

Колея эта только моя,
Выбирайтесь своей колеей.

Следует помнить, что ваш путь запрограммирован вашей природой. И если вы сбились с пути, то придумать себе новый путь нельзя. Его нужно найти. Мы знаем технику поиска и можем подсказать, как это сделать. Но это возможно только в том случае, если вы захотите искать. Конечно, вы можете какое-то время идти со мной, но не за мной. Я рад буду, если вы пойдете со мной, но не потому, что я туда иду, а потому что вам тоже туда надо. О технике поиска своего пути я расскажу в конце этой главы. Есть несколько признаков того, **ЧТО ВЫ НА ПРАВИЛЬНОМ ПУТИ**.

1. Вам интересно в течение 6/8 вашего дня.
2. Вам радостно в течение 1/8 вашего дня.
3. Вам трудно в течение 1/8 вашего дня.
4. а) Вы приобретаете новые навыки, которые делают вас профессионалом и которые нужны не только вам, но и другим. Это для тех, кто учится.
б) Вы делаете интересное для вас и нужное для других дело, зарабатываете достаточно для того, чтобы удовлетворять ваши потребности и ни от кого не зависеть.

К сожалению, сбиваются с пути у нас очень рано. Когда я спрашиваю ребенка 6—8 лет, кем он хочет стать, а в ответ получаю «*Не знаю*», мне становится страшно за него. Его жизнь не будет организована. Он не имеет цели. Он или пойдет за кем-то, или сопьется, или станет игроком, или сконцентрируется на мелких целях.

Здесь я хочу еще раз повторить одну притчу. «Шел мудрец мимо каменотесов, которые обтесывали совершенно одинаковые камни. Подошел к одному из них и спросил, что он делает. Последовал сердитый ответ: «Не видишь что ли, камни обтесываю. Зарабатываю на хлеб насущный». Подошел он ко второму каменотесу и задал ему тот же вопрос и услышал следующий ответ, высказанный уже более спокойным тоном. «Я готовлю тумбы, которыми украсят наш город». Третий каменотес разъяснил прохожему, что он строит кафедральный

сбор». Я думаю, что третьему каменотесу было легче обтесывать камни.

К сожалению, на этот вопрос не могут, порой, толком ответить и люди, оканчивающие институт. Уверен, учиться им неинтересно. К чему это приводит, узнаете из приведенного ниже письма, но вначале поговорим о неприятностях в нашей жизни, без которых не обойтись, которые вгоняют нас в *стресс*. Очень модное слово, которое вошло в бытовой язык с легкой руки Селье, физиолога, описавшего общий адаптационный синдром и получившего за это открытие Нобелевскую премию. Так вот стресс — это состояние, которое развивается в организме, когда на него действуют сверхсильные раздражители. При помощи этого состояния организм приспособливается к новой суровой действительности. Но особенность этого приспособления состоит в том, что оно идет через разрушение организма. Представьте себе, что в лютую стужу у вас оказалось разбитым окно и полстены. Вам срочно нужно этот дефект залатать. Запасных частей у вас нет. В ход идут внутренние двери и перегородки, полы и мебель. Это суровая необходимость. В комнате стало тепло. Но теперь необходимо вставить стекла, вновь построить внутренние перегородки и купить мебель...

Так, любая болезнь вгоняет нас в стресс. После выздоровления организм восстанавливает все то, что было принесено в жертву в момент войны. Каждый врач знает, что хорошее самочувствие больного после тяжелой болезни еще не значит, что он может приступить к работе, и настаивает на продлении больничного листа еще хотя бы на недельку для полного восстановления сил, даже если несознательные больные требуют немедленного выхода на работу.

Стресс в своем развитии проходит три стадии. Первая — это стадия тревоги (когда идет ломка внутренних перегородок, снятие с петель дверей и т. п.). Наконец все «дырки закрыты» — наступает стадия адаптации. Однако если вредный фактор продолжает действовать и делает новые «дырки», которые заткнуть не удастся, наступает стадия истощения и организм погибает. Некоторым людям удастся подготовить себя к действию этих факторов, и они легко переносят холод

и не заболевают. Могут и поголодать. Их не изнурит, образно говоря, и многокилометровый поход.

Так вот, в стресс мы можем войти тогда, когда на нас действуют эмоциональные факторы. Вроде бы никто не бьет, нет ни холода, ни голода, ни болезни, есть квартира и одежда. Но ушел любимый, не приняли в институт, не дали ожидаемой награды, не поздравили с днем рождения, бросили обидное словцо, не пригласили в гости, перестало интересовать дело, которым раньше занимался с энтузиазмом, и человек впадает в стресс с такими же внутренними разрушениями и последствиями, как при действии физических факторов. Тогда мы говорим об эмоциональном стрессе. И здесь могут быть три варианта: *фрустрация, конфликт и кризис*.

Состояние фрустрации и следующий за ней стресс у нас развивается тогда, когда нас неожиданно и без всяких оснований лишают того, что нам положено по праву. Фрустрация возникает при внезапной потере престижа. Чаще всего это бывает в сексуальных и вертикальных отношениях. Типичный пример фрустрации описал Пушкин, когда внезапно у Руслана выкрали Людмилу. В рабочей ситуации чаще всего во фрустрацию вгоняет подчиненных начальство. Как-то нашего ординатора, проработавшего в клинике всю сознательную жизнь без конфликтов и упреков, пригласили на прием к начальнику. Она решила, что ее награждают в связи с 55-летием со дня рождения. Оказалось, что ей предложили написать заявление об увольнении. Из приемной начальника она попала в клинику, но уже в качестве пациентки. Если человек не был подготовлен к фрустрации, то фрустрация приводит к регрессу поведения. Человек или впадает в ступор, или начинает суетиться. Если он подготовлен, то он может в такой ситуации стать героем, что мне приходилось наблюдать, когда я был в Волгодонске через несколько часов после террористического взрыва. Поскольку от фрустраций у нас никто не застрахован, то готовиться к этому надо. В нашей практике мы часто наблюдаем такое поведение у родственников наших больных: они не только не могут помочь своим близким, но еще и становятся дополнительной обузой для медицинского персонала. Вся эта истерия называется тонкостью чувств.

Конфликт возникает при столкновении интересов. К сожалению, люди конфликтовать не умеют и упрямо пытаются отстаивать свою позицию вместо того, чтобы понять. Тогда конфликт перерастает в ссору, спор, столкновение, сражение. В общем, в споре истина выкипает. Некоторые люди вместо того, чтобы найти решение, удовлетворяющее обе стороны, уступают в конфликте партнеру. Однако это лишь приводит к временному миру. Претензии того, кто уступил, не удовлетворены. Он держит себя в руках и только ждет своего часа, чтобы отдать должное партнеру, или разряжается в неподходящем месте, то есть срывается на близких или подчиненных. Так возникает «порядок долбления», от которого потом пострадает и сам шеф. Это хорошо видно на одной из карикатур Бидструпа. Шеф отругал своего заместителя, тот своего и т. д. Клерк отругал рассыльного. Рассыльный, выйдя из офиса, пнул собачку, которая укусила выходящего из офиса шефа. Между тем, если конфликт разрешен правильно, то происходит сближение сторон и появляется третья точка зрения, которая устраивает обе стороны. Например, если я рассматриваю бумагу с одной стороны и нахожу ее чистой, а мой партнер утверждает, что она пропечатана, я как уважающий своего партнера пытаюсь понять его точку зрения. Он мне предлагает посмотреть, что делается с его стороны. Я убеждаюсь, что он прав. Если мой партнер с уважением относится ко мне, то он не будет настаивать на своей позиции, а заинтересуется, почему я считаю эту бумагу чистой. Я попрошу его посмотреть на вещь с моей стороны. В результате у нас сформируется третья точка зрения более точная, чем обе наши предыдущие. Оказывается, эта бумага чистая только с одной стороны и пропечатанная с другой. Правильно проведенный конфликт сближает точки зрения партнеров. Значит, нужно же уметь конфликтовать!

А вот кризис возникает тогда, когда рухнет прежняя система отношений и придется полностью перестраивать свою жизнь. Как вы думаете, можно ли обойтись без кризисов? Конечно, нельзя. Да и сама жизнь наша начинается с кризиса. Жили мы себе в раю под названием «матка». Упорно тру-

дились, делали из себя человечка. Успешно сделали. И надо же! Как только мы сами себя сделали, так матка нас сразу же и выкинула. Оказывается, что жить, как мы жили раньше, уже невозможно. Повозмущались мы, покричали. Толку никакого. Пришлось начать самому дышать, высасывать молоко из груди матери и все остальное. Так вот — это кризис развития. Их у нас много. Пошел в школу — кризис. Опять приходится приспособливаться, окончил школу — кризис, окончил институт — опять кризис. Женился — кризис. Родился ребенок — кризис. Вышел на пенсию — опять кризис. Однако есть кризисы случайные. В общем, дорогой мой читатель, без кризисов не прожить. Лучше к ним подготовиться. А кто не подготовился, тот опускается вниз. И кризисы у него случайные. Это и понятно — не туда пошел. Так вот все корреспонденты этой главы находятся в кризисе. Кризисе, но случайном.

НЕПРИЯТНОСТЬ ЛИ ЭТО, ИЛИ КОГДА УЧИТЬСЯ НЕИНТЕРЕСНО

Человек попал в кризис. Конечно, это кризис, да еще хронический — делать то, что тебе неинтересно. И не смог приспособиться. Если бы он знал законы жизни и считался бы с ними, то в такую ситуацию, я думаю, не попал бы. Читайте письмо.

 Здравствуйте, Михаил Ефимович!

 Я Катя, рассказываю Вам свою ситуацию.

Живу я в Н. совместно с моими родителями. Жилищные условия нормальные. У меня своя комната (что меня не раз выручало в сложных для меня ситуациях). В последнее время мои отношения с родителями натянулись как гитарная струна — того гляди лопнет.

5 июля 2003 г. я окончила институт (*Она даже не пишет, какой институт она закончила. Об этом она пишет позже. — М. Л.*), — и моя жизнь в очередной раз перевернулась... Только раньше были проблемы маленькие, потому как я была ма-

ленькая, теперь они не очень маленькие (мне так кажется). Институт окончила успешно с красным дипломом. Я экономист по профессии. (Мама тоже экономист.)

Окончание института совпало с выходом мамы на пенсию и разрывом отношений с гражданским мужем. Бремя оплаты за обучение в институте несла мама (и это было ей очень сложно). Жили мы с моим парнем у меня в комнате. *(Лучше бы устроилась на работу или посещала бы студенческий кружок, выступала бы с докладами на конференциях и там нашла бы и сексуального партнера. Или она девочка суперспособная, или требования в институте ничемные, ибо основное время она занималась не тем, чем следует заниматься студенту. Скиннер, выдающийся классик необихевиоризма, писал, что во время учебы ему некогда было даже болтать с приятелями. Кстати, прожил он почти 100 лет.*

Отношения начались, когда мне было 17 лет (1997 год, лето), довольно быстро... Через две недели знакомства он уже жил у меня. Отношения развивались сложно и между нами, и между моими родителями и им, и между мной и его мамой. *(Были бы делом заняты, то отношения были бы хорошими. — М. Л.)*

После разрыва отношений с парнем я стала лихорадочно искать ему замену... *(А нужно было искать работу. — М. Л.)* Сразу после получения диплома мамин бывший сослуживец предложил мне работать у него на определенных условиях. В настоящий момент уже понятно, что те условия не могут быть выполнены. Кажется, ожидается увольнение. Внутренне я чувствую свою нереализованность и жутко недовольна собой.

Во время поиска своего короля сделала массу ошибок, подхватила инфекцию, которую лечить надо (но метод лечения антибиотика не приемлю, есть на то причины). *(Во время поиска работы скорее всего инфекцию бы не схватила. — М. Л.)*

В настоящий момент есть два молодых человека, которые сильно волнуют мои чувства. Один из них с признаками

вампира-алкоголика (старше меня на 9 лет), но это не точно (кстати, я дочь алкоголика, правда, папа сейчас не пьет и уже давно... кодированный). Этот человек, хорошенько помотанный жизнью, довольно четко определившийся с тем, что он хочет и чего не хочет. Перепробовавший кучу всяких вещей на собственной шкуре (и в местах не столь отдаленных бывал, и бизнес большой был и куча женщин... и т. д.). Ничего от меня не скрывает. Сильно курит, частенько выпивает... Круг общения очень широкий с уклоном на алкоголь в компании. Но себя к этому кругу не привязывает. Довольно самодостаточен. Так мне кажется. К нему непонятная для меня привязанность и секс. (Кстати, видимо, до меня у него были проблемы с потенцией, и меня считает вроде как победительницей... или что-то подобное. Поэтому мне кажется, что в этих отношениях вампиризм и с моей стороны, и с его стороны. Я ему ни в чем не могу отказать..., что меня удручает). *(Если вы что-то понимаете, напишите мне. И это экономист, окончивший вуз с красным дипломом. — М. Л.)*

Другой — молодой человек моего возраста, также увлеченный своей работой, как и тот, о котором рассказывала выше (именно это привлекает меня в мужчинах почему-то), красивый, умный, в общем — на его счет созданся огромный образ, красивый и сладкий. Этого я плохо знаю. Надо бы образ разрушить и видеть его самого, а не свой образ в нем. Оба настаивают на встречах. Тот, что старше, знает о молодом, что сильно его задевает, кажется. Одногодка мой пока ничего не знает о моей связи с другим и об инфекции, настаивает на встречах. *(Если человек имеет двух сексуальных партнеров, и ни с одним брак не оформлен, то мы предлагаем того, кто не ведает о сопернике, считать супругом, а второго — любовником. С точки зрения нашего подхода, одногодка — муж или жених, а тот, что постарше — любовник. Так ориентироваться в ситуации легче. В таких случаях я задаю моим подопечным один вопрос: «Представьте себе, что у вас взрослый сын. Хотели бы вы, чтобы он женился на такой женщине, как вы?» Мужчине тоже можно задать аналогичный вопрос. — М. Л.)* Вот так вот я и не могу определиться и вишу в

воздухе без решения. Этого очень не люблю. Хочу, наконец, сделать выбор между ними. *(Вот ведь какова альтернатива. Кстати, когда речь идет об альтернативах, то имеется в виду, что оба решения плохие, но приходится все равно какое-то выбирать. Например, в доме пожар. Я на втором этаже. У меня альтернатива — прыгать через окно или бежать по лестнице. Как говорят логики, «попал на рога альтернативы». Но у нас логику не учат и думают, что альтернативное решение — это хорошее решение. Конечно, если я выпрыгну из окна, то могу сломать ногу, а вот если буду сбегать по лестнице, на меня может что-то свалиться. Здесь, конечно, следует чем-то рискнуть и побыстрее принять решение и начинать действие. Однако чаще то, что человеку представляется альтернативой, на самом деле имеет третье и очень хорошее решение. В данном случае моей корреспондентке следовало бы послать их обоих куда подальше и заняться собою, ибо один из них подлец, а другой глупец. Сама же еще недоделанная, и все ее решения до тех пор, пока она не станет на ноги, будут очень плохо обоснованы. Но она никак не может додуматься до этого третьего, очевидного решения, а я ей сказать это прямо не могу. Посмотрите, как неверная стратегия мешает выбрать правильный тактический ход. — М. Л.)*

Свои внутренние противоречия вижу в следующем.

Патологическая лень и пофигизм при наличии фактических возможностей дойти до успеха. *(Лень — вещь неплохая, особенно если интеллект хорошо развит. Человек становится изобретательным. Уверен, что дистанционное управление у телевизора выдумал умный лентяй. Ну не хотелось ему каждый раз вставать, чтобы переключать программы. Так что развивайте интеллект. Лень будет хорошим стимулятором для действий. — М. Л.)*

Неопределенность в сфере интереса, я «разбрасываюсь» на многие направления, все дается легко *(в общем, не дерево, а кустарник)*. Легко возникает интерес, но при встрече с малейшим препятствием я отступаю, бросаю дело и хватаюсь за новое *(отсутствие трудолюбия — хотелось бы его иметь,*

воспитать в себе). Научиться хочется достигать поставленных целей, а не бросать дело на полдороге. *(Вот где идет гибель лучшего фонда нации — отличников. Их бы надо отдельно собирать. Тогда среди равных достижений легких не было бы. Да и претенденты на секс были бы отличниками. Сосна, растущая отдельно, высокой не вырастет. И среди кустарников выглядеть будет весьма уродливо. Нужна конкуренция. — М. Л.)*

Очень хочется стать королевой, найти себя, быть счастливой. Но чего-то не получается... *(Король или королева — это, прежде всего, профессионал экстра-класса, который умеет что-то делать, что другие делать не могут. Моя героиня хочет, по-моему, найти себе содержателя и быть при нем. — М. Л.)*

Чего ожидаю от беседы с Вами и от прохождения тренингов?

Хочу выяснить свой сценарий и выйти из него (внутренний «взрослый» мой довольно слаб, силен «родитель», который все-таки с «дитем» справиться не всегда может). *(Тут и выяснять особенно не нужно — сценарий «Евгений Онегин». — М. Л.)*

Хочу освоить технику психологического айкидо. *(А это можно. — М. Л.)*

Хочу научиться моделировать эмоции. *(И этому сможете научиться, если сконцентрируете свое время и усилия на этом, а не на поиске и выборе сексуальных партнеров. — М. Л.)*

Очень переживаю по тому поводу, что скажете, что я сама умная и сама во всем смогу разобраться. Я запуталась. Я не знаю, где говорит мой вампир, а где я. Помогите разобраться. Мне холодно, страшно и обидно. К маме я больше не пойду и денег на лечение просить не буду... Хочу попробовать применить лечение голоданием и соответствующим голоданию питанием. У меня низкий иммунитет из-за того, что слишком эмоционально все воспринимаю и накручиваю, наверное, сама себя. *(Почему «наверное»? Это точно!)* Не владею собой. При всем при этом осознаю, что получаю то,

что заслужила, и должна нести ответственность за все, что было, есть и будет. Очень меня пугает также моя жуткая способность к приспособленчеству. (*Скорее желание сесть кому-нибудь на шею. Умение приспособиться — качество хорошее. — М.Л.*)

Мне необходимо мнение специалиста для принятия решения, да и навыки общения хочется приобрести.

Очень хочется, чтобы Вы меня приняли...

Суважением... Катя.

Далее она прислала на нескольких страницах диалог с одним из ее сексуальных партнеров, который я уже здесь не привожу. Перлс такие диалоги называл то цыплячьим пометом, то бычьим дерьмом, то слоновьей струей. Так вот здесь была смесь всего понемногу. Больше всего бычьего дерьма.

Я ей предложил посещать наши тренинги и рекомендовал кое-что сделать. К сожалению, она исчезла из моего поля зрения.

Отвечаю я сейчас через книгу. Я всегда так прощаюсь с теми, кто не хочет работать над собой. «Катя! Вам в жизни не везло. Вас не так воспитали. Требования в вузе были не на высоте, Вам попадались не те сексуальные партнеры, да и вообще много было плохого в Вашей жизни. Но сейчас Вам повезло, Вы наткнулись на систему, которая сможет помочь Вам. Возможно, Вы не воспользуетесь этим случаем. Однако теперь у Вас нет права говорить, что Вам в этой жизни не повезло. Правильней будет сказать, что «Мне все время везло. Судьба через свои удары подсказывала мне, что я делаю что-то не так. А я не слышала ее голос. Сейчас мне сказали об этом прямо. Но я не воспользовалась этим случаем». Далее можете обзывать себя какими угодно оскорбительными словами и будете глубоко правы. Я же на это не хочу тратить ни времени, ни усилий.

Тем не менее, если Вы прочтете эту книгу, то приходите на наши тренинги. Не хотите к нам, идите в другое место, где сможете отшлифовать Ваш ум. Именно отличники должны управлять миром. Ведь все, что в нас, что на нас и что

вокруг нас — это плод человеческого ума. А ум у вас есть. Но ум как деньги. Главное, правильно этими деньгами пользоваться. К сожалению, Вы растрачиваете своего достояния. Говорят, «дуракам счастье». И то правда. Чтобы сделать большую глупость, нужно иметь большой ум. Он — ум — Катя, у Вас есть. Но если Вы возьметесь за дело и поставите перед собой большую цель, то даже, если откажетесь от своей специальности, то экономические знания Вам пригодятся, кем бы Вы ни были. Артистом, юристом, спортсменкой, врачом или инженером.

Успехов Вам, Катя!

На тренинги она не пришла.

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО, НЕ ПОВЕЗЛО. (А МОЖЕТ БЫТЬ, ПОВЕЗЛО?)

 Уважаемый Михаил Ефимович.

Пишу Вам, чтобы выразить благодарность за Ваши книги, в которых доступным и интересным языком написаны, с одной стороны, умные, а, с другой стороны, очевидные постулаты нашей жизни.

Пишу Вам, потому что у меня очень большая проблема. Я стараюсь читать книги, где можно лучше познать себя, людей, окружающий мир. И перечитав массу книг, в том числе и Ваши, я, наконец, поняла, что что бы я полезного ни вынесла из этих книг, самое главное заключается в том, что я не знаю точно, кто я есть и чего хочу от жизни, на что я способна.

Я, конечно, не врач и не берусь утверждать, но с большой долей уверенности хочу сказать, что я страдаю неврозом: навязчивые мысли о смерти (не самоубийстве, нет, а просто о смерти), раздражительность ни с того ни с сего, утомляемость, не всегда, но часто, бывает у меня. Может быть, это естественно для человека с таким детством.

Сейчас мне 21 год и я считаю себя почти самостоятельной личностью. Мать родила меня, когда ей было 18 лет, отцу — 22. И поскольку они были молодые и им хотелось еще погулять, то оставляли они меня с отцом и матерью моей мамы, с которыми мы и жили. Дедушка мой был слепым, а бабушка алкоголичкой, поэтому меня в основном воспитывал дедушка. (*«Зри в корень», — говорил Козьма Прутков. Незрелые родители не смогли и ребенка воспитать, как следует. Моя точка зрения такова. Детей должны воспитывать сами родители, а здесь воспитание было поручено прапрадедушкам. Сколько же они предрассудков неосознанно передадут ребенку! Но в данном случае, может быть, это и лучше, чем абсолютно неподготовленные родители, которые хоть и предрассудков не передадут, но и ничему путному научить не смогут.* — М. Л.) Я даже не знаю, как, но он научил меня читать в 4 года, и я с легкостью учила стихи Пушкина и рассказывала ему. На выходные меня отводили в дом, где жила другая моя бабушка (мать отца) и ее бездетная сестра. Бабушка Валя одна вырастила моего отца и считала, что его постоянно преследуют плохие женщины, и о моей матери, а тем более о ее родителях, она отзывалась плохо. Потом мы переехали в новую квартиру, которую получил мой отец. Бабушка Валя в это время тоже получала квартиру и из благих намерений (которые, как правило, ведут в Ад), предложила соединить ордера, что и было сделано.

Итак, мы стали жить вчетвером. Через два с небольшим года дедушка по маминой линии не выдержал жизни с бабушкой-алкоголичкой и повесился. Бабушка осталась одна в 2-комнатной квартире, которую постепенно пропила, и больше года назад умерла. А в 1993 году, когда мне только исполнилось 14 лет, наша с виду благополучная семья с треском развалилась (что и следовало ожидать, живя с таким тираном, как бабушка Валя). Мать ушла из дома и стала жить с наркоманом, ну и сама, конечно, употребляла.

Отец не выдержал такого предательства и запил. И тоже ушел из дома. Это был какой-то кошмар. И ко всему этому к моей бабушке Вале приходили две ее родные сестры, тоже одинокие, и они все вместе приходили ко мне в комнату и

начинали орать на меня, что мать у меня такая-сякая (в выражениях они не стеснялись, хоть и пожилые) и что я вся в нее. Доводили они меня капитально. Я запиралась в ванной и говорила, что перережу себе вены. Только тогда они отставали.

Через три года вернулась одна блудная овца — мой отец. Сейчас мы живем втроем. А мать до сих пор живет по подругам и знакомым. Провела несколько месяцев в следственном изоляторе. Бабушка не дает мне видиться с матерью у нас. Я приходила туда, где она живет. Насмотрелась я всякого, что вспоминать не хочется.

Раньше, когда я была подростком, мне казалось, что я всего добьюсь, что я кем-то стану. Но мне даже не хватило мужества пойти на вступительные экзамены, хотя я все выучила. Я просто не пошла.

Я пошла в училище. Выучилась на секретаря-машинистку и вот уже 4 года работаю секретарем. Чтобы разобраться в себе, наверное, поступила на заочное отделение психологического института. Закончила два курса. Учиться мне нравится, и работать тоже, но я чувствую, что во мне есть силы сделать большее, принести людям больше пользы, чем я делаю сейчас.

Уважаемый Михаил Ефимович, скажите, как мне узнать, о моих способностях.

Дорогие мои читатели, она даже не подписалась.


Что я могу сказать. Девушка живет в другом городе. Одна надежда, что ее внутренние силы и тенденция к росту и развитию победят. С помощью книг она, как мне кажется, успешно ищет свой путь и найдет ее. И правду говорят, не в условиях жизни все дело, а в человеке. Сравните с первым письмом. Мне кажется, что жизнь ее сложится лучше, чем жизнь Кати. А как узнать свои способности? Да очень просто! Подумайте, что вам хочется делать. Начните это делать. И если будет интересно — значит, вы попали в точку. «В чем нет улады, в том и толку нет», — писал Шекспир. Успехов вам, моя безымянная корреспондентка!

Один вопрос я себе задаю, когда читаю такие контрастные истории: кому же из них больше не повезло? Ответа не нахожу.

ЖАЛОБАМ КОНЦА НЕ БУДЕТ

Попрошу внимания к этому письму. Девочка не с жиру бесится. Страдания у нее настоящие. Она сбилась с пути.

 Уважаемый Михаил Ефимович!


 Ваша статья «О воспитании детей с 3 до 5 лет» интересна для меня тем, что я сама росла, веря в сказки о Деде Морозе и Спящей Красавице, благодаря чему половина моей жизни прошла в бездействии. Единственными моими достижениями являются серебряная медаль за окончание школы и два диплома о высшем образовании, но я до сих пор не уверена, хочу ли я заниматься тем делом, которым занимаюсь. Раньше я ждала, что придет Принц и женится на мне, как на Золушке. *(Вот она, стратегическая ошибка. Нужно было продолжать лезть в гору. Если и явится Принц, то увезет он не вас. А с Принцем из сказки о Золушке связываться не стоит. Это просто вывеска. Э. Берн заметил, что на самом деле он сопьяк. За две дискотеки не смог познакомиться с девушкой. Не смог догнать девушку, хромающую из-за того, что слетела одна туфелька, и, наконец, послал других ее искать вместо того, чтобы отправиться самому. Необходимо увидеть человека через все его титулы. Не всегда форма соответствует содержанию. — М. Л.)* И вот теперь, в 27 лет (не так поздно), я осознала, что надо самой стать Принцессой (а лучше Королевой), потому что иначе мне нечего будет дать своему Королю. Но главное, я не хочу, чтобы мои будущие дети теряли драгоценное время, живя в сказках, а потом прилагали огромные усилия для того, чтобы справиться с этими химерами.


Ваши книги принесли мне пользы больше, чем все лекции и семинары по психологии в рамках учебных курсов университета, но мне необходима помощь в решении назревших проблем. К сожалению, в настоящее время я не имею возможности приехать в Ростов или Москву. Подскажите, есть ли в Барнауле или Новосибирске Ваши ученики и последователи, которые могли бы мне помочь.

С уважением, Нина.

Нина! Уверен, у Вас все будет благополучно. Вы уже осознали, что нужно самой становиться принцессой. Теперь уже найдете свой путь. Успехов Вам. М. Л.

ОДНА ЗАБЛУДШАЯ ОВЕЧКА

 Здравствуйте, доктор, или мне ближе учитель...

 Пищу SOS! и прошу о помощи. Не так давно с Вашими книгами меня познакомил мой однокурсник, и я зачиталась. Главное, стала как-то по-другому на мир смотреть, мне стало легче, проще. Видеть проблему я научилась и еще учусь. А вот как решать ее??? Только недавно начала читать Вашу книгу про вампиризм. Я одна из них — холодная женщина, а как выходить из этого состояния — я не знаю. (Может, я еще не дочитала, но очень нужен совет). *(Молодец! Еще не дочитала, а уже начинает действовать. Письмо пишет. Это лучше, чем прочесть несколько раз и ничего не сделать.)*

О себе: мне 21 год. Я рисую, читаю стихи, дважды лауреат всероссийских конкурсов, пошла на балльные танцы... У меня много подруг), а вот с молодыми людьми отношения не складываются. *(Может быть, потому и не складываются отношения, что много подруг. Порой, и одной достаточно, чтобы молодые люди вас обходили. — М. Л.)* И боюсь, что дело тут не в том, что мне никто не нравится, а... У меня была одна единственная первая любовь — и, конечно, несчастная! Не хотела жить, ничего не хотела... А ведь это я его первого бросила, а когда бросила — решила, что люблю (даже писать смешно от того, куда я себя загоняю). Он, видите ли, не подошел под мой идеал. А теперь... правда, теперь мы «дружим» после 4 лет непонятно чего. В институте иду на красный диплом — не радуется. Те, кто когда-то был рядом, устраивают свою жизнь. *(Если Вы под устройством жизни понимаете замужество, то тогда, конечно, Ваши подружки устраивают свою жизнь. Но если понимать под устройством жизни приобретение специальности и интересной работы, то, скорее всего, именно Вы устраиваете свою жизнь. Вот если*

бы на время расстались с Вашим незадачливым партнером, то это обустройство было бы еще лучше. Вам еще рано замуж. Вы не можете обеспечить себя, ребенка и мужа, если с ним что-нибудь случится), а я... ушла куда-то и не вернулась. (И не возвращайтесь туда, где принимают необдуманные решения. Лезьте вверх.) Вокруг все меняется, а прихожу домой и понимаю, что все это иллюзия. Плакать даже хочется. А если кто-то обращает на меня внимание, значит, где-то подвох! Или он сошел с ума, или дурак. Разве могу я кому-то нравиться? *(А почему вы решили, что не можете нравиться? Педагогам же вы нравитесь. Пятерки ведь ставят. — М. Л.)* Смешно, но про меня. Все время в подсознании сидит мысль: а как другие отреагируют на него? *(Не очень понятно. Катя хочет, чтобы ее молодой человек нравился еще и ее окружению. А зачем?)* А это значит, я начинаю осуждать и ВСЕ, конец — мне опять никто не нравится. И это ЗАМКНУТЫЙ КРУГ, который после Ваших книг появилось желание разорвать. Я хочу по-другому. Я хочу быть психически здоровым человеком. Жить, а не существовать. *(Катя, да с моей точки зрения, как раз вы и живете, а они существуют. Просто вы еще не достигли своей вершины, где ждет вас ваш суженый. Но он к вам спускаться не будет. Это вам нужно к нему подняться. Добивайте свой красный диплом и лезьте выше. У вас все получится. — М. Л.)*

Никогда у меня не было близости, я даже не помню, когда последний раз целовалась. А когда кто-то пытается обнять меня при свидетелях, так мне становится совсем тошно — не могу. А уж безобидно чмокнуть в щечку — это... как реагировать КАРАУЛ?!!


Пишу о себе, а самой смешно, но так есть.

И еще раз прошу помощи!!! Ответьте мне.

Я понимаю, что свои проблемы могу решить только я сама. С чего начать?

(А вы уже начали. Сексуальные проблемы решать не нужно. Они решаются сами после того, как решены деловые. — М. Л.)

ЕЩЕ ОДНА ЗАБЛУДШАЯ ОВЕЧКА

 Уважаемый Михаил Ефимович! К Вам обращается семнадцатилетняя девушка из Уфы. Я понимаю, что у Вас много работы и писем тоже, но если найдете время прочесть мое письмо, ответьте, пожалуйста, хоть парой строк!

Мне очень трудно было решиться Вам написать.

У меня в жизни вроде все хорошо (с точки зрения окружающих), но только ничего хорошего не получается. А главное, мне не к кому обратиться.

Прошу Вас, дочитайте мое письмо до конца, каким бы банальным или глупым оно ни казалось, ведь дело не в событии, а в чувствах, которые живут во мне всегда, периодически обостряясь, с каждым разом становясь все сильнее.

Я поняла недавно, что мне пора менять себя, только я не знаю, как мне это делать и с чего начинать. Осенью я познакомилась с одним парнем (его зовут Коля), и он по уши в меня влюбился. Меня пугала его настойчивость и сила его чувства. *(И правильно. Это не любовь. Это влечение, пожар. Дерево горит, а вот главное это то, что останется после того, как оно прогорит ярким пламенем, — пепел или угли. Когда чувства чересчур яркие, скорее всего, останется пепел. Так что ваш испуг имеет полное основание. Такие потом бросают. Но это статистика. Что касается Коли, то здесь я, может быть, ошибаюсь. Я только знаю, что тот, кто любит, тот не пугает. ← М. Л.).*

Я не могла ответить ему взаимностью. *(И правильно сделали.)* Вы понимаете, наверное, что он тогда чувствовал. А мне он нравился, но не более того. К тому же я незадолго до этого пережила разрыв со своим молодым человеком, и это далось мне нелегко. Но мы продолжали общаться с Колей. И постепенно наши отношения переросли в нечто большее, чем дружба. Я поняла, что он мне нужен *(значит, это не любовь. Любовь и нужда — это разные вещи. — М. Л.)*, только к этому времени он не был уверен, что ему нужна я. Я не знаю, любил ли он меня на самом деле. *(Конечно, не любил, а нуждался.*

Любил бы, не приставал бы. А когда пристал, понял, что не нужна. — М. Л.) Не мне судить о том, что такое любовь. (А надо бы. Когда чем-то занимаешься, нужно знать, чем занимаешься. Так вот, любовь — это активная заинтересованность в жизни и развитии объекта любви. ТЫ не нуждаешься в объекте, ты хочешь ему сделать что-то такое, после чего стал бы более развитым. И начинать нужно с того, чтобы вначале научиться любить себя, то есть развить себя во взрослого зрелого человека, способного любить другого.)

Но виновата в том, что произошло, я сама. Дело в том, что я 3 раза говорила ему, что никогда не буду с ним. (Да, это большая ошибка. Это же оскорбление. Согласие нужно давать с первого раза или потом уже вообще его не давать. Ведь за несколько дней ничего не меняется. Здоровый человек не уговаривает женщину, которую он любит. ОН ее считает умной, а ее ответ взвешенным. ОН может только спросить, каких качеств ему не хватает, чтобы получить согласие. Узнав об этом, он уйдет от нее наработать эти качества года на два, потому что знает, что осваивать что-то новое нужно длительное время. Уговаривать — значит насиловать. Обычно те, кто уговорами добились согласия на секс или брак, бросают своего партнера. Такова статистика.) Видимо, он смирился с этой мыслью. Он понял, что я в нем нуждаюсь меньше, к тому же за ним начала бегать другая девушка. Я сильно ревновала и все время на него срывалась, даже повышала голос, плакала, просто дулась. (И вы его не любите. Любили бы, не ревновали бы, а радовались, что вашему любимому хорошо с другой девушкой, и печалились, что у вас нет тех качеств, которые есть у той девушки, за которой он бежит. — М. Л.).

И совсем все испортила. В этом вот и есть главная проблема. Я ревную не только его. Я ревную так всех своих друзей. Мне все время кажется, что я не нужна, меня не любят, бросят. Я вообще никому не доверяю! А хочу научиться жить без этой боли, без чувства одиночества, брошенности. (А какой толк от вас?! Вы ничего не умеете. Вот и научитесь чему-нибудь полезному, и за вами все бе-

гать будут. Станьте классным специалистом, и к вам будут обращаться за помощью, как обратились вы ко мне. Вот и будет тогда у вас выбор, с кем еще и личные отношения налаживать. — М. Л.).


В этом году я поступила на 1-й курс университета, и меня сразу назначили старостой группы. Мне страшно вообще входить в новый коллектив, а уж тем более быть старостой. Но я не отказалась. Я хочу сделать это именно потому, что я этого боюсь. Как вы думаете, я правильно поступаю или нет? (Абсолютно правильно. Научитесь управлять людьми. Пригодится и на работе, и в личной жизни. Вот в этом мы можем вам помочь.)

Мне очень страшно и очень одиноко!!! Я боюсь, что меня никто никогда не полюбит. (Ну, если останетесь такой, какая вы сейчас, то, конечно, никто не полюбит. Но вы же изменились и в лучшую сторону! — М. Л.) Мои старые друзья найдут себе в институте новых друзей (мы все в разных вузах), а я останусь одна. (Она не подготовлена к кризису развития. Так жизнь устроена, что друзей мы теряем. И нужно не хныкать, а заводить себе новых, как советовал Сенека. — М. Л.). А еще, когда я прочла книгу «Как узнать и изменить свою судьбу», я поняла, что я — «раболепствующий тиран».

Я действительно хочу измениться, только не знаю, что мне для этого делать, и потому обращаюсь к Вам за помощью или хотя бы за добрым словом.

Спасибо Вам! Лиза.

 Лиза!

 Одиночество это здорово! Вам просто повезло, что возле Вас нет пустых людей. У Вас есть возможность без помех стать специалистом экстра-класса. Тогда Вас обязательно полюбят. А ведь сейчас, по большому счету, за что Вас любить? Разве только за привлекательную внешность, молодость, ревнивый характер и способности. А ведь способности никому не нужны. Нужны навыки, знания, умения.

И еще хороший заработок. А как все это у Вас появится, то, я думаю, что найдется много людей, которые Вас полюбят. Ревность пропадет, ибо Вы так будете увлечены любимым делом, что для нее не останется ни времени, ни энергии. Да и общаться будете с умным мужчиной, который будет понимать, что лучше Вас нет. Это только дураки имеют дело сразу с двумя. Очень накладно. Распыляются силы и средства. Я надеюсь, что эта книга к Вам попадет. В других местах есть ответы на ваши вопросы.


Успехов Вам! М. Литвак.

Конечно, Лиза сбилась с пути. Ей бы всерьез заняться учебой. О «любви» некогда было бы думать.

И ЕЩЕ ОДНА ЗАБЛУДШАЯ ОВЕЧКА

Следующее письмо описывает типичную ситуацию. Во многих семьях у детей формируют цель угодить кому угодно: родителям, партии и правительству, соседям, своим эмоциям и пр., но только не следовать по пути своего развития, личностного и профессионального роста.

 Уважаемый Михаил Ефимович!

 Позвольте обратиться к Вам со своей проблемой и урвать у Вас толику Вашего драгоценного времени. Почему я, собственно, решила написать Вам письмо? Просто в жизни моей так все «наболело», что моя истерзанная душа просит помощи у профессионала.

Итак, до 17 лет я была вполне благополучным ребенком (единственным в семье), пока не пришло время поступать в Универ. (Это, надо понимать, университет. Каждая социальная прослойка имеет свой жаргон. И студенты тоже. Вот они и «кракают», в смысле говорят, на этом жаргоне, а ты будь любезен их понимать. А если не понимаешь, то тебя за какого-то дегенерата принимают.)

Случилось страшное для меня: я не оправдала надежд и ожиданий моих родителей.

Дело в том, что в школе на курсах английского языка все учителя твердили, какая я способная, что мне ничего не стоит поступить в Универ. Все были настолько в этом уверены, что другого исхода и не ждали. А мои способности оставались на стабильно «хорошем» уровне (т. е. 4) и никакие усилия мои и моих репетиторов не могли что-либо изменить. Итак, хорошая девочка, привыкшая верить в свои силы и несколько не самоуверенная, не выдержала конкуренции и провалилась. *(Не приучили к неудачам. Не растолковали, что, может быть, преподаватели ошиблись. Одна десятиклассница в сочинении написала, что Анна Каренина истеричка и подлая женщина. Она добросовестно прочла роман и увидела, что Каренин просил ее соблюдать приличия, что разница в возрасте за время их супружества между ними не изменилась. Что они заключили сделку, а она не выполнила условия. А когда сошлась с Вронским, устраивала ему истерики и мешала развиваться. В те годы было принято считать, что Анна Каренина бросила вызов обществу, и этой девочке снизили оценку. Так она ведь добилась того, что учли самостоятельность ее мышления и исправили ей оценку на более высокую. Но, может, вы действительно не очень удачно отвечали. И это не повод впадать в отчаяние. Вот мы приучаем наших подопечных оценивать себя по самым высоким достижениям. Нельзя случайно на два метра прыгнуть. Но если не всегда это удается делать, не нужно себя упрекать. Может быть, есть какие-то факторы, которые не были учтены. А может быть, как раз правы репетиторы, а не экзаменаторы. Ведь репетиторы видели вас чаще и знают лучше. Репетиторы зря хвалить не будут.)*

Родителям пришлось платить за первый год обучения на факультете иностранных языков. *(Конечно, это неприятность, но не больше).* Чувство вины и разочарования заставляли меня учиться на 4 и 5, на второй курс я уже поступила на бюджетной основе, но простить себя не могу до сих пор. *(Жестокая вы. Потом и других прощать не будете. В психотерапии уже*

давно установлено, что чувство вины испытывают люди с неосознаваемыми идеями величия типа «я всегда должен быть на высоте». Конечно, для богини это простительно, а человек не всегда бывает на высоте. Если бы у вас идеи величия не было бы, то возникло бы чувство досады, да и только. Кстати, чувство вины забирает много энергии, а досада — чуть-чуть. — М. Л.)

Свой первый курс я вспоминаю с содроганием: до сентября я пребывала в состоянии «одинокая женщина желает познакомиться», так как своевременно рассталась с бойфрендом и от Универа ждала новых знакомств. (А нужно не ждать знакомств, а побольше заниматься.) Но так как я интроверт, я плохо схожусь с людьми, не умею толком войти в контакт, а общаться с мальчиками — это вообще проблема. (Это же просто здорово. Посвятите себя себе. Будете все время тратить на учебу. Станете хорошо зарабатывающим специалистом, мальчики сами к вам прибегут. И все, что вы ни скажете, будет остроумно и замечательно. Нет, не понимают люди своего счастья! — М. Л.) Даже со своим собственным отцом не умею общаться в силу его личностных характеристик: он по натуре сдержанный человек, не умеет выражать своих чувств, достаточно закомплексован, называет меня не по имени, а «студент» или «абитура», то есть по статусу. (А с отцом вообще нечего общаться, если он материально обеспечивает. С ним просто нужно во всем соглашаться. — М. Л.)

Весь первый курс прошел под знаком гигантского стресса, нервного напряжения (конечно, будет напряжение, если чувствуешь себя виноватой. Но этот стресс у вас не из-за внешних обстоятельств, а из-за внутриличностной неустроенности, из-за отсутствия концепции жизни, из-за отсутствия в голове четкого пути, куда нужно идти и чего добиваться), в результате чего я поправилась на 10 кг, хотя весь год интенсивно занималась аэробикой, сидела на каких-то дурацких диетах.

И вот, о чудо! У меня появляется он. Наши отношения начались сразу с секса на дне встречи выпускников. Пионерской стадии не наблюдалось. (автор письма пользуется нашей

терминологией. Научное название пионерской стади — производственная. Мы полагаем, что если люди друг с другом не работали, то они друг друга и не знают. Только в деле, в процессе сотрудничества можно по-настоящему узнать человека. Фактически сексом она занялась с незнакомым человеком. — М. Л.)

Свое отношение к нему я могу охарактеризовать как «к брату», и разумом понимала, что у этих отношений нет перспективы, что это заведомая ошибка. Но в то время я была очень одинока, подруги заняты своими делами, у меня к тому же ярко выраженный тактильный голод и — была-ни была, я кинулась в этот омут с головой. (А зря. Еще Сенека говорил, что кто хочет подчинить себе обстоятельства, должен подчинить себя разуму. А почти через 2 тысячи лет психолог Джемс утверждал, что на эмоции не стоит обращать внимания. Они придут и уйдут. К делу они не имеют никакого отношения. Ведь автор письма умная, все понимала. Но «ум всегда в дураках у сердца», — говаривал Ларошфуко. — М. Л.)

Через месяц он разрывает эти отношения, и с его стороны это было мудрое решение, так как ловить здесь было нечего. У меня разыгралась жуткая депрессия. Как же так? Последнюю игрушку, радость в жизни у меня отняли. Чем теперь жить? (Как чем!?! Учебой, работой, собою. Регина, неужели вы ничего из себя не представляете? Вот что значит сбиться с пути! — М. Л.)

Я возненавидела себя еще больше. О своих чувствах я не могла никому рассказать, так как моей маме, например, это показалось бы очередным капризом, дурью. К тому же на тот период я настолько дистанцировалась от родителей, что мне казалось, что я живу не с мамой и папой, а подругой и ее другом, т. е. в принципе чужими людьми.

Поэтому на 2-м курсе я решила обрести стабильность и вернулась к брошенному до Универа бойфренду. (Стабильность можно было бы приобрести в студенческом научном кружке. Кстати, туда ходят и умные и, следовательно, сексуальные мальчики. Умный человек всегда более сексуален, чем дурак. Единственный у него недостаток — он перебор-

чив, и с душой связываться не будет. — М. Л.) Я придумала себе, что снова его люблю. Мне хотелось вновь обрести родственную душу, друга, который любит меня и толстой, и худой. (Это для умного внешность подруги особого значения не имеет. Для него важны душевные и духовные качества — ум, прозорливость, целеустремленность, деловитость, надежность. Так всего этого в вас нет, Регина. Вот и нарабатывайте эти качества. — М. Л.). Иногда я чувствую себя маленьким ребенком (это действительно так. В духовном плане вам не более пяти лет. Давайте созревать. Для начала запомните, что сказал Перлс, выдающийся немецкий психотерапевт. «Незрелый человек хочет изменить других людей и обстоятельства. Зрелый человек приспособливается к обстоятельствам и меняет самого себя». — М. Л.), которого все бросили, и он вынужден сам сражаться со своими страхами, проблемами и внешним миром, и нет никого, кто бы его защитил. (Пойдите в студенческий научный кружок. Там вы найдете таких людей. Но вы ищите их там, где они не водятся, например, на вечерах и дискотеках.) Я всегда была самостоятельной, так воспитали родители. (Зря вы считаете себя самостоятельной. Самостоятельный человек — это тот человек, который может себя прокормить, имеет четкие цели, собственное мировоззрение, материально независим, духовно развит, умеет отказаться от нереальных желаний и пр. Вы скорее своенравная, а не самостоятельная. — М. Л.) Они у меня достаточно строгие, нельзя сказать, что авторитарные, но генеральную линию всегда проводят они. У меня никогда не было карманных денег: родители боялись, что я куплю «опять какую-нибудь ерунду» (значит, они не считали вас самостоятельной. И в этом они правы. Самостоятельный человек знает свой путь и может перетерпеть какое-то время свое одиночество. Более того. Оно ему будет нравиться, ибо только в одиночестве можно что-то из себя сделать. Сделать что-то такое, что потом с тобой захотят общаться. И не тебе нужно будет искать людей для общения, а тебя будут искать для этого. — М. Л.).

Поэтому в 22 года я не умею распоряжаться деньгами.

Когда они у меня есть, мне хочется сразу их потратить, не думая. Как-то гладила белье, и у меня упал утюг на пол и немного поцарапал паркет, так вот, отец сказал свою sacramентальную фразу: «Тебе даже утюг доверить нельзя». В этом и есть суть его отношения ко мне. Если у меня что-то не получается сразу, он сразу дает свои комментарии по поводу того, откуда у меня руки растут или какая я бестолковая. *(Конечно, форма неправильная, но суть-то верная. Но не отцу это говорить. Ведь это он воспитал вас такую. А вот исправлять себя вам придется самой. Конечно, вам помочь можно. Но я не уверен, что вы выполните те рекомендации, которые заложены в моих комментариях. А если выполните, то у вас будут и сексуальные партнеры, и деньгами научитесь распоряжаться, и обижаться не будете. — М. Л.)*

Вернемся к Универсу. Мои хождения по мукам (читай — по больницам) тогда и начались. Боже, что я о себе только не узнала: гастрит, колит, дисбактериоз, остеохондроз, даже дошло до начальных явлений артроза левого коленного сустава. Потом, уже после третьего курса приступ почечной колики, хламидиоз, которым наградил меня бойфренд, сопутствующие ему гинекологические заболевания, хронический насморк, прогрессирующая близорукость высокой степени. Волосы растут даже на лице. Двоение в глазах. Офтальмолог кричит про стек сетчатки, невропатолог — про гипоплазию левой позвоночной артерии, нейроциркуляторную дистонию; так же глохнут уши, периодически радую себя головными болями. *(Все правильно. У человека должен быть путь. Его жизнь должна быть организована какой-то деятельностью. Болезнь неплохо структурирует время. Это организм при помощи болезни заставляет вас думать о себе. Словами он сказать не может. Но я могу сказать за него. Организм говорит вам, чтобы вы занялись своим развитием, что ту жизнь, какую вы ведете, он вынести не может. Может быть, болезнь приучит вас к дисциплине, организованности, методичности, настойчивости. А после выздоровления вы эти навыки примените и к вашему делу. — М. Л.)*

Все это означает море съеденных за 5 лет учебы таблеток,

уколы, диковинные физиопроцедуры. Я всегда интересовалась медициной, но не настолько же. Дошло до абсурда. После 3-го курса я поехала летом в тур по Европе. До него я три дня ловила камень из почки, а в самой поездке умудрилась подхватить дизентерию. Не жизнь, а сплошные гонки на выживание. Меня мучают страхи, особенно если не могу заснуть ночью. Вдруг заболел живот — страх смерти, того, что увезут в больницу и я там останусь одна. Страх остаться одной в чужом городе без денег.

Все мои успехи в университете — отличница — это мотивация избежания неудач, а не на достижение успеха. Не знаю, как долго я еще смогу, я бесконечно устала, устала от себя самой, от неспособности решить эти проблемы.

Природа в лице моих родителей наградила меня незаурядной внешностью, которая позволила бы мне устроить свою личную жизнь отлично. Однако неумение общаться с мужчинами, выражать свои чувства, закомплексованность, неспособность любить, делиться счастьем с другими, да и не только счастьем. Жуткая сентиментальность при наличии демонстративности — все это присутствует в моем настоящем и, черт побери, чудовищно осложняет мою жизнь. Я хочу нравиться каждому мужчине, а уж если он осмелится подойти ко мне или просто обратит на меня внимание, то я уже готова его любить. В общем, моя самооценка не просто на нуле, она уже на уровне —1. *(Начинаю повторяться, но и вы повторяетесь. Займитесь собой, то есть ростом квалификации, а не получением отличных оценок. Попробуйте почитать мою книгу «Похождения Вечного Принца». Куча болячек привела его в чувство. Он занялся собою и перестал болеть, став высококвалифицированным специалистом, и, следовательно, нужным для всех человеком. Попробуйте понять ваши болезни как сигнал организма, который не позволяет вам идти тем путем, которым вы шли раньше. Дайте ему слово, что вы теперь займетесь им. Будете совершенствовать ваш организм, то есть себя, духовно и физически. Перестанете тратить зря время на непонятно что. Я думаю, что состояние ваше улучшится. Только не нужно ему просто обещать, нуж-*

но еще и что-то сделать. Это меня вы можете обмануть, а свой организм обмануть невозможно. — М. Л.)

Со своим парнем я хочу порвать отношения, чувствую, что не люблю, все в нем вызывает глухое раздражение. Думаю, что отношения себя исчерпали, а если и нет, то я не хочу их развивать дальше, а тем более жить с ним в браке и рожать ему детей. Ужас какой.

Но моя невротическая натура не позволяет мне все так оставить и вновь остаться одной. (Но у вас нет шансов, с моей точки зрения, выйти из невротического состояния, если вы не побоитесь хотя бы полгодика посвятить себе и на это время остаться без сексуального партнера. Одна вы не будете, даже если окажетесь без сексуального партнера. У вас появятся учителя, которые помогут вам найти свой путь и поддержат на первых порах. Поддержат, но тянуть они вас не будут.) Продолжения сценария первого курса я не хочу. (Так и перестаньте делать то, что делали раньше. Или хотя бы начните делать что-то еще.) Поэтому тоску и любовное томление, желание острых ощущений, почувствовать вкус к жизни я реализовываю с другим человеком. (Но идете вы путем своего сценария. Опять хотите смысл жизни найти в сексе. Истинный вкус к жизни вы почувствуете только тогда, когда займетесь своим делом, станете на свой путь. Поищите его. Не знаю, где он точно. Но приблизительно могу сказать — в сфере развития своих способностей. Вы опять собираетесь встать на путь, который ведет в пропасть, в лучшем случае, в очередную болезнь. Истинный вкус в жизни можно почувствовать только в своем деле, а эротическая любовь — это просто хорошая приправа. — М. Л.) Я банальная изменница, хотя до недавнего времени проповедовала другие принципы. (А вы как хотели? Идти в сторону пропасти и выйти на светлую дорожку к счастью? К пропасти и подойдете. — М. Л.)

Я чувствую, что могу потерять себя и, изменяя себя, изменить себе. (Можете не бояться. Вы уже это сделали, правда не по своей воле, когда пошли не по жизни, а по сценарию. Сейчас, изменяя вашему сценарию, вы придете

к себе.) Что делать? (А я только об этом и говорю.) Самоактуализироваться? Совершенствоваться? (Конечно!) Проблема только в том, что в настоящий момент я ничего не хочу. Я хочу кутить, флиртовать. Да это суета, пепел, но так я чувствую в данное время. Студенчество прошло мимо меня, я только училась и вот, в последний семестр я словно с цепи сорвалась. Пытаюсь обеспечить тыл, когда отношения с моим парнем придется подвести к своему логическому завершению.

После 5-го курса я планирую поехать на год на языковую практику в Германию. (Это дело. Это здорово. Сама судьба дает вам такой шанс. Но только помните основную цель вашей поездки. Займитесь там языковой практикой, а не сексом. Можно, конечно, и сексом, но только со своим педагогом. Тогда секс поможет языковой практике. — М. Л.) Этот новый этап жизни несколько пугает меня, ведь невротика нужна стабильность и защищенность.


Поэтому, я прошу Вас, Михаил Ефимович, подсказать мне, беспомощной личности, в каком направлении осуществить работу над собой, как справиться со страхами.

Я все время подсказывал по ходу письма.

СКОЛЬКО ИХ, ЗАБЛУДШИХ ОВЕЧЕК?

Сейчас постараюсь без особых комментариев, если смогу.

 Здравствуйте.

 Сегодня мне очень плохо. Убежала моя кошка, да еще подло и нагло обсчитали в магазине. (Хороший повод. Мне это льстит.) Наверное, только поэтому я решила Вам написать, хотя уже очень давно собиралась. Все думала, напишу, и Вы мне обязательно поможете перепрограммировать мой сценарий.

Я себя сейчас так ужасно чувствую. Я чувствую себя нервным, очень уязвимым, склизким, противным комочком. Это чувство во мне не помещается, и оно становится меньше

со слезами. Я вся дрожу. Не тело, а каждая клеточка. А еще дрожат руки. Со стороны это еще противней. Как у алкоголика со стажем.

Как хорошо, что бумага все терпит. Я пишу такие неприятные вещи. Наверное, я даже не буду отправлять это письмо. Просто мне нужно его сейчас написать. (Спасибо за комплимент. Корреспондент считает, что я уже понял, кто она, сколько ей лет, какая проблема, как ее зовут, какое семейное положение. Должен вас разочаровать. Я пока ничего не понимаю. Ну, а если серьезно, то вы не виноваты, что вас в школе не научили писать письма. Но вы молодец, что написали. Другие не решаются. — М. Л.)

Ну ладно, это все повод. Нужно переходить к сути. (Кстати, писание писем на время помогает. Все-таки, когда пишешь, нужно формулировать мысли. Их поток уже не так захлестывает. Да и хоть что-то делаешь. Те, кто у меня регулярно занимаются, подметили, что когда потом читаешь, легче понять суть проблемы, принять решения и начать его выполнять. — М. Л.)

В общем-то, я даже не знаю, с чего начать. Вроде бы все у меня нормально. Учусь в институте, буду юристом, а пока курсант. Милиционер. Ужасно чувствую себя в форме. (Вот это и суть. С этого и можно было начинать.) Настоящее пугало. Нет, она мне идет. Только мне хочется в голос реветь, если только подумать, что я всю жизнь буду работать в этой вонючей (в прямом смысле, прокуренной и т. п.) милиции. (Вообще-то в милиции есть разные места. Я часто консультировал в нашей милицейской больнице и читал лекции в милицейских высших учебных заведениях. Не прокурено там, и не воняет. С нашей точки зрения, самый важный инстинкт — это пищевой. На втором месте стоит оборонительный. Потом все остальное. И, конечно, самые важные люди — это те, кто обеспечивает нам удовлетворение пищевого инстинкта — крестьяне, повара, водопроводчики. На втором месте находятся люди, помогающие нам удовлетворить оборонительный инстинкт, — это строители, текстильщики, портные и представители силовых структур. Мы вра-

чи и психологи, наверное, никому не были нужны, если бы на этих этапах все делалось бы правильно. Деятельность милиции настолько многообразна, что там можно найти дело по душе. Отказываться от дела можно только тогда, когда уже им овладел и знаешь все его секреты, и тебе стало неинтересно этим заниматься. Я, например, противник широкого применения гипноза в клинической практике. Этот метод эффективный, но неэффективный. Но я владею этим методом. Более того, я разработал две его модификации. И сейчас я стал им очень редко пользоваться. Когда можно удалить опухоль, то не следует давать обезболивающие средства. Так и гипноз. Так вот я имею право выступить против гипноза. Но в некоторых случаях он необходим. А вы не имеете права говорить что-то против милиции, пока не узнали тонкости работы в ней. ВЫ можете только сказать, что эта профессия вам не нравится. — М. Л.)

Сначала я была медиком. Училась в колледже. Закончила на красный диплом. И сейчас у меня только 3 четверки пока. Хотя никаких усилий к изучению предметов не прилагаю. Где так прокатит, где память помогает. Ни одна из этих профессий мне не нравится. Я не имею ничего против них. Но когда я понимаю, что они дополнительный узел, который не дает мне быть, кем я хочу, я начинаю их просто ненавидеть, а еще больше себя. И вообще, я постоянно чувствую какую-то тяжесть, чувство вины, что ли, как будто у кого-то хочется попросить прощения из глубины, начистоту, чтобы я сама стала этой просьбой. Может быть перед собой, перед родителями. Или, может, я вообще это придумала. (Нет, ничего не придумано. На детей, когда они маленькие, навешивают чувство вины и стыда. Так легче ими управлять. А потом, когда человек вырастает, он постоянно чувствует себя виноватым. Снять это чувство — одна из основных задач психологической коррекции. Чувство вины имеет два известных мне корня: неосознаваемое желание быть Богом, всемогущим и совершенным, и житие чужими непереваемыми идеями. Психологически здоровый человек при неудачах испытывает не чувство вины, а чувство досады. Под-

робнее описано это в моих, и не только в моих, книгах. — М. Л.)

Есть еще одна проблема. Мне уже 22 года. Я еще до сих пор никогда и ни с кем, как написать-то, не дружила, что ли. Ну, у меня не было молодого человека, к которому я испытывала какие-либо чувства, у меня вообще не было молодого человека. Я даже ни разу за всю жизнь не целовалась. Как глупо. *(Не пойму, почему глупо. Глупо, если целуешься с тем, кто не нравится. — М. Л.)*

Мое лицо изгажено угрями. Это выглядит так противно. Меня все успокаивают, говорят, что не все так плохо, что у кого-то хуже. Но мое лицо видится мне противней, чем даже у того, у кого угрей больше или их размеры больше. Дело не в количестве. *(Вы правы. Дело не в угрях. Одна девушка жаловалась на угри, и считала, что из-за этого у нее нелады с мужчинами. На самом деле она просто не могла с ними общаться. Да и вообще с общением у нее не все было в порядке. Когда овладела техникой общения, угри постепенно сошли на нет. — М. Л.)*

И еще, может это из области психиатрии, но у меня есть придуманный мир. Там я другая. Красивая, сильная, очень спокойная, рассудительная. Я там не юрист, не бухгалтер, не медик, не педагог. У меня там куча проблем, но я не то, чтобы счастлива. Я самодостаточна. *(Ну, раз я отвечаю на это письмо, значит, считаю, что психоза у вас нет. А невротизм — дело житейское. По некоторым научным данным у нас 85% населения невротизированы. В мечтах часто больше реальности, чем в действительности. Мечты — это голоса наших способностей. Вот я не мечтаю петь в опере. Нет ни голоса, ни слуха. А если бы мечтал, то, следовательно, эту мечту подогрели бы мои способности. Следовательно, попытался бы попасть в оперу. Просто нужно подумать, как эту мечту осуществить. Здесь главное не торопиться, тогда получится довольно быстро. Хорошо, когда человек может о себе сказать следующее: «Я только тем и занимаюсь, что пытаюсь осуществить свои мечты». — М. Л.)*

И еще я совершенно не умею общаться с людьми. У меня почти нет друзей. Но зато у меня есть очень близкая подруга. Мы дружим почти 9 лет. Мы всегда вместе.

Так вот, об общении. Я совершенно неинтересная, некоммуникабельная, не умею поддерживать беседу. Мне самой часто бывает неинтересно. *(Так научитесь общаться. Станьте интересной. Делать это можно и в одиночестве. Может быть, вам организм намекает при помощи угрей на то, что вам нужно сделать — стать интересной в общении. А для этого нужно знать что-то такое, чего другие не знают, но хотели бы узнать. А тут как раз и вы! Учитывая, что народ у нас не очень знающий, но любознательный, научитесь чему-нибудь. Выучите хотя бы библию или несколько мыслей видных философов и к месту их вставляйте. Возле вас соберется кружок любознательных людей. Один студент выучил древнегреческую мифологию и на перерывах рассказывал своим однокурсникам содержание этих мифов. Возле него всегда был кружок молодых людей. — М. Л.)*

Не знаю, что мне написать о себе. Выросла в нормальной нехорошей семье. Мама много работала, папа много пил и курил. Очень часто были скандалы, драки. Даже в детстве была очень необщительной, никогда не играла в игры с другими детьми. Большую часть времени мы с сестрой были предоставлены самим себе.

Училась всегда сама. Очень-очень редко мама проверяла тетради и дневник. Училась не очень, но на собраниях всегда хвалили.

Очень плохо переживала скандалы. Меня трясло, и казалось, что это конец. Сестра стала наркоманкой. Пыталась покончить жизнь самоубийством. Сейчас сидит в тюрьме. Скоро вернется.

Как это ни ужасно, к папе всегда испытывала ненависть.

Я тут столько написала, неприятного *(так работа у нас такая. Вот поможем вам, так и радоваться будем)* и глупого *(а вот глупости нет ничуть. Когда человек искренне выражает свои чувства, он достоин глубокого уважения. Конечно, я немного иронизировал. Но учителю слегка иронизировать мож-*

но. — М. Л.) Перечитывать не буду, а то станет стыдно, и я его вообще не отправлю. Хотя, может, я его вообще не отправлю.

Если я это письмо все-таки отправлю, я буду очень надеяться, что Вы мне поможете.

Клавдия

Не решился я ответить на это письмо. Не знаю, как реагирует. Вот сейчас через книгу отвечаю. Может быть, она сама себя не узнает. Может быть, вначале она прочтет другие трагические письма, и ей будет не так тяжело читать мой ответ. Ведь если бы у Клавдии была бы большая цель, то для нее не имело бы значения, в каком институте учиться. При большой цели юридические знания не мешают. А в милицейском училище учиться в материальном плане легче. А хорошие люди везде есть. Я консультировал долгое время в милицейской больнице и в Армии служил. И Клаве можно помочь. Но попасть на наши семинары она не может. Хотя я думаю, что и в ее городе можно найти специалистов. В общем, спасение утопающих дело рук самих утопающих, даже если есть те, кто хочет им помочь. — М. Л.

Мои дорогие заблудшие овечки, прочтите последнее письмо. Может быть, оно вам поможет. Вот видите, не выдержал, прокомментировал. Комментарии, может быть, и жесткие. Но я очень хорошего мнения о Клавдии. Думаю, что она все это выдержит и выйдет на свою дорогу. И какая разница, с милицией она будет связана или нет. Лишь бы была своя дорога.

ВСЕГДА МОЖНО ЧТО-ТО СДЕЛАТЬ

А это письмо пишу почти без комментариев. Женщина сама себя вытягивает из болота, ищет свой путь. И у нее много получается. Да и помощи она не просит. Лишь указать бы ей на соответствующую литературу. Думаю, что моя книжка ей поможет.

 **Михаил Ефимович!**

Пишет Вам Софья, 38 лет, из Хабаровска. Пишу Вам с надеждой, что, может быть, вы мне поможете, или укажете какую из Ваших книг или книги других авторов мне следует прочитать, или на что конкретно обратить мне внимание. Я понимаю, что у Вас мало времени, а может, и нет возможности помочь мне. Если Вы мне не ответите, я пойму.

У нас в городе нет Ваших курсов, я узнавала у своего нарколога, который с Вами встречался, не знаю, правда, в каком году. Если я правильно поняла из Ваших книг, мне необходимо рассказать историю своей жизни. Перед этим хочу сообщить, что я купила и прочитала 3 Ваши книги «Если хочешь быть счастливым», «Принцип сперматозоида» и «Алгоритм удачи». А книгу «Психология управления» я просто прочитала, с нее все и началось, т. е. мое знакомство с Вашими работами. Хочу отметить сразу, что они (книги) очень помогли мне выйти из жизненного тупика.

Биография

Я в семье была 3-м ребенком — последним, отец — алкоголик, мать властная женщина. С детства до 14 лет был энурез, меня никуда никогда не брали (в отпуск). Ложась спать, я очень часто плакала из-за этого. Не помню, лет в 6—8 хотела отравиться, но помешали, никто ничего не узнал. В мои 11 лет родители разошлись, брат ушел к отцу, а мы с сестрой остались с матерью, хотя сначала я ушла к отцу, потом вернулась, так как увидела мачеху. Отца я очень любила, привязанность чувствовала сильную до лет 30. Он многому нас научил, и уроки делал с нами он. Затем родители стали устраивать свою жизнь, и так получилось, что с матерью отношения были ужасными. Мы с сестрой стали жить отдельным бюджетом, она работала, я ей помогала, учились и работали, от родителей материальной поддержки никакой, сестре 16, мне 12. Из-за скандалов с матерью и 3-м отчимом — алкоголиком ушла в общежитие. Училась я на учителя труда и черчения, но всю жизнь жалею, что не пошла на повара, отговорили да и сама виновата,

стыдно было учиться в училище, ведь сестра училась в техникуме.

Вплоть до 35 лет искала любовь и очень часто плакала ночами, что меня никто не любит. С парнями долгих отношений не складывалось, да и не любила я никого. Вышла в 18 лет замуж за человека-алкоголика, который бегал за мной уже год. В 19 сбежала от него беременная, разошлись.

В 20 лет вторично вышла замуж по любви, как я думала 10 лет, но, почитав литературу и разобравшись, поняла, что это было скорее увлечение, я его себе нарисовала. Родила вторую дочь, хотя он ее, как я поняла много позже, не хотел. После рождения дочери все и началось. Сейчас я, прочитав книги, только поняла, что сама во всем виновата. Взвалила все на себя и мужскую работу по дому тоже, ведь муж устал, у него такая тяжелая работа. Старалась все сделать до его прихода, на секс меня не хватало толком: 1 раз 10—15 минут, а он был темпераментным. Естественно, пошел на сторону, простила, хотя хотела броситься под поезд, остановили дети. После этого стал пить, пытаться мне изменять со всеми соседками по очереди, но до контакта не доходило. В постели со мной стал применять, не знаю, как назвать, мазохизм или отклонения, не бил, а пытался в анальное отверстие произвести контакт, даже разными предметами, в тот момент, когда я засну. Даже со старшей дочерью он пытался иметь половой контакт, когда ей было 4 года. Я об этом узнала позже, когда убежала от него, дочь рассказала мне в 12 лет. В сексе я имитировала оргазм, удовольствия особого я не получала. В итоге я сбежала от него в 30 лет домой.

1997 год. Не имея друзей, квартиры, жила с матерью, отчимом и детьми в 1-комнатной квартире. «Из огня да в полымя», в общем, я начала жизнь заново с алкоголизмом.

Стала изучать библию, мне это очень понравилось, появился интерес к биологии, истории и т. д. Лечусь с 1999 г., хожу 1 раз в неделю на психологическую группу (от наркологического диспансера), она меня очень многому научила. Сейчас закодировалась, 1,5 года не пила благодаря группе, после

неудачной любви он (2000 г.) тоже был алкоголик («Вечный принц») был срыв, потом кодировка.

Все это время я жила (35 лет) с мыслью «нежеланием жить», интереса к жизни не было.

Я искала ответ «в чем смысл жизни?». Как обрести радость от трезвости? И вот на работе мне посоветовали и дали книгу «Психология управления», с нее все и началось, я поняла многое и нашла ответы и радость ощутила от трезвости. Да и дети подросли, подрабатывают, и материально легче стало, появилась возможность себе что-то покупать, отдохнуть на море. До этого я занималась по книге Луизы Хэй, Карнеги читала, пыталась развить любовь к себе и повисить заниженную самооценку. Мне это тоже очень помогло, и я многое поняла.

Хочу сказать, что в 1998 г. я опять выходила замуж за рецидивиста-алкоголика, прожили 1 месяц. 7 месяцев носила сумки в больницу.

Сейчас одна. С 2000 г. пыталась еще 3 раза устроить жизнь. В данный момент волнует вопрос: «почему я не могу найти себе мужчину нормального и устроить личную жизнь, что во мне надо изменить еще, чтобы хотя бы постоянного любовника иметь? Или я дура? что я делаю не так?»

Я очень хочу изменить свою жизнь, но как? Я работаю над собой постоянно. Кстати, «Вечный принц» открыл во мне женщину. Я сейчас не могу без мужчины, болею. Если можете, помогите мне. (Я хочу заняться йогой, чтобы научиться снимать стресс и больше никогда не пить, это тоже важная и главная проблема в моей жизни.)

Спасибо Вам за книги, дочь младшую я тоже воспитывать стала по ним, и у нас наладились с ней отношения, и стало легче, я очень рада и благодарна Вам за помощь.

Ну, вот и все.

Еще раз огромное спасибо за книги. Я их даю читать всем своим друзьям, кто этого хочет, и хочу купить еще все Ваши книги. Сейчас я перечитываю вновь.

До свидания! Извините за ошибки. Софья.

P.S. Чего я достигла благодаря книгам. На работе стала неплохим работником, ставила цель. Избавилась от одиночества и острой потребности в любви со стороны мужчин, детей, животных.

Перестала заниматься самобичеванием. От чувства собственной ничтожности освободилась. Сейчас я могу похвалить себя и свои части тела. Научилась говорить другим «нет», когда это необходимо.

Последние трое мужчин ими не были, не устаивали в сексе, не умели им заниматься или не хотели, не знаю. Я люблю разнообразный секс и такой, какой вы описываете. Единственное, что не знала, что первой должна начинать женщина. Нашла цель в жизни — «Стать счастливой». *(Не очень хорошая цель. Счастье — это побочный продукт правильно организованной деятельности. Деятельность нужно организовывать. Собственно, этим вы сейчас и занимаетесь. Следовательно, и счастье придет. — М. Л.)*

Сейчас хочу найти мужчину, как говорят «свою вторую половинку», чтобы мы понимали друг друга, имели духовную связь, уважение, любовь взаимную и секс. Просто так встречаться не хочу, одноразовые не по мне. Но если я не найду, ничего страшного, буду развивать свои способности и жить для себя. *(Вот это правильно. Не нужно искать мужчину. Не тратьте на это усилий. Вы стоите на правильном пути. Там, куда вы идете, нужные мужчины водятся. Да и на этом пути они могут попасться. — М. Л.)* Ведь я только начинаю жить. Применяю на практике методы психологического айкидо, учусь по Вашим книгам.

Хотелось бы, чтобы Вы написали книгу для алкоголиков с практическими советами. Ваши книги понятные и очень интересные. Спасибо.

Софья! Не ответил я вам на это письмо. Так получилось. Сразу не ответил. Замотался. Потом разбирал в архивах. Отвечаю вам прямо в книге. Но спасибо за письмо. Уверен, что ваши дела идут сейчас все лучше и лучше. Но я его публикую в книге. Я думаю, что ваше письмо поможет многим моим

читателям на нелегком пути к счастью. А заказ я ваш выполню в последней главе. А потом и книгу напишу.

А заключение по главе позвольте не делать. Нет. Все-таки пару слов сказать хочу. Дело не в условиях, а в человеке. Ведь у заблудших овечек обстоятельства гораздо лучше, чем у автора последнего письма.



ГЛАВА 3

**ЛЮБОВНАЯ
ТЯГОМОТИНА**

ВВЕДЕНИЕ

В предисловии я писал, что мои воззрения за последнее время изменились. Раньше я потребности человека расставлял в следующей последовательности: пищевой инстинкт, оборонительный, сексуальный и инстинкт лидерства (удовлетворение чувства собственной значительности). Я полагал, что главный инстинкт — это пищевой. Пока он не удовлетворен, то человек ни о чем другом думать не может. Когда человека мучает голод, то он рискует жизнью, чтобы добыть пропитание и воду. Но если он не голоден, то наступает черед удовлетворять оборонительный инстинкт, что проявляется в приобретении квартиры и пошиве одежды. Только после этого, думал я, наступал черед сексуального инстинкта. В последнюю очередь, полагал я, нужно было думать об удовлетворении чувства собственной значительности. Это чувство можно удовлетворить, с моей точки зрения, только путем личного роста, приобретая навыки и став профессионалом экстра-класса. Автоматически тогда появляются деньги, и растет социальный статус.

И действительно, ко мне приходили люди, у которых более или менее было благополучно с удовлетворением пищевого и оборонительного инстинктов. И обычно все проблемы крутились вокруг сексуального инстинкта и чувства собственной значительности (инстинкт лидерства). Надо сказать, что большинство людей обращалось ко мне с просьбами об удовлетворении своего сексуального инстинкта. Причем при этом они все время говорили о любви. Реже человека беспокоили проблемы удовлетворения чувства собственной значительности. Когда я проанализировал свой материал, то выяснил, что подавляющее большинство людей, обращавшихся с просьбами об удовлетворении сексуального инстинкта, оказались людьми не состоявшимися, не сделавшими карьеры, не ставшими специалистами экстра-класса, часто просто не умеющими себя обеспечить материально. Тогда я понял, что эти люди через решение сексуальной проблемы хотят удов-

летворить чувство собственной значительности, еще не заняв соответствующего положения в обществе, не умея себя обеспечить. Более того, через решение сексуальной проблемы они хотят решить проблемы материальные. Я это явление называю *латентной проституцией*, т. е. скрытой, не явной, часто неосознаваемой самим субъектом, зараженным ею. Чаще этим грешат женщины, но и подобные мужчины встречаются.

Опишу вкратце суть этого явления.

Я как-то был приглашен в школу красоты проводить занятия по психологии общения. Учащимися этой школы были девушки в возрасте 12—16 лет, дети довольно обеспеченных родителей. Их обучали красиво наносить макияж, красиво ходить, красиво одеваться, красиво накрывать на стол и пр. Когда я спросил, в чем смысл их теперешней жизни, они мне почти хором ответили: «Найти человека!». Я спокойно спросил их: «А может, стать человеком?». Вот это явление, когда человек хочет решить все свои материальные и социальные проблемы через брачные отношения, я и называю латентной проституцией. Девочка хочет жить *за* мужем вместо того, чтобы жить *с* мужем. Лет сто тому назад это желание, может быть, и соответствовало историческим условиям. Сейчас это выглядит, с моей точки зрения, проявлением латентной проституции. К сожалению, еще раз повторяю, такое явление наблюдается и среди мужчин. Женщина является основным источником материального благополучия, а муж еще пытается распоряжаться ее финансами.

Занятие у нас прошло достаточно интересно. Многие девочки поняли прелести материальной независимости, одна из которых проявляется в возможности спать, с кем хочешь, а не с тем, с кем придется. Правда, больше я к занятиям в этой школе допущен не был.

Э. Берн в свое время хорошо сказал, что у секса есть один конкурент — дело. А у дела конкурентов нет. Так вот теперь я считаю, что тот, кто очень озабочен сексуальной проблемой, не очень эффективный производитель. У него плохо идут дела или у него просто нет интересного дело. Ведь энергию, которую организм выделяет на работу, нужно куда-то деть. Вот в секс она и уходит. И если сексом рано начинают

заниматься подростки, то это просто потому, что в школе плохо налажен педагогический процесс. А «любовные драмы» мне представляются тем грохотом, который возникнет во дворце культуры крупного завода, если там разместят заводское оборудование и оно начнет там работать. Если так долго будет продолжаться, то дворец культуры развалится. Вот почему любовная тягомотина выглядит весьма трагичной. Да и может закончиться трагедией. Вспомните хотя бы историю Ромео и Джульетты. Думаю, что если бы они были заняты интересным делом, как и подобает подросткам, трагедии бы не случилось.

Вот почему я все эти «драмы» и «трагедии» назвал *любовной тягомотиной*.

Теперь мне представляется, что хорошо и успешно решить сексуальную проблему и создать полноценную семью может только хороший производственник. Кстати, небольшое замечание для тех, кто заражен латентной проституцией. Хороший производственник не очень хорошо ухаживает. У кого хороший бифштекс, тот мало заботится о гарнире. А вот за ними устраивается охота. Вот я и хочу предупредить успешных — бойтесь обольстительных сладкозвучных сирен. Ниже головы у них когти.

НЕ ПУТАЙТЕ СЕКС С ЛЮБОВЬЮ

У нас часто сексуальное влечение называют любовью. Любовь и секс — разные вещи. И только в одном виде любви встречается секс — это в эротической любви. Хочу дать определение любви Э. Фромма, которым мы пользуемся в практической деятельности: «Любовь — это активная заинтересованность в жизни и развитии объекта любви». Как видно из определения — любовь, скорее, действие, чем чувство. При таком подходе все представления сдвигаются или принимают другой акцент.

1. Вместо разговоров, что некого любить, ставится вопрос: *а можешь ли ты любить?* Тогда получается, что любить могут только физически здоровые, духовно развитые и экономически независимые люди. А таковых очень мало.

2. Любовь никогда не бывает *трагичной*, даже если она не взаимная. Отсутствие взаимности может вызвать только огорчение у того, кто любит, и, скорее, не о себе. Это будет огорчение об объекте, который не принял мою любовь. Дорогие мои читатели, я сейчас, когда пишу эту книгу, активен? Правильно, активен! Я заинтересован в вашем развитии? Да заинтересован. Тот, кто принял мою любовь и с ее помощью приобрел новые навыки, улучшил свое качество жизни? Да, улучшил! Я рад этому! А те, кто не принял мою любовь? Разве для меня это трагично? Нет, конечно, но я огорчен за них. Ведь приняли бы мою любовь, им стало бы лучше.
3. При таком подходе базовой любовью является любовь к *себе*. Любовь к себе позволяет человеку развивать себя и организовать свои действия. Он понимает, что когда он читает нужные ему книги, занимается физкультурой и приобретает новые навыки, в этот момент он любит себя. Когда пьет водку и зря проводит время, в этот момент он себя не любит. Это базовая любовь. Если я себя не люблю, то я лишен шансов на счастье в эротической любви. Раз я себя не люблю, значит, я плохой. И в этом случае, если я полюбил женщину, то, как честный человек, я должен уйти от нее. Нельзя же подсовывать дерьмо любимому человеку.
4. Человек нуждается в любви: в раннем детстве в материнской, чуть позже в отцовской. Это позволяет приобрести ему профессию и научиться любить себя и других. Затем приходит черед эротической любви. Любили ли вас мама и папа, вы можете судить по тому, сколько у вас оказалось навыков, которые позволяют вам держаться на плаву в бурном океане современной жизни, заслужить счастье в эротической любви.


Подробнее обо всем этом написано в книге «Секс в семье и на работе».

Секс — совсем другое дело. Это биологическая потребность. К сексу нас влечет так, как влечет нас к воде, пище и пр., но все-таки слабее. Попробуйте не пить сутки или двое, вы увидите, как вас начнет неудержимо тянуть к воде. Вы

только о ней и думаете. Вы считаете, что если воды еще дня два не добудете, то умрете. Если вы так думаете об объекте вашей «любви», то это не любовь, а *влечение*. Для некоторых, особенно недоразвитых людей, дело заканчивается трагедией. Не добившись объекта любви, они кончают жизнь самоубийством. В более легких случаях обращаются за помощью, в худшем случае — к подруге (другу), в лучшем случае — к профессионалу, который поможет человеку научиться любить себя. Тогда обязательно придет счастье в эротической любви.

А теперь напрягитесь. Пошла любовная тягомотина.

 Уважаемый Михаил Литвак!

 Меня зовут Оля. 26 лет. Живу в Т. Спасибо за статью «Любовь невротика». (Статья опубликована в книге «Бинтование душевных ран, или психотерапия. — М. Л.) Немного о себе. Страдаю от любви к одному парнишке, встречаемся больше 2,5 лет, ему еще 22. Замучила себя и его, ненавижу себя за эту привязанность, но порвать отношения не могу. У нас всегда был прекрасный секс, который меня захватывал, я не верила, что это происходит со мной. Но!

Я хотела, чтобы все было идеально и в жизни! (К сожалению, Оля, вы не расшифровали, что такое идеал. С моей точки зрения, идеал описан в одной песне П. Лещенко, певца середины прошлого века. «Веселья час и боль разлуки хочу делить с тобой всегда. Давай пожмем друг другу руки и в дальний путь на долгие года». Кстати, наши волевые певцы поют сейчас несколько иначе. «Веселья час и боль разлуки готов делить с тобой всегда. Всего одно слово поменяли и из равноправия перешли в одолжение. — М. Л.) А он не хотел быть со мной постоянно, говорил, что у него есть своя жизнь, ну то есть мы очень часто виделись, но не каждый день, если он не звонил сам, меня это убивало, я во всем видела доказательство: он меня не любит. (А-а-а! Понял! Для вас идеал, когда ваш любимый все время вместе с вами. А на его развитие и его интересы вам наплевать. Ведь даже в парном катании и то временами фигуристы разъезжаются, но не утрачивают связь друг с другом. Так и в любовных отношениях. Даже если любящие находятся в физической разлуке, духовная связь их сохраняется, а любовь только крепнет в разлуке. По-моему,

Куприн об этом писал. Разлука для любви как ветер для огня, слабую гасит, а сильную раздувает. В любви секс одна из форм выражения любви. А если отношения только сексуальны, то разлуку вынести очень трудно. — М. Л.) Его брат устроил меня на работу, но мне там не нравилось, и, когда М. за мной приходил, я была или злая, или недовольная, и злилась на него, что это из-за него я страдаю. (Это страдание машины, у которой нет своих колес. И ездить она может только тогда, когда ей на время одолжат чужие колеса). Я считала, что скандалы и мое нытье, и капризы он простит, так как... он же раньше прощал их. (Оля, а вы его любите? Думаю, что нет. Иначе не скандалили бы. Это урок вам, дорогие мои читатели. Никогда не прощайте. А если простили, то знайте, что вы дали повод для того, чтобы вас обижали и дальше. Эту мысль высказал А. Шопенгауэр. Верно и обратное: и вам никто не прощает. Пока в вас нуждаются, вас просто терпят, но как нужда проходит, то сразу покидают. Так вот, Оля, он вам не прощал, а терпел, пока нуждался. Плохо, когда человек, чтобы избежать ссоры, покоя достигает тем, что наступает на свои интересы. Внешне покой, но внутри у нас буря. Взрыв неминуем. Такое решение — терпеть — разъединяет людей. Правильно разрешенный конфликт помогает выработать общую точку зрения и приводит к сближению. — М. Л.) И вообще я хотела уже, чтобы он взял на себя все мои проблемы. (Вот она, эта мало заметная латентная проституция. — М. Л.) А он так не считал... То есть он помогал мне, но в какой-то момент он сказал: решай свои проблемы сама. (Оля! А ведь знаете, он вас все-таки любил и был о вас хорошего мнения. Он считал, что вы сами сможете решить свои проблемы. — М. Л.).

Я бросила работу в той компании, но ничего так и не нашла, хотя у меня высшее образование. Вот. Уже год, как у меня нет постоянного места работы, я начинаю работать и бросаю, меня пугают проблемы. И его это тоже пугает, видимо. (Ну а как же! Ведь если речь пойдет о семейной жизни, то вы, Оля, к этому не готовы. А вдруг с ним что-нибудь случится, что тогда будет? Вы об этом подумали? На вас нельзя положиться. Поэтому у вас скорее нужда, а не лю-

бовь. Отсутствие воды всегда переживается более мучительно, чем отсутствие любви. — М. Л.) На Новый год он предложил расстаться, сказал, что его тяготит вся эта ситуация, он должен меня морально поддерживать все время и что он не представляет дальнейшей жизни со мной, так как я — ненадежный человек. *(А разве он не прав? Вы капризны. На работе не смогли найти себе место. Сейчас не работаете. — М.Л.)* Но он сам никогда определенно не говорил о нашем будущем, отчего мне всегда было плохо. *(А он присматривался. Был бы умнее, понял бы это сразу. Но, видать, очень секса хотелось. И он в вас нуждался, но не так сильно, как вы в нем. Без секса в принципе прожить можно, а вот без еды — нет. Исав за чечевичную похлебку первородство свое продал. Очень есть хотелось. — М. Л.)* Все советуют мне бросить его, я же часто расстраиваюсь. Но одно я поняла — это какой-то фанатизм. Я его настолько идеализировала, что не могу встречаться с кем-то другим. Хотя и с М. мне не всегда хорошо. Я часто плачу по ночам, если он меня обижает, но все равно потом принимаю его. Мне советуют: не звони, забудь, но он всегда в моей голове, и я скучаю по нему. Очень надеюсь на ответ, и, может быть, на совет, какую литературу мне почитать.

Ответил я ей. Ответ мой был, конечно, не таким резким, как комментарии.

Уважаемая Оля!

Вам бы нужно было сосредоточиться на сексе, а Вы еще и занялись любовью, к которой, к сожалению, не подготовлены. Любовь, да и секс, это для взрослых, то есть экономически независимых, духовно развитых и физически здоровых людей. Вам бы сейчас лучше всего приобрести экономическую независимость, то есть научиться зарабатывать стабильно хотя бы 1000 у.е., а лучше 5000 у.е. в месяц, тогда сексуальная проблема у Вас решилась бы автоматически. М. абсолютно прав. Человек вы ненадежный. Строить семью с Вами нельзя. А вдруг с ним что-то случится? Попробуйте внимательно почитать для начала хотя бы мои книги и книги тех авторов, которых я цитирую. Там везде идет речь о том, что человек должен, прежде всего, состояться как человек, то есть стать

высококвалифицированным профессионалом, лучше всего профессионалом экстра-класса. Когда Вы начнете заниматься собой любимой, то я думаю, что мысли об этом парнишке Вас не будут доносить.

Успехов вам. М. Литвак


Ответа на это письмо не последовало.

Довольно типичное письмо и мой довольнотипичный ответ. Что и как делать, подробно расписано во многих книгах, и моих тоже.

Этот ответ вызывает у многих девушек и женщин возмущение. Но многие и прислушиваются. Одна из них в возрасте 28 лет стала заниматься собою. Заруботок у нее вырос. Она стала заместителем управляющего одного из крупных банков. Сексуальная проблема у нее не решилась, но приобрела совсем другой оттенок. Если ей раньше было не с кем встречаться, то сейчас не из кого выбрать. Теперь в такой редакции это переносить не так мучительно. Она даже разработала план решения — лезть еще выше. Может, там кто-нибудь найдется. Я думаю, что и у Оли все будет хорошо. Я о ней хорошего мнения, поэтому и написал ей такое резкое письмо. «Довольно людей кормили сладостями. От этого у них испортился желудок. Нужны едкие лекарства, горькие истины», — писал в свое время М.Ю. Лермонтов.

Еще одно письмо подобного плана я публикую со своими комментариями.

Карина обратилась ко мне с просьбой помочь ей выйти из драматической ситуации. Я ответил ей согласием, и она написала мне письмо. Публикую его с сокращениями. Настоящая мыльная опера. Дорогие мои читатели, я знаю, что вам не нравятся мыльные оперы. Так что, если надоест читать письмо, можете не читать. Правда, там есть по ходу письма мои комментарии. Вот их и прочтите, да и мой ответ. Он короткий. Также перепутала секс с любовью.

 «Здравствуйте, Михаил Ефимович! Спасибо Вам за то, что ответили так быстро, а также за то, что согласились работать со мной.

Как Вы и написали, постараюсь объяснить ситуацию.

Дело в том, что я на данном этапе не могу определить значимость для меня этого мужчины. *(При сомнениях лучше брать отрицательный вариант и, исходя из него, принимать решение. — М.Л.)* Мне кажется, что я его люблю, однако моя любовь часто для меня оборачивается сильными переживаниями. *(Вот здесь Вы правы. Вам действительно кажется. Когда человек любит, у него нет сомнений. К сожалению, даже тогда, когда не любит, а испытывает только влечение, то возникает твердое, часто сверхценное убеждение, что любит. — М. Л.)* Поэтому я предполагаю, что любовь такой быть не должна. *(Можете не предполагать. Здесь вы правы. Точнее и у меня такая же точка зрения. — М. Л.)* С другой стороны, мысли о расставании вызывают у меня сильнейший стресс. *(Конечно, когда возникает реальная перспектива голода даже сексуального, можно войти в стресс. — М. Л.)* Я не могу есть и спать, начинается панический страх. Также я не могу сказать, является ли это какими-то неврастеническими явлениями или нет. *(Конечно, пока еще не невроз, пока это только реакция невротическая. — М. Л.)*

Разумеется, я не могу судить о его отношении ко мне. *(Почему не можете судить? Очень даже можете, судя по Вашему описанию. Просто Вы боитесь сказать себе правду. Ведь тогда придется принимать решение умное, но эмоционально неприемлемое. Поэтому довольно часто принимается решение не совсем умное, но зато эмоционально приемлемое. Страусиная политика. Потом ведь все вылезет. — М. Л.)* С одной стороны, мне он постоянно говорит о том, что он меня любит. *(Когда часто говорит, что любит, значит не любит. И вообще, слова ничего не значат. Человек может говорить, и очень горячо, о том, что любит, и не любить. Он может даже говорить, что ненавидит, и, тем не менее, любить. Решите сами, любит он вас или нет. Если любит, значит, любит, и не придирайтесь по мелочам. Есть один ориентир, по которому можно точно судить, любит вас человек или нет. Если в результате общения с человеком вы растете и развиваетесь, значит, он вас любит. Если деградируете или остановились в росте, значит, не любит. — М. Л.)* Однако, может быть, это вызвано навязчивостью с моей стороны, мо-

жет, я становлюсь излишне подозрительной и придаю большое значение незначительным мелочам. Мне кажется, что наша связь его тяготит, но, может, я ошибаюсь.

Мы познакомились в 1996 году, учась на заочном отделении юридического факультета. Поскольку мы были заочники, то виделись всего 2 раза в год. Необходимо сказать, что он мне нравился с 1-го курса, но в тот период я не могла сама сказать ему об этом, мы общались на уровне легкого флирта. Он работал (и до сих пор работает на заводе рабочим), я в то время училась параллельно на дневном отделении экономического факультета. Необходимо сказать о том, что опыта отношений с мужчинами у меня не было: мама с отцом развелись и не жили вместе приблизительно с 1981 г. За другого мужчину замуж она не вышла, и, насколько я помню, любовника у нее никогда не было. *(Дети у таких матерей оказываются сексуально неподготовленными. Случай довольно типичный. Слова не воспитывают. Это нужно понимать. Воспитывает пример. А если его нет поблизости? Найдется где-нибудь в другом месте. Но всегда ли образец в другом месте будет хорошим? — М. Л.)*

Экономический кризис в 1992 г. резко ухудшил наше с мамой благосостояние. Мы очень бедно жили: одевались очень плохо, однако мама всегда старалась меня принарядить, чтобы я кому-нибудь понравилась. *(А зря! Лучше бы потратила средства на углубленное изучение специальности. Профессионалу секс-проблему всегда решить гораздо легче. Кстати, тогда не было бы желания за кого-то цепляться. — М. Л.)*. Все оказалось не впрок. *(А как хорошее одевание материально незрелого человека может пойти ему впрок! Если бы мама была богаче, то при таком подходе было бы еще хуже. — М. Л.)* С 1994 года по 1996 год я училась в лицее, где познакомилась с парнем из противоположной группы. Он был из очень обеспеченной семьи, к тому же очень умен и обладал многими достоинствами, которые делали его наилучшей партией для меня. *(Что это такое? Может быть, латентная проституция? Потом она будет говорить о любви. Может быть, у нее любовь к мужчинам такая же, как моя любовь к красной икре? — М. Л.)* Но мы даже толком не целова-

лись: я была в принципе воспитана в духе «Не давай до свадьбы». (Вот видите, какова система ценностей — все получить и ничего не дать, а потом еще и желать счастья! Но ведь это же сверхнахальство. Во время Великой Отечественной войны сверхнахальством считалось жить в тылу с женой фронтовика и искать себя в списках награжденных. Мечта невротической личности — попасть на вершину, но не карабкаться в гору, как говорила К. Хорни. Но ведь так же не бывает! Если не можешь парня зацепить богатством или умом, то зацепи хотя бы телом, может быть, он ее бы и запомнил, вспоминая ее поцелуй. Конечно, лучше цеплять умом. Но ведь тогда нужно много заниматься. Ум обтачивается так же трудно, как алмаз. — М. Л.) В 1995 году он на неделю уехал из города на олимпиаду по физике, где влюбился в какую-то девочку, о чем немедленно мне сказал по возвращении. (Не в какую-то девочку, а в умную девочку, стличнищу учебы, которую послали на олимпиаду. Не исключено, что она еще и целовалась с ним. Вообще умные люди более сексуальны, чем дураки. Они изобретательней в сексе. Мой учитель по сексологии профессор Либих Сергей Сергеевич говорил, что секс — это тест на интеллект. У дурака и секс дурацкий. Карина, ответьте на вопрос: «А ваш парень умный, если он рассказывает вам про свои увлечения на стороне?» Ну, раз вы его любите, то значит, умный. И зачем я спрашиваю! — М. Л.) Мое состояние в тот момент трудно описать: через три дня был у меня день рождения, а я не могла спать и есть. (Это слезы о потерянной любви или о потерянном состоянии? — М. Л.)

Отношения с мамой были очень плохими, но она ничего не заподозрила, сославшись на мой переходный возраст. Тем не менее, я не хотела, чтобы об этом она знала и все-таки договорилась с ним о том, что он будет присутствовать на моем дне рождения. Приблизительно весь год прошел в сплошных истериках. (Хорошо, что она не описывает все 365 серий этой мыльной оперы. Все равно я бы их не читал): Тем не менее, я стала намного больше работать, чтобы забыть его. (Вот это здорово. «Делом займись, и делу уступит любовь», — писал Овидий. Спасибо нужно сказать это-

му мальчику. *Английский выучила.* — М. Л.) Я стала изучать английский язык (в школе был немецкий), та девочка, в которую влюбился мой друг, поехала на ту олимпиаду как победительница по английскому языку в своем городе. Я также с готовностью приняла предложение учиться на двух факультетах одновременно. Все это не могло заменить общения с противоположным полом, поэтому у меня возникали романы, которые я в принципе считала довольно стабильными. (*Просто не было большой цели и интересной работы.* — М. Л.) Тем не менее, их хватило приблизительно на год с небольшим.

На третьем курсе (как раз во время сессии на заочном факультете) мы переехали в другую квартиру. Мужчин для помощи не было, кроме тех, кого мы наняли. Когда мы маленько распаковали вещи, необходимо было повесить кухонный гарнитур, и я попросила у моего мужа дрель. (*Откуда вдруг взялся муж. Иди, пойми что-нибудь из этого письма.* — М. Л.) Тем не менее, он сам вызвался просверлить дырки (не знаю, может быть, я ему в тот период нравилась, как он сейчас говорит, а может быть, побоялся, что поломаю сверла). С нами была моя подруга, которой также он нравился. (*Это и понятно. Девушки! Ваш мужчина всегда будет нравиться вашей подруге. Поэтому не заводите подружек. Об этом я писал в своих книгах раньше. Это ЗАКОН, который не знает исключений.* — М. Л.) Кроме того, ее и других студентов он возил на машине в течение сессии. Поэтому я думала, что у меня шансов нет, и особо не настаивала.

Активно мы начали встречаться на последнем курсе. (*Вот теперь понятно, что тот парень, который дал ей дрель стал ее мужем.* — М. Л.) При этом сначала я также думала, что он проявляет интерес ко мне исключительно по учебе. Он был намного состоятельнее нас (в тот период на заводе, где он работал, стабильно платили зарплату и даже ее повышали, а интеллигенция вроде моей мамы оказалась невостребованной: на прежнем месте работы зарплату выдавали китайской лапшой и сникерсами). Мы начали встречаться и вскоре вступили в интимные отношения. Чуть позднее он пригласил меня жить к себе (у него есть отдельная квартира), на что я с радо-

стью согласилась. В тот период я уже закончила один институт и работала. Однако получала я мало, но и потребностей было немного. Поэтому потребности и возможности были скомпенсированы. Наша совместная жизнь была очень спокойной: я ничего не умела делать по хозяйству и была крайне неаккуратна. *(К замужеству, то есть к взрослой жизни она оказалась неподготовленной ни материально, ни духовно, да и в плане обычных хозяйственных навыков оказалась несостоятельной. В общем, подсунула своему любимому хорошее дерьмо. А потом мы удивляемся, почему у нас много разводов. Если бы так строились дома, то они рушились бы так же, как и семьи. На 100 домов было бы 70—80 крушений через несколько лет. — М. Л.)* Это приводило его в бешенство. Однако он не повышал на меня голос, но молчал и не разговаривал. К тому же я была воспитана как единственная дочь, поэтому считала, что безумно красивая, умная и т. д. Эти высказывания моей мамы я воспринимала с долей иронии, помня свою первую неудачную любовь. Тем не менее я была эгоистична, поэтому я тоже старалась не разговаривать с ним, ожидая, что он сам изъявит желание помириться. *(Полная дезориентировка в обстоятельствах. Уж если ничего не умеешь, то хотя бы извиняйся и проси. — М. Л.)* Все это привело к тому, что отношения сильно испортились. Однако мне очень хотелось сохранить наши отношения.

Необходимо сказать несколько слов о его родителях. Когда мы начинали дружить, их семья казалась мне идеальной. Когда мы уже жили вместе, я поняла, что это далеко не так. Отец и мать работали на одном предприятии (вместе с моим гражданским мужем), однако в интимные отношения не вступали много лет. У него, по словам матери, была любовница из числа работающих на заводе. Любовница была уборщицей, поэтому и мать моего мужа и муж отзывались о ней с презрением. Кроме того, она была (а может и есть) намного моложе отца, и все считали, что с ним она спит из-за денег. *(А что делать, если сама зарабатывать не может. — М. Л.)* Одним словом, отзывались о ней крайне пренебрежительно.

У моего мужа есть младший брат, которому досталась вся родительская любовь. Как только брат решил жениться,

начались проблемы. Мой муж захотел уехать один в отпуск в Крым. Свое решение он мотивировал тем, что на меня не хватает денег, мы постоянно скандалим, и все-в этом роде. Кое-как я уговорила его поехать в Северобайкальск, что нам выходило дешевле. Тут подключился отец и дал нам недостающую сумму. В итоге мы вместе поехали в Крым. Отдохнули очень хорошо, однако до сих пор меня не покидает чувство того, что он взял с собой меня из жалости. По сути дела, так оно и было. *(А зачем ехала? — М. Л.)*.

Накануне дня рождения отца, когда мы собирались в гости к молодым справлять день рождения, он ударил мать. *(Это так называемый семейный ад. Надо же думать, что говорить. Хочу сказать, что я говорю о так называемой благополучной семье. Все-таки вырастили двух детей. — М. Л.)*. По его словам, она ему сказала, что их дети не от него. На что та отвечала, что имела в виду, будто он о них не заботился, и вырастила она их сама. Постоянно повторяла, что живет ради детей. *(Это невозможно. Чтобы вы ни говорили, все равно, господа родители, вы живете ради себя. — М. Л.)*

Для того чтобы мать и отец разъехались и разменяли квартиру, мы продали свою машину, деньги на которую занимал нам отец. *(Опять сплошная ошибка. — М. Л.)* Зато мой муж дал деньги матери на квартиру. И этим летом она переехала в соседний с нами дом. С лета и по настоящее время мой муж на ее квартире делает ремонт. Причем он работает по сменам приблизительно 3 дня по 12 часов и отдыхает еще 3 дня. Поэтому он то на работе, то у матери. *(Не выполняет завет Христа. Да прилепится муж к жене, и будут они одна плоть, одна кровь. Но он таким был и тогда, когда они познакомились. Следовательно, в людях она не разбирается. — М. Л.)* При этом он меня постоянно упрекает в том, что не сварено, хотя у меня есть своя постоянная работа, на которой я также устаю. Для меня моя работа очень важна: я читаю лекции в филиале университета и хочу остаться на этом месте. Кроме того, мне необходимо писать кандидатскую диссертацию, и времени ни на что не хватает. Должна сказать, что лекции я читаю не очень хорошо, я не достаточно опытна и хотела бы улучшить качество преподавания. *(К. не понимает, что она*

АБСОЛЮТНО не подготовлена к семейной жизни. Ее нужно устраивать тогда, когда уже приобрел высокую квалификацию и стабильный заработок. Все проблемы от экономической незрелости и психологической безграмотности. — М. Л.). Но я постоянно занята разными домашними делами (а была бы экономически зрелой и психологически подготовленной, наняла бы прислугу, да и за своего мужа замуж бы не вышла. Настоящий мужчина не заинтересован, чтобы его жена была все время занята домашним хозяйством. Да и не женился он вовсе, а взял себе служанку. Когда она еще и жена, то она дешевле обходится. Удивительно бездумно строится такое сложное предприятие. Не оговариваются условия, распределение обязанностей, кто главный, форс-мажорные обстоятельства, ответственность сторон, правила ликвидации и многое другое, что предусматривается при организации любого предприятия. Вот если бы они все это оговорили, да еще и расписали в деталях и подписались бы, она бы тогда увидела, что ей нужно будет делать в семье. Может быть, было бы другое решение. — М. Л.), а когда не занята, то мне уже не хватает трудолюбия. Мысли направлены на то, как бы сохранить нашу семейную жизнь. (А должны быть направлены на то, как бы ее разрушить, пока не поздно. Разве это семья! Одно название. А если это несуразное строение было бы разрушено, то, может быть, из этих очень хороших строительных материалов можно было бы построить новое роскошное здание. Но не могу же я советовать. — М. Л.) Не могу на данном этапе наладить с мужем никаких производственных отношений, потому что он только говорит о том, как бы устроился юристом, а на самом деле ему очень нравится делать ремонт. (А если бы зарабатывала тысячу пять долларов в месяц, то все бы проблемы решились автоматически — М. Л.)

Я не хотела предлагать свою помощь, но мне никто и не предложил помочь матери с ремонтом. Вместо этого она постоянно нанимает каких-то работников, которые работают с моим гражданским мужем. (Конечно, ее просить не будут. Ведь фактически ее муж был психологическим сексуальным партнером матери. Вспомним, что мать разошлась с его

отцом. Явление, которое встречается повсеместно и не осознается ни мамой, ни сыном. Поэтому на ком бы ни женился сын, маму ни одна невестка устраивать не будет, и она будет стараться неосознанно их разлучить. Отсюда и наем работниц. К., вы не волнуйтесь, если ваш муж свяжется с одной из этих работниц, она сразу же станет на вашу сторону. Ну, жизнь так устроена. А если вы этого не знаете, то от этого ее законы мягче не будут. — М. Л.) Я его вижу только вечером или рано утром и сразу ухожу на работу. Я оказалась полностью изолированной: производственные отношения он наладил со своей мамой, а на меня упало все наше домашнее хозяйство. Видимо, я и с ним теперь справляюсь плохо. Я пыталась уходить от него к своей маме, но не смогла пробыть одна больше 3 дней. Моя мама мне посоветовать ничего не может и поэтому меня пугает будущее. (И правильно пугает. Ничего хорошего в этом варианте вашей жизни нет. Быстрее становитесь на экономические ноги. Прочтите комментарии выше. Так и хочется еще раз повторить. Семья — самое сложное предприятие, но, к сожалению, именно оно наиболее бездумно строится. Ну как заставить людей думать?! — М. Л.)


Поэтому на сегодняшний день я не готова разрушить наши отношения, но и жить так тоже нельзя. Я очень ревнива, это мой большой недостаток, который происходит от постоянной неуверенности. Мне мой муж говорит, что я его достала уже своими капризами. (А с ревнивым человеком жить невозможно. Ревность равна предательству. Подробно я писал об этом в «Психологии предательства». Ревность партнера — это абсолютная причина для окончательного разрыва. К., ваш муж очень сильно вас любит, если до сих пор с Вами не разошелся. Ревность оскорбительна по своей сути. Вы решите, бабник ваш муж или нет. Если не бабник, значит, не изменяет. А если бабник, то даже если сейчас не изменил, то изменит в другой раз. При сомнениях берите худший вариант, а после этого принимайте решение жить и ним или нет. Только приставать с придирками не следует. А если он изменяет вам, то это значит, что в вас чего-то недостает, что ему нужно. Нарбатывайте это. — М. Л.) Мне не нравится, когда

мой муж танцует с другой женщиной. Однажды на каком-то празднике в его коллективе его пригласила какая-то женщина. Напоследок она его обняла, а мне стало ужасно плохо. Я не могу объяснить причину своей ревности. *(Объясняю еще раз причину ревности — от собственной недоделанности. Зрелый человек не ревнует, ибо он дает то, что нужно партнеру, и не строит семью с глупым человеком. Умный человек изменять не будет.хлопот не оберешься. Дешевле разойтись. Умный человек и ревновать не будет. — М. Л.)* Может, это из-за какого-то события в детстве, но я это событие не помню. Если это важно, то из детства меня преследует кошмар: я боюсь оставаться спать одна без света до сих пор, боюсь всяких потусторонних сил. В детстве это доходило до смешного: я пристегивала мамину подушку к своей, чтобы она ночью не ушла. Иногда я боялась оставаться одна в квартире (даже днем). Я суеверна, меня легко напугать. *(Это от низкой личностной и профессиональной квалификации. Но если ты сама знаешь, сколько в тебе недостатков, разве это честно — подсовывать себя другому? Ведь мы ругаем и проклинаем продавца, который подsunул нам вещь со скрытыми дефектами. А если он еще и знал о них, то разве он не преступник? Надувать же своего супруга считается вполне порядочным. Избавься от ревности, страхов, суеверий, научись зарабатывать, а потом выходи замуж. Дорогие мои читатели, найдите противоречия в моих словах. Все это пишет о себе сама К. Конечно, если я слабый, то буду бояться ходить в одиночку, но если у меня 10-й дан по карате, то степень моих страхов будет поменьше. Да и страхи будут другие. Как бы не зашибить слишком сильно того, кто рискнет на меня напасть. Составьте список ваших страхов. Это будет вам программа работы над собой. — М. Л.)*

Извините за столь длинный рассказ, но я не могу в данном случае определить, что из вышесказанного имеет большее значение, а что можно было бы опустить. *(И еще. Она не научилась отделять главное от второстепенного. Если бы поработала над кандидатской диссертацией, то научилась бы это делать. — М. Л.)* Я пытаюсь учиться, читая Ваши книги, но ситуации меняются так быстро, что я не успеваю за

ними или срываюсь. Мое состояние не так велико, однако я готова заплатить одну свою зарплату, а также оплачивать Ваши консультации. Если этого будет недостаточно, прошу сообщить об этом.

Суважением, К.

 Мой ответ.
Карина!

Я не пойму, чего Вы боитесь. Вы его уже потеряли. То, что вы имеете, это не он, а драконы, глисты, черви, тараканы и пр., что живет в его голове. С этим дерьмом Вы не уживетесь. Здесь как в сказках, нужно его во всем этом найти. Поэтому пока он такой, лучше пусть он будет без Вас. А Вы в это время подготовитесь и научитесь правильно общаться. И как в восточных боевиках, вначале Вам нужно натренироваться, а потом уже идти в атаку на драконов, которые окружили Вашего возлюбленного, если они его еще окончательно не съели. Поэтому желательно вам пройти у нас хотя бы один семинар или заочно овладеть психологическим айкидо (книга «Если хочешь быть счастливым») и научиться писать амортизационные письма («Принцип сперматозоида»). Тренажером может быть Ваш супруг. Лучше на него сейчас смотреть как на спарринг-партнера. Тогда Вы не будете предъявлять ему претензии. А когда все патриархальное дерьмо из него вылезет, Вы еще будете с ним счастливы. В индивидуальных консультациях Вы пока не нуждаетесь, ибо не овладели основными принципами психологически грамотного общения.

М. Литвак

Ответа я от нее не получил. Вот сейчас я отвечаю и ей, и другим. История довольно типичная. Разница в деталях. Это еще не самый трагичный вариант. Безответственность в построении личных и семейных отношений просто поразительная.

К. лучше было бы с ним разойтись и заняться собою. Перспектив этот брак при таких отношениях не имеет, и продолжать его — это просто потеря времени и сил. Ей я об этом не написал. Фирма советов не дает. Да и все равно совета

расстаться с ним она не примет во внимание. Если она пройдет у нас подготовку, скорее всего она его бросит, так как намного его перерастет. На это и рассчитана наша методика. Хотя вначале она думает, что она сохраняет супруга. Наша практика показывает, что после того, как человек возвратит своего супруга, используя психологически грамотное общение, он потом просит нас помочь от него избавиться. Меня вначале это несколько удивляло. Но потом я понял, что, работая в нашей системе, человек овладевает приемами психологически грамотного управления другими. А если эти другие ими не владеют, то они становятся им неинтересными. Здесь как в танцах. Если я хороший танцор, то я с любой партнершей станцую. И ни она мне на ноги не наступит, ни я ей. Но если она не умеет танцевать, мне с ней будет неинтересно. Не могу забыть восклицание одной из моих подопечных. Ей было 46 лет, и она возвращала в семью своего 44-летнего мужа, которому помогла получить высшее образование и стать главным инженером одного завода. Возвращала она его месяца два, используя приемы психологического айкидо и принцип сперматозоида. А когда он запросился назад, она ему отказала. Я ее спросил: «Почему?» Вот ее восклицание: «И как я с этим марионеткой прожила более 20 лет! Хватит!» В 51 год она вышла замуж повторно.


Но иногда при изменениях одного из супругов неосознанно начинает меняться другой, и супруги остаются вместе. Но фактически это уже совсем другая семья.

Я ЖИТЬ БЕЗ НЕГО НЕ МОГУ

И такие восклицания бывают. Но это неверно по сути. Жить невозможно без воды, еды, жилья и одежды, социального статуса, допускаю, что даже без секса. Есть и еще некоторые потребности, без которых отдельные люди прожить не могут. Но без конкретного человека прожить можно. Но вот если он является единственным источником удовлетворения этих потребностей, то тогда действительно без него не про-

жить. Но тогда мы слышим не голос взрослого человека, а плач ребенка.

 Здравствуйте, уважаемый Михаил Ефимович.

 Все имя О. Я живу в Тюмени. Несколько месяцев назад я звонила Вам с просьбой о консультации и сейчас я могу ответить на Ваш вопрос о содержании моей проблемы.

Обратная связь от окружающих людей обо мне — самая подлинная информация о том, какая я для них. На днях в последний раз со мной расстался очень близкий мне человек. Я спросила его о причинах, по которым он не хочет быть со мной вместе.

Ответ:

1. Я очень похожа на свою мать (поведение по сценарию внушить вину и подмять человека под себя), об этом он говорил еще 3 года назад. Я стала замечать и сдерживать это, но не искоренила. Отношение мое к матери я стараюсь исправить, но самообвинение — это не лекарство.
2. Он сказал, что я ничего не сделала, что бы заслуживало его доверия, что я слабая и зависимая, что лично моих поступков он не видит. Что это поступки моей мамы либо социальные шаблоны, либо его поступки.

И он прав, в этом моя проблема (я к этому и сама приходила), но что бы я ни делала, у меня не получается (значит, плохо делала), возможно, не хватает самопринятия, смелости и объективной информации.

И еще я знаю эту фразу из Ваших книг и ее интерпретацию, но я не могу без него жить.

Я хочу исправиться и быть достойной его, найти опору в себе.

Я прошу Вашей помощи. Спасибо. О.

О.!

Я бы тоже не хотел жить с женщиной, которая не может жить без меня. А вдруг что-нибудь со мной случится, кто позаботится о моих детях?

Постарайтесь так измениться, чтобы уметь жить без него, тогда у Вас получится жить и с ним. Как Вы поняли из моих книг, что самый продуктивный способ привлечь к себе дос-

тойного сексуального партнера — это стать профессионалом высокого, а еще лучше экста-класса. Вы так и не написали, чем Вы занимаетесь, какова Ваша профессия. Вот там и нужно искать решение любовной проблемы. Высокий профессионализм и высокая зарплата являются великолепными косметическими средствами и делают человека интересным партнером и привлекательным внешне.

Направьте всю Вашу страсть на себя. Сделайте себя.

Докажите ему, что он делает глупость, отказываясь от Вас. Уверен, что у Вас это получится. А я чем смогу, тем помогу.

Вы молоды, и у Вас есть время.

Но если торопитесь, напишите амортизационное письмо, а я отредактирую.

Успехов Вам.

Присылаю Вам содержание одного стихотворения.

Объяснялся кролик в любви капусте и говорил, что не может без нее прожить. К нему подкрадывалась лиса, тихо объясняясь в любви, говоря нежные слова и заявляя, что без него она угаснет. В лису целился охотник и при этом тоже объяснялся в любви, надеясь, что став воротником, лиса будет способствовать его миру с супругой. Капуста, оценив ситуацию, расправила листья и взлетела, скрывшись за горизонтом.

«Когда нас любят как всего лишь корм,
То нам уже не до привычных норм», — заключает автор, фамилия которого мне неизвестна.


Более подробно о том, как избавиться от наркоманической любви и любовной тяготины, смотрите в книге «Принцип сперматозоида».

БОГАТЫЕ ТОЖЕ ПЛАЧУТ, НО НЕ ОЧЕНЬ СИЛЬНО

В качестве примера хочу привести вам письмо более зрелой не по возрасту, а по духу женщины, которая попала в ту же самую любовную тяготины. Хочу обратить внимание,

что эта моя корреспондентка сразу же попробовала действовать, как только прочла мою книгу, и только потом обратилась ко мне за консультацией. Через 2 месяца проблема была решена.

 Уважаемый Михаил Ефимович!

 Я Вас благодарю за написанную Вами книгу «Принцип сперматозоида»! Она попала ко мне в руки в период, когда я находилась в очень нелегком состоянии: меня бросал муж. Я, прочитав Вашу книгу, принимая каждую Вашу строчку и пропуская через себя, послала ему амортизационное письмо.

Мне 40 лет, я заместитель директора в Н., ему 46 года, он живет в С. за 300 км от моего города. Он ученый, заведующий лабораторией. Мы познакомились 4 года назад на конференции в Москве. Была удивительная любовь, столько радости! Год как мы официально женаты, он ездил ко мне 1 раз в месяц, я знала, что когда-нибудь он устанет от поездок. Но он говорил, что справится с ситуацией, что он как на вахту будет ездить. И вот он сообщает, что у него другая женщина. Могу ли я у вас попросить оценить эту ситуацию.

Мое амортизационное письмо:

«Николай!

Ты правильно делаешь, что не хочешь жить со мной. Я уже не такая лапонька и ласточка, как была раньше. Я теперь уже немолода, не очень хорошо выгляжу, у меня уже не очень стройная фигура, я не очень хорошо веду хозяйство, я не была хороша в интимных отношениях, я пыталась часто тебя перевоспитать.

Пишу это тебе не для того, чтобы ты вернулся, а для того, чтобы поблагодарить тебя за то огромное счастье, которое ты мне дал, и попросить прощения, что не смогла ответить тебе тем же. Теперь я понимаю, как тебе было тяжело со мной: не любить и так хорошо ко мне относиться и заботиться, столько дарить радости и подарков.

Говорят, что время лечит, хотя пока мне в это трудно поверить. Но ты обо мне не волнуйся. Я постараюсь со временем успокоиться и жить счастливой жизнью, если, конечно,

это возможно. Пишу тебе и для того, чтобы ты помог мне отвыкнуть от тебя.

И еще одна просьба: скажи мне, какие качества мне необходимо приобрести, а от каких избавиться для того, чтобы понравиться такому мужчине, как ты. Я понимаю, что такого, как ты, уже не встречу, но если встречу кого-нибудь, кто хоть немного будет напоминать тебя, я уже не упущу своего шанса.

Желаю счастья. Алла».

Его ответ:

«Аллочка! Нет ни одной причины, чтобы нам оставаться вместе, кроме любви. Но это достаточно, но не необходимо для совместной жизни. Построенный тобою гараж, все деньги, вбухнутые тобою туда, привели меня в неистовство. Зачем? Зачем ты это делаешь? Для какого светлого будущего? У меня у самого есть 3 гаража и что? Не буду никогда я жить в Н. Я не могу жить в клетке.

Ждать в поездах, когда вырастет твой сын? Оказалось, что я хочу каждый день тереться носом о любимое плечо.

Приезжая, встречаясь, я наталкиваюсь на раздражение. Я приехал к любимой, а она мне фырчит. У меня мало времени в жизни, чтобы еще и с этим разбираться. Или это твоя форма любви? Забавная, однако.

Зачем тебе эти квартиры и уход за ними, если твой муж живет непонятно где? Почему город твоего мужа приводит тебя в бешенство. Не было ни разу, чтобы ты не выходила из себя.

У тебя была возможность решить свою судьбу, ты ею не воспользовалась. Ты настаивала на свадьбе, не я. Вот что и получилось. Я не мог настаивать на твоём переезде сюда. Это могло быть только твое решение, внутреннее. Ты его не приняла и осталась без меня.

Поезд ушел.

Кого тебе искать? Не бери очень сильных людей вроде меня. Но я пошел на женитьбу сознательно, давая тебе понять, что я твой, но ты этого не поняла.

Так что все верно. Не сегодня, так завтра возникнет ситуация, когда я устану от всей своей работы и жизни, ты дале-

ко, и я пойду к очередной женщине. Я не хочу унижать тебя этим, это выше моего достоинства. Так нельзя, я не могу тебе честно смотреть в глаза теперь».

У меня сохранилась вся переписка за 3,5 года, а он писал мне почти каждый день и я тоже. За исключением, когда мы вместе ездили в прошлом году на 3 месяца в Германию. Если Вас заинтересует дополнительная информация, то я могла бы ее предоставить.

С большим уважением и надеждой Алла Петровна.

Письмо это я получил 5 января 2001 года и сразу же ответил. Хочу обратить внимание, что любовная тяготи́на длилась четыре года. Вот мой ответ.


«Уважаемая Алла Петровна!

Любовь — неплохое основание для семейной жизни, но явно недостаточное. Письмо Вы написали правильно и получили развернутый ответ. Здесь нужно оценить не ситуацию, а понять для себя, что Вы хотите — разрыва или восстановления, а точнее строительства семейных отношений. Если хотите восстановления отношений, то следует пойти на все его условия в конечном итоге, выговорив что-то для себя. Готовы ли Вы уступать ему или каяться, хотя бы на словах? Если готовы, то ответьте на его письмо в духе психологического айкидо, перешлите его мне. Я попытаюсь его отредактировать. Мне трудно предсказать, чем дело кончится. Одно я могу гарантировать почти на 100%. Вы сохраните чувство собственного достоинства.

Суважением, М. Литвак.

А вот ее ответ

 «Уважаемый Михаил Ефимович!

 Право, очень тронута, что Вы так скоро ответили. Благодарю Вас. Что я хочу для себя? Конечно, чтобы мы восстановили семью. Я очень ценю нашу любовь, и в последнем разговоре я ему предложила, чтобы я приехала к нему.

Он: «И ты все бросишь и приедешь?»

Я: «Да, приеду».

Он: «Нет, не приезжай, поезд ушел».

Я в очень расстроенных чувствах. Не сплю ночами, хоть и пытаюсь, по Свидию, не думать, запретить себе думать или вспоминать плохое, но нет, в памяти все прекрасное, радость, счастье, любовь. С одной стороны, так хочу к нему поехать, увидеть его, поговорить с ним, а с другой — а что, если он не примет меня?

Я, к сожалению, не знаю, как написать письмо в духе психологического айкидо. Я прочитала только одну книгу, обязательно закажу и другие Ваши книги. Они удивительно точно дают оценку многому.

С большим уважением, Алла Петровна.

Мой ответ.

«Алла Петровна!

Книги мы Вам вышлем. Но там нет текстов, которые подходят к Вашему моменту.

Зря, конечно, Вы предложили переезд.

Сейчас стратегия уже должна быть другая. Связь только письменная.

Вот как мне видится Ваше первое письмо.

«Николай!

Спасибо за определенный ответ. Теперь передо мной задача вытравить тебя из сердца. Поэтому у меня к тебе просьба не писать, не звонить, не приезжать и вообще не подавать о себе каких-либо вестей. Алла».

Если ответа не будет, то с периодичностью 2—3 раза в неделю писать примерно так:


«Спасибо, что не пишешь. Любовь на 10% (20) уменьшилась. Алла». Когда она редуцируется до 40—30%, обычно невротики не выдерживают и что-то пишут.

А если у вас вдруг пройдет любовь (и даже если не пройдет, напишите примерно следующее: «Имя рек. Любовь у меня к вам совсем прошла. Я очнулась как от глубокого сна. Не пойму, что я нашла в вас хорошего. И как я могла Вас полюбить. Теперь-то мне и просто так общаться с вами не хочется. Так что прощайте».

Успехов, М. Литвак.

Вот ее ответ.



 Уважаемый Михаил Ефимович!

 Благодарю за присланные книги. Их получение совпало с моей командировкой, и я взяла одну из них — «Из Ада в Рай» с собой. Какое же я получала удовольствие от того, что я читала! Несколько раз перечитывала почти каждую строчку. Многое стало открываться в новом свете. И задумалась над той просьбой, с которой я первоначально к Вам обратилась (по поводу разлада и возврата мужа).

А стоит ли? Может быть, мы на данном этапе стали мешать развиваться друг другу? Но, конечно, не только этот вопрос, а многое другое я переосмыслила. Но это только начало пути. Благодарю Вас за неоценимую помощь!

Суважением, Алла Петровна.

Было еще несколько ее коротких писем и моих еще более коротких ответов. И вот 9 марта 2001 г. я получаю еще одно письмо.

 Уважаемый Михаил Ефимович! С того времени, когда я  первый раз взяла в руки Вашу книгу и обратилась к Вам, прошло, на первый взгляд, совсем немного времени (с января). Но для меня это, я думаю, — переломный период жизни. Очень многое изменилось во мне самой, по-другому воспринимается жизнь, люди, меня окружающие. Огромная Вам благодарность! Я поняла, насколько психологически безграмотна была в отношении даже самых близких мне людей. Ваши прочитанные книги я отдаю своим друзьям, поэтому прошу Вас еще раз выслать мне следующие книги. (*Далее идет список практически всех моих книг.*)

Суважением, Алла Петровна.

Можно сказать, психологическая работа с ней закончилась. Но хочется думать, что мы остались теперь просто друзьями. Я тоже благодарен А. за осмысленную веру в мои идеи и четкую работу в этом плане, умное распространение моих идей среди умных людей. С помощью таких, как она, под-


тверждается правильность высказанных мною гипотез и их переход в теорию.


К сожалению, у многих моих подопечных такой веры нет. Поэтому они медлят в своих действиях. А если что-то не получается, начинают сомневаться в самой методике. Тот, кто верит, тот не медлит в действиях и сомневается не в методике, а ищет ошибку в своих действиях.

Приведу пример, к чему приводит такая медлительность. Устраивался с помощью этой методики А., 32 лет, на работу, откуда опрометчиво уволился несколько месяцев назад. Мы написали письмо его бывшей начальнице, которая ему симпатизировала еще и как мужчине, с красивой мотивировкой причин увольнения и отправили его по электронной почте в пятницу утром. Сделал он это под моим давлением, не веря в эффективность метода. В очередной раз он включил компьютер в следующую среду. Оказывается, ответ прибыл в пятницу вечером. В нем начальница благосклонно приняла его объяснения и пригласила на корпоративный двухдневный уикэнд с выездом на природу. Думаю, что в понедельник он бы уже там работал. Тягомотина с трудоустройством тянулась месяца 2. При любовной тягомотине из-за неверия и неисполнительности моих подопечных дело растягивается на 6—8 месяцев или вовсе они прекращают работу в этом плане.

Вот почему я очень благодарен Алле Петровне. Это и для меня радость.

ВСЕ-ТАКИ ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА — ДРУГОЙ ЧЕЛОВЕК ИЛИ ЗООФИЛИЯ?

 Дорогой Литвак!

 Читаю вашу книжку «Принцип Сперматозоида», только дошел до 225 страницы, там описывается наркоманическая любовь в ее проявлениях. Почти все, что там описано, я нахожу в себе. У меня наркоманическая любовь. Но она находится в стадии, о которой вы ничего не написали. Я люблю ло-

шадей. К ним у меня и развилась наркоманическая любовь. И сексуальные отношения с лошадьми тоже есть.

Сейчас мне 18 лет. С 16 лет читаю книжки о самореализации, саморазвитии и т. д. Не имею вредных привычек, так как не вижу в них смысла. Полностью здоров. Хотя на данный момент нахожусь в больнице, как уже неделю после операции. У меня были колики. Съел 2,5 кг апельсинов примерно за час. Резали. Есть аллергия, но я недавно осознал ее начало, и она вроде бы ушла (ходил на курс по НЛП, и там рассказали о том, почему аллергии появляются). Занимаюсь верховой ездой и изучаю систему тренировок лошадей, созданную американцем Парелли. В основе этой системы тренировок лежит доверие, доброта, уважение и любовь между лошадью и ее хозяином. Занимаюсь в спортзале. Не качок, но за фигурой слежу. У меня есть девушка. У нее ко мне наркоманическая любовь. Хотя не знаю, может, уже и нет. Она ко мне относится теперь уже скорее как к сыну. Она мой тренер по верховой езде. Ей 23 года. Очень любит своих лошадей. Поэтому она мне нравится как друг. Я ей об этом сказал. Она знает то, как я к ней отношусь. Она мне немало помогла.

Краткая предыстория.

Семья высокого достатка. Выращивали по принципу: «Нам было плохо, вам так не должно быть». *(Избыток в семье, если им неправильно пользоваться, тоже недостаток, как и нехватка средств. Но я думаю, что если ты можешь пользоваться деньгами правильно, то лучше, когда они есть. Дети обеспеченных родителей часто имеют более тяжелые неврозы. — М. Л.)* К деньгам относились несерьезно. Идеализированно строили бизнес.

Важные моменты в моей жизни.

Когда мне было 13 лет, я занялся раздачей денег своих родителей налево и направо. Было много друзей, у всех были мопеды, духовые ружья, крутые очки, все за счет моих родителей. Когда родители узнали, я немного получил по заднице ремнем и много с ними говорил. Впоследствии у меня была депрессия и мысли о самоубийстве. Я из нее вышел, абсолютно никому не доверяя, понимая, что все те друзья,

что у меня были, просто пользовались мной по моей неопытности. (*Вот где его причина страсти к лошадям — это тотальное недоверие людям, ВЫ- и ОНИ-. Ведь если бы дети были хорошими, они бы этих денег у него не брали. — М. Л.*) У меня был один друг, с которым мы вместе начали играть в компьютерных клубах. И даже были лучшими очень долгое время.

Умер мой дедушка. Самый лучший друг. Я его очень любил, потому что с ним всегда было весело и интересно. Денек я пострадал внутри. Проснувшись с утра, я осознал одну очень важную на тот момент истину. Нет смысла расходовать свою эмоциональную энергию на то, что происходит, ибо то, что происходит, оно неизбежно. Я стал пофигистом. Плыл по течению жизни, думая, что если мне будет суждено умереть сегодня, то пускай так оно и будет. Перестал бояться наркоманов, требующих денег, учителей, ставящих двойки. Учился я не очень хорошо. В основном был троечником. Всегда любил посмешишь народ. Постоять за себя не умел. Когда дело доходило до драки, я побеждал, но драться не любил, я миролюбивый человек.

Начал свою сексуальную жизнь в 11 лет. Продолжалась она до инцидента, описанного ранее. (*Трепка за раздачу денег. — М. Л.*) У меня было 3 сексуальных партнера. Как ни странно, но ни к одной из них я не испытывал теплых чувств, только сексуальный интерес.

Первый раз нашел порнуху у родителей, когда мне было 5 или 6 лет. Смотрел, возбуждался, но ничего с этим не делал.

Всегда был рассудительным, здравомыслящим. Ко мне всегда приходили за советом или за помощью в ситуациях кто прав, а кто не прав.

С 13 лет я полностью отрекся от этого социального мира, ибо понял я его суть. (*Завершение формирования сценария с формулой Я+, ВЫ-, ОНИ-, ТРУД+ — М. Л.*) Сделай так, чтобы другие это оценили и признали тебя как интересного, крутого и т. д. Я перестал делать такие вещи ради признания. Я стал эгоистом, думал только о себе. То есть, как бы отобрать у другого, чтобы ему было плохо, а мне хорошо. Я был

зол и обижен на все это общество. В основном был в одиночестве. Всегда старался делать все сам. Проблемы с одиночеством у меня не было. Особенно не скучал. Начал читать философские книжки. Особенно мне нравились письма отца к сыну Честерфилда.

В 14 лет жизнь моя полностью изменилась. Я уехал учиться в Америку. Было очень сложно. Практически не подготовленного к самостоятельной жизни, меня туда просто бросили. Как-то прижился. Но стал еще более закрытым. Все там слушали РЭП и делали всякие бессмысленные вещи (на мой взгляд), и потом друг друга боготворили. Плюс еще языковой барьер. Я не говорил ни с кем в течение 2 недель. Не потому что не мог, а потому что мне было страшно. Потом заговорил, правда. У меня там был один друг. Парень из Тайваня. Простой и веселый, не делал глупостей, и мы с ним хорошо уживались. Примерно через 2 месяца директор школы привез лошадей для своих дочек на территорию школы. Все их как-то побаивались. Я решил, чтобы не быть таким как все, побороть свой страх к ним. И поборол. Понял, что они в принципе не опасные животные. Потом стал все больше времени проводить с ними. *(Человек ведь должен кого-то любить. Вот он и полюбил лошадей. Ну не лошади бы были, так собаки или рыбки, или еще что-нибудь. — М. Л.)* По утрам я обычно звонил домой. У меня был сотовый, и все входящие бесплатные. Я звонил, и просил, чтобы мне перезвонили. И ходил по полю рядом с лошадьми, разговаривая по телефону. Со временем домой по утрам я звонил реже и реже и все чаще проводил время с лошадьми. В них что-то было. Такое, чего не было ни у кого из тех людей, что я знал. Мне не нужно было притворяться кем-то другим, чтобы общаться с ними. Они меня воспринимали таким, какой я есть. Я был очень этому рад. Я в них влюбился. Скорее не в них, а в те качества, которыми я их наделил. Большие, свободные, волевые, дружелюбные и одновременно очень опасные, очень нежные, правдивые, очень красивые существа, да и к тому же уверенные в себе. *(Вот о каком друге он мечтает. Прочтите еще раз предыдущее предложение. Но такой ему еще не встретился. Отсюда и тяга к лошадям. Думаю, что глу-*

бокой патологии здесь нет. У многих такая тяга проявляется к собакам, кошкам. Все-таки с животными контакт легче найти, чем с человеком! Много я могу привести примеров, как дружба с животными изолировала человека от людей, делала его одиноким. Давайте вспомним, для чего человек заводил домашних животных. Уверяю вас, не для дружбы. Собаку — для охоты или для охраны, кошку — для ловли мышей, лошадь — для перевозки грузов. В общем, дружба с животным — это использование предмета не по назначению. Дело может дойти до патологии, но не глубокой. У моего корреспондента просто невроз. Читайте дальше и убедитесь. — М. Л.)

Небольшое отступление.

Буду говорить так, как есть. Так, как я бы вам сказал при личной встрече. Мне это нужно сейчас. Я об этом уже много думал и сам по себе приходил к выводу, что у меня к ним просто психологическое и сексуальное влечение, которое вы назвали наркоманической любовью. И вот решил подстроить свое дело под вашу гипотезу. Мне кажется, что вам это поможет.

Когда я в них так вот влюбился, я очень поменялся. Я стал более общительным, волевым, уверенным в себе. Я начал развивать в себе те качества, которые видел в них. (Еще раз повторю, что видел в них мой корреспондент — большие, свободные, волевые, дружелюбные и одновременно очень опасные, очень нежные, правдивые, и к тому же очень красивые существа, да и к тому же уверенные в себе. Невроз, если он правильно пролечен и проанализирован, может привести к психической иммунизации. Вот у Юрия так и происходит. И при наркоманической любви мы советуем приобрести те психологические качества, которые есть у объекта наркоманической любви, а у тебя их нет. И любовь сразу же прекратится. — М. Л.) Причем с большим успехом. Все, что было связано с их природой, для меня было библией. Например, если захотелось заняться с кем-то сексом, займись. У них не было такого понятия, как измена. Был просто инстинкт. Еще простота, это путь к успеху. Я и так был простым человеком в социальном плане, а тут это прибавилось. Еще: не надо врать.

Не надо чего-то стесняться. Если что-то не понятно, спроси. Будь самим собой. Прямая дорога не всегда самая правильная (когда дикие лошади идут на водопой, то они не идут к нему напрямую, а по кустам, постоянно готовые бежать от хищников) и еще много чего.

Однажды я заметил что, гуляя с ними рядом, у меня была эрекция. Ну, я решил, что раз есть желание, то можно и заняться онанизмом. Ощущения были как никогда сильными. Даже от секса я такого никогда не испытывал. Лошадей и возбуждения на этой стадии я еще не связывал вместе. Лошади с этого момента стали для меня как наркотик. Без них я мог обходиться, но постоянно думал о них. Когда я их видел, то сразу впадал в необычное состояние. Мне было очень хорошо, но и в то же время очень плохо, потому что я не был с ними, они не были моими.

Приехав домой на каникулы, я копался в Интернете в поисках порнухи. И случайно мне выскочила ссылка на порно с лошадьми. Я заинтересовался. То, что я увидел, меня очень сильно возбудило. С того момента я переключился на лошадей в сексуальном плане. С тех пор лошади у меня вызывали не только любовь, но и сексуальные фантазии.

Возвратившись в Америку, опять я начал писать стихи про лошадей. Лошади постоянно присутствовали в моих мыслях. Круг своего общения я сокращал до минимума. До них самих. Начал лучше учиться, делать больше домашние задания, больше заниматься спортом. В это время моя сексуальная страсть как раз еще только развивалась. Когда она развилась, я начал заниматься онанизмом рядом с ними, имея физический контакт с ними, вдыхая их запахи. Потом у меня появилась навязчивая идея, что секс им обязательно очень нравится. Я ориентировался на кобыл. Мне казалось, что им будет очень приятно, если я их удовлетворю своей рукой. Впоследствии я понял, что им это приятно только когда у них начинается сезон спаривания. А мне хотелось заниматься сексом с ними постоянно.

В связи с тем, что я все держал в секрете, у меня осложнений не появлялось. Все к этому относились как к обыкновенному увлечению. Хотя бывали вопросы со стороны отца

такого плана: кого ты любишь больше, лошадей или девушек?

С тех пор как у меня появилось сексуальное желание, мне было очень с ним сложно. Оно тормозило мой прогресс почти во всем. В 15 лет я поменял школу. Новая школа была таковой: полностью закрытая школа в деревне для пожилых людей. 3 часа свободного времени в день и это было все, что нам полагалось. Лошадей там не было. Школа была большой. 450 человек в ней учились и жили постоянно. Плюс 50 учителей, некоторые из них жили в школе, присматривая за учениками. В общем, условия похуже, чем в тюрьме открытого типа. Меня это не особо волновало. Я научился адаптироваться к окружающей среде. Занялся кроссом. Бегая по соседним холмам, наткнулся на лошадей. Приходил к ним периодически в гости по вечерам. Пытался заняться с ними сексом, но из-за этого они мне перестали доверять, и мне пришлось налаживать с ними отношения с нуля. Это я смог. Наступило лето, дни стали длиннее, и мне стало небезопасно там появляться, так что я перестал. Я познакомился с хозяйкой конюшни, но она не была дружелюбной. Я предложил им свою помощь, но они отказались. Потом я приобрел свою первую лошадь. С ней у меня секса не получилось, так как я действовал неправильно. Правда, понял я это совсем недавно. Теперь все получается.

Примерно полгода назад я осознал одну важную вещь. Что секс тормозит мой прогресс в саморазвитии и самореализации. И каким то образом я умудрился отключить сексуальное желание к лошадям и начал развитие в себе таких качеств, как терпение, настойчивость и спокойствие. *(Вот видите. Когда человек начинает работать над собой, то и болезнь проходит.)*

Я всегда хотел самого лучшего для лошадей. Я хотел понять суть лошади, научиться использовать ее психологию ей же на пользу. Сделать уроки веселыми и интересными, чтобы лошадь от вас не убегала, а наоборот, бежала к вам, из интереса, из любопытства. Чтобы лошадь не считала вас хищником, а наоборот, таким же существом, как и она сама, но при этом уважала, доверяла и любила. Я понял, что для этого

мне надо приобрести некоторые качества. Впоследствии я эти качества в себе развил хорошо.

На данный момент вся моя сексуальная жизнь очень даже хорошо устроена.

Лошадей я до сих пор люблю. Наверное, даже сильнее, но уже в другом качестве. Я их люблю, но не боготворю.

С тех пор, как все это началось у меня, появилась цель, к которой я стремлюсь. И эта цель как раз и связана с лошадьми. Буду строить бизнес на их основе в России. Скачки, прокат, обучение верховой езде. Уже есть свое маленькое начало. У меня теперь 3 лошади. Моя подруга обучает на одной из них верховой езде. Это позволяет нам платить за их простой, иногда полную сумму, иногда 1000 рублей приходится доплачивать из своего кармана. Сейчас занимаюсь активным продвижением себя на рынок. Делаю рекламу, набираю народ на частные занятия. Ищу способы и места для открытия своей конюшни. Познакомился с замечательными людьми с аналогичным интересом к своей конюшне, где лошадям будет хорошо, где отношения к ним буду построены на так называемых натуральных способах общения, которые, по сути, практическое использование лошадиной психологии в тренировках и общении.

Насчет моего личностного роста: я научился не тратить свою эмоциональную энергию попусту. Например, когда у меня начались колики и мне должны были делать операцию. Но я не беспокоился, потому что уже понял, что это такое и как с этим бороться. У меня было 2 возможных варианта развития событий: первый — это тот, в котором я нахожусь сейчас, то есть выздоровление после операции, и второй — смертельный исход. В то время, когда меня повезли в операционную, я разговаривал про принцип сперматозоида с медсестрой и братом, везущими меня, и не беспокоился о том, что будет дальше. *(Вот молодец! Ведь до всего дошел с помощью книг и размышлений самостоятельно!)* Я думал так: будь что будет, мне от этого будет только лучше. Смерти я не боюсь. Фобий у меня нет. Рекламе я не подвержен. Я, кстати, ее изучаю. Сейчас я в последнем году обучения в колледже в Америке. Изучаю психологию, медиа (средства массовой ин-

формации, реклама, журналы и т. д.), бизнес, бухгалтерию, русский и английский.

Я не стеснителен при общении. Да и сам по себе не стеснительный человек. Веду себя не вызывающе. Люблю делать комплименты. Сейчас я знаю о 3 девушках, которым я очень нравлюсь в Америке. В России таких много. Все тренера у нас в конюшне девушки.

У меня есть 3 друга. 2 девушки и один парень. От всех старых друзей я избавился в плане дружбы, мы теперь просто знакомые.

Моя личная жизнь налажена. Моя публичная тоже. Я счастливый человек!

А, ну так вот! Стадия моей любви к лошадям сейчас описывается примерно так.

Я их люблю, но осознаю, что они лошади. Я вижу все их плюсы и все их минусы и считаюсь и с теми, и с другими. Я их хорошо понимаю. Я взял под контроль свое сексуальное желание и могу удовлетворять его с моей подружкой. Депрессии у меня нет. Доволен тем, что имею, а что имею, того мне хватает. (*Молодец! Живет по закону любви: «Желать, что имеешь, не мысля об ином».* — М. Л.) Если что-нибудь изменится, горевать я не буду. А просто адаптируюсь.

Как мне кажется, хоть я и не психолог, но мои рассуждения, по-моему, правильные. Мне кажется, что я вылечился от наркоманической любви. Ибо при появлении лошадей меня эмоционально не колбасит, как раньше. И когда я с ними остаюсь один на один, сексуальное желание у меня к ним не просыпается.

Я, в конце концов, завоевал и интерес, и доверие лошадей, развив в себе несколько качеств. Может быть, в этих качествах и кроется излечение?

Ну, наверное, я на этом и остановлюсь.

С уважением, Юрий.

А вот мой ответ.

Дорогой Юрий!

«Наркоманическая любовь» — это условное название одного из синдромов, которые наблюдаются при неврозах.

Очень рад, что Вы справились с этим. Подобное влечение, может быть, в более мягкой форме, где сексуальность не так бросается в глаза, наблюдается у многих людей и проявляется в чрезмерном ухаживании и общении с домашними животными (кошки, собаки и пр.). Сексуальный компонент не всегда бывает выраженным, но при правильном анализе становится ясно, что у большинства любителей животных нарушены отношения с противоположным полом. Об этом я писал в некоторых своих статьях. Когда невроз проходит, то и эта наркоманическая любовь исчезает. Профилактика пристрастия к животным в обучении правильному общению с людьми, как дружескому, так и сексуальному. Уверен, что у Вас все будет хорошо. Общение у вас уже налаживается, как дружеское, так и сексуальное, а к лошадям останется просто любовь и благодарность, что они выручили Вас в трудное время.

Счастья Вам в Новом году! М. Литвак.


Несколько слов о проблеме любви к животным. У меня на этот счет есть свое мнение, может быть, и неправильное. У нас много разговоров ведется по поводу любви к животным. Очень много людей компенсирует свой дефицит чувств, в том числе и сексуальных, в общении с животными. Вообще-то домашних животных человек заводил для чисто производственных надобностей. К сожалению, культура общения уже много веков находится на низком уровне и в основном носит рабско-тиранический характер (родители—дети, начальники—подчиненные, мужчина—женщина), часты факты предательства и обмана. В общем, человек человеку волк. Но это не соответствует природе человека, запрограммированной на равноправие, дружбу, сотрудничество, доверие, любовь и пр. Таким образом, не удовлетворяется потребность в равноправных дружеских и любовных отношениях. И как алкоголик пьет, потому что не может в реальной жизни найти радость, так и человек, у которого по тем или иным причинам не налаживается общение, находит все, что ему необходимо в животных. Более того, он стал создавать породы живот-

ных, которые удовлетворяли бы его психологические потребности, а не производственные. Примером тому могут служить совершенно не приспособленные к охоте комнатные породы собак, кошек и пр., которых специально выведены для того, чтобы удовлетворять психологические потребности. Конечно, завоевать привязанность человека гораздо труднее, чем привязанность животного. Здесь не нужно высокого культурного уровня, знания литературы и искусства, умения поддержать сложный разговор, высказать глубокую мысль. И человек перестает общаться с другими людьми и начинает общаться с животными. И попадает в порочный круг. Чем больше он общается с животными, тем хуже его способность общаться на глубоком душевном уровне с другими людьми. Животных даже начинают использовать для лечения болезней. Могу привести немало примеров из своей практики, как чрезмерная страсть к животным сделала одинокими людей. Но даже и как лечебный фактор человек лучше. Кто-то сказал, что нет лучшего лекарства для человека, как другой человек. Моя практика групповых тренингов показывает, как полчаса тренинга нередко выводит человека из глубокой тоски. Без этого пришлось бы прибегать к лекарству. А обучиться этому мы можем. Рад, что у Юрия все обходится и без моей помощи. Но если нас судьба как-нибудь сведет, то с удовольствием ему помогу, хотя я почти на 100% уверен, что он уже из этой ситуации выходит. Он умело воспользовался одним из принципов лечения наркоманической любви — приобрести те психологические качества, которые есть у объекта наркоманической любви и отсутствуют у тебя. Заодно и сексуальное влечение пропадает. Думаю, что такой подход более практичен, чем сентиментальное сюсюканье по поводу любви к животным. Кстати, при таком подходе отношения с животными складываются вполне теплыми.

ЗАДАЧА

А теперь я хочу предложить вам задачу, дорогие мои читатели. Проведите анализ этого письма. Найдите ошибки, которые допускает М. Как сложится ее судьба, если она себя не перестроит. Что бы вы ей порекомендовали?

 Здравствуйте, Михаил Ефимович.

 Большое спасибо, что откликнулись. Итак, моя проблема. Мне 24 года. Уже 7 лет я встречаюсь с парнем и отношения с ним очень болезненные. У меня падает самооценка и чувство собственного достоинства из-за того, что на протяжении этих лет он мне изменял. Сперва с моей лучшей подругой, потом со всеми подряд. А когда я узнаю с кем, мне вообще становится плохо, я знаю, что я красивее их и лучше. Не подумайте, что я выпендриваюсь. Я ссорюсь с ним, как узнаю об измене, и он заявляется с цветами. Просит прощения на коленях, в последний раз ночевал под окнами в машине и т. д. Я покупаюсь на это, хотя сама знаю, что прощать нельзя. Какое-то время все идет нормально. Раньше он просто меня унижал, мог отпустить какую-нибудь шутку обидную, а потом говорить, что у меня нет чувства юмора. Или кокетничать и флиртовать на дискотеке, а меня потом называть ревнивой и говорить, что у меня уже паранойя на почве ревности. Я все это терпела. У него своя фирма и по работе он общается со многими людьми, у него много знакомых, в частности девушек. Он может сидеть в кафе с какой-нибудь девкой, а мне говорить, что это клиентка или с другой фирмы и они сделку вместе делают. Мне остается верить на слово. А потом я от общих знакомых или от него узнаю, что они спали или спят. Неприятно, когда подруги говорят, что видели его с какой-то, у него спрашивать бесполезно. У него хорошая отговорка, всегда одна — работа. Вот вчера он мне говорит, что сидел в кафе с двумя девушками, что он их знает давно, одна вышла замуж, сейчас беременна и они мило разговаривали. Вроде бы, что в этом такого. Одна подруга говорит, мол, ты должна ему больше доверять. Было время, когда я себе сказала, все, больше ждать его не буду. Не пришел, сказал что работает, хорошо. Сказал, что сегодня они на работе устраи-

вают вечеринку — только свои, без проблем. Иду с подругами гулять. В итоге получилось: каждый сам по себе, друг друга не напрягаем и встречаемся, когда захотим друг друга увидеть. А потом я узнаю, что он мне изменял все это время. Вот и доверие. Еще добавились побои по пьянке. Этим летом поставил мне синяк под глазом. Я ушла от него, начала встречаться с другим парнем, так когда он узнал об этом, началась такая атака с его стороны. Я без тебя не могу, без тебя пропаду, мне без тебя не жить, какой я был дурак, грозился с собой покончить. Как вы пишете, типичные слова бабника и алкоголика. Я знала, что он с собой ничего не сделает. Но я простила! Вы скажете, зачем? Я знаю, что прощать нельзя и это никогда не кончится. Он говорит о свадьбе, а я знаю, что если выйду за него, то это вообще будет кошмар. В общем, не устраивают меня такие отношения; и каждый раз я себе зарекаюсь его прощать, а сама прощаю. Ходила к психологу. Она сказал или менять отношение к ситуации, т. е. смириться с его поведением, или изменить ситуацию, т. е. уйти навсегда. Я пожалела, что к ней пошла, лучше бы книгу купила по психологии. То, что она сказала, я и так знаю. Я уже два года интересуюсь психологией. Но пока больше популярной.


После прочтения Вашей книги думаю о своей судьбе. Хочу измениться, потому что если и расстанусь с ним навсегда, следующий будет такой же бабник. Как про женщину, которая в 4-й раз влюбилась в алкоголика. Смотря на себя со стороны, вижу аналогию с моей матерью. Мать всю жизнь терпела измены отца и его пьянки. Отец проработал в энергетике всю жизнь, потом устроил на работу мою старшую сестру, потом меня. Мы с ней работаем в одной службе. Был уважаемым человеком среди коллег и друзей. Но дома был сущий ад. Как помню, он всегда пил и дни, когда он был трезвый, могу по пальцам пересчитать. В детстве я подговаривала друзей уйти поиграть со двора куда-нибудь, потому что в 6 он шел пьяный с работы, и над ним все дети смеялись, а мне было стыдно. Сильно завидовала тем, у кого отец не пил. Когда он напивался, я с сестрой уговаривала мать развестись с ним. Но она говорила, как мы без него жить будем. Она зарабатывала меньше него, а отец много, но это не чувствовалось, так как 80% денег уходило на еду или транжирилось

неизвестно куда, хотя мы могли сделать и ремонт, и технику купить. Действительно, мы зависели от отца, и я очень боялась, что он умрет пьяный. Сейчас стала задумываться, может, я, как мать, из-за денег не уйду от своего парня, хотя деньги он тратит на меня только тогда, когда идем в кафе или в клуб. Он тоже оставляет много денег в барах и казино, потратить за ночь тысячу на выпивку и проиграть в казино — нечего делать. Правда, с утра он немного расстраивается, но его это не останавливает. А если я его прошу купить мне что-нибудь, то он говорит, что я хапуга, хватит с меня деньги трясти и т. д. Вот я и думаю, буду жить с ним, как моя мать с отцом. Если еще писать про детство, обычное, психологических травм, как описывают люди в Ваших книгах, нет, только пьянки отца. *(Можно подумать, что этого мало. Вся жизнь прошла в психотравмах. Вот в том-то и вся беда, что пьянку мы считаем делом обычным. То, что часто повторяется, то, что общепринято, то и норма. Все болеют корью, но это не норма. Как донести до сознания мысль, что каждый случай пьянки — это патология. Ведь когда девушка узнает, что ее парень болен сифилисом или СПИДом, она постарается как можно быстрее перестать с ним общаться. Но ведь алкоголизм такое же смертельное заболевание, только длится дольше. Алкоголизму у меня посвящена целая глава. А пока небольшая восточная притча. Буддийский монах сбился с дороги. Началась непогода. Он добрел до избушки и попросился к хозяину укрыться от непогоды. Тот недолюбливал монахов и сказал, что пустит его, если тот совершит один из трех грехов: выпьет вина, убьет барана и переспит с девушкой. Монах решил взять на себя самый легкий грех. Он выпил вина, а после этого убил барана и переспал с девушкой. — М. Л.)* Не спала до тех пор, пока отец не приходил, молилась, пусть хоть пьяный, как свинья, домой придет, но живой. Утром мать била его по щекам, орала на него, но это не помогало. Вечером он опять пьяный. Мать помню всегда злой и раздраженной, ругалась, что мы ничего не делаем и не помогаем ей, а как начнешь что-то делать — все не так, и не мешайся — я сама все сделаю. В первом классе я училась в хореографическом училище, мечтала стать балериной. Но наступила весна, начался дачный сезон, и меня перестали возить на заня-


тия, а ездить на автобусе в другой город меня не отпускали. Она мне лет до 12 не разрешала переходить дорогу возле дома, боялась, что собьет машина. Про школу — училась хорошо, аттестат без троек, сейчас учусь в институте, но мне не нравится специальность электрика, это для работы надо. Меня больше тянут гуманитарные науки. Работаю диспетчером, работа меня устраивает, зарплата тоже. Друзья были и в садике, и в школе. Сейчас у меня несколько близких друзей, которые всегда поддерживают. Вообще меня в моей жизни все устраивает, кроме отношений с парнем. Вы пишете, что как вы начнете меняться, то отношение людей к вам тоже изменится и этих людей рядом с вами не будет. Я очень хочу измениться. Но я не могу определить свой сценарий и как мне меняться. Пожалуйста, дайте мне если не совет, то какие-нибудь рекомендации. *(Ответ: сделать что-то такое, чтобы научиться зарабатывать несколько тысяч у.е. в месяц. Резерв времени — общение с подружками. Когда я так отвечаю, меня обвиняют в цинизме. Но некоторые следуют этим рекомендациям. Не всегда они при этом решают сексуальную проблему, но оттенок ее меняется: если раньше их беспокоило, что будет «не с кем», то сейчас проблема звучит так: «не из кого выбрать». В такой формулировке она переносится легче.)*


МАЛЕНЬКАЯ ЗАРИСОВКА

 Здравствуйте, Михаил Ефимович!

 Подскажите, пожалуйста, как поступить в простой жизненной ситуации (которая правда с различными нюансами периодически повторяется). Любимый человек разбил служебную машину, влетел на хорошую сумму. Денег взять нигде, в долг никто не дал. Вчера он по этому поводу напился. Я раньше его выручала по мелочи, сколько могла, но мне свою семью кормить надо. Я в принципе могу найти эти деньги, у меня есть друг, который меня выручит, но ему их и через год вряд ли вернут, а я не хочу пользоваться хорошим отношением человека ко мне. Как лучше поступить мне в этой ситуа-

ции? Чем я действительно могу помочь любимому? С одной стороны какое-то странное ощущение вины, непонятно за что, с другой — не хочу, чтобы он мною пользовался. И хоть этот вопрос должен задавать он, все-таки спрошу: как можно поступить на его месте? С уважением, Серафима.

 Серафима!

 Извините за прямоту, но ваш любимый с дефектом. К одной неприятности он добавляет другую. Умные люди, когда попадают в тяжелое положение, думают, а не напиваются. Дефицит ума можно ликвидировать. Но, во-первых, нужно осознать, что его у тебя не хватает, во-вторых, нужно упорно его шлифовать. Кроме того, он не осознает, что не умеет водить машину. Вы-то его любите. Но подумайте, любит ли он вас. Любил бы — не огорчал бы. Подумайте, поможете ли вы ему, если одолжите ему деньги? А вот вам информация для размышления. Одна женщина хотела помочь неудачнику-брату, который с горя пил. Брат попросил купить ему машину, чтобы он был чем-то занят и не напивался. Она это сделала. Вы думаете, он не напился? Напился. В пьяном виде сел за автомобиль, совершил наезд и сел в тюрьму. Советовать не хочу. Думайте. Еще Сенека говорил, что если хочешь подчинить себе обстоятельства, нужно подчинить себя разуму. А на чувства вообще обращать внимания не стоит. Они как пришли, так и ушли. К делу они не имеют никакого отношения. Это сказал великий психолог Джемс. Поступайте в соответствии с вашим разумом, но не с чувствами.


Успехов! М. Литвак.

А теперь то, что я ей не написал. Подскажите мне, дорогие мои читатели, какими еще словами мне объяснить некоторым моим подопечным, что *достаточно одного раза увидеть человека пьяным, чтобы больше с ним никогда не иметь никакого дела, а уж сердечного-то точно*. Но не имею права я давать советов. Пусть сама принимает решение.

ЕСЛИ КАК СЛЕДУЕТ ПОДУМАТЬ


: Thursday, December 18, 2003 12:46 PM

 Здравствуйте, Михаил Ефимович!

 Читала некоторые Ваши книги, причем с удовольствием. Они действительно помогают. Но, к сожалению, никакая книга, написанная для миллионов читателей, не решает личную проблему одного человека. Не всегда удается найти ответ именно на свой вопрос. Возможно, нужную книгу я просто не прочитала, а возможно, мне нужна помощь, поддержка и понимание, взгляд со стороны. В силу моих жизненных обстоятельств я не могу приехать к Вам за консультацией или посещать семинары. Возможна ли серьезная консультация заочно (телефон, интернет, переписка)?

Дал я согласие и получил письмо.

 Здравствуйте, Михаил Ефимович!

 Наверно, не очень здорово, когда к тебе обращаются только с проблемами? Вы уж нас простите, что жить хочется долго и счастливо, а сами не умеем.

В моей жизни, собственно говоря, две проблемы: отношения с любимым и неудовлетворенность собой, остальное последствия. Наверное, у меня в жизни ситуация все-таки немного нетипичная. Четыре года назад я устроилась на хорошую работу в хорошем месте, с нормальными условиями и прекрасным начальником. Вот тут меня и угораздило в этого начальника влюбиться, что называется по уши с первого взгляда (его, кстати, тоже). Неделю я себя убеждала, что никогда его не полюблю, потому что нельзя (я мусульманка, ингушка, Кирилл украинец, христианин, да еще и старше меня на 22 года), а потом поняла, что если не буду с ним, никогда себе этого не прощу! Только ведь есть мы, и есть общество, которое этого не приемлет. В нашей республике внебрачная связь (да еще и с иноверцем!) нередко карается очень жестоко, вплоть до убийства (это не преувеличение, такое у нас до сих пор встречается очень часто). Кроме того, это еще и позор на всю мою семью. Но уж так я тогда решила поступить.

Может и неправильно, но в очередной раз послушала свое сердце. Только пожениться мы все равно не можем, а хочет-

ся и семью и детей. Да еще постоянная нервозность, страх. Вот у меня на фоне общего благополучия и появилось острое желание утонуть. Не так уж, чтобы я задумывалась о самоубийстве, но когда воду видела, появлялось острое желание нырнуть и не всплыть. У меня такая пустота внутри была, будто из меня душу вынули. Ничто не интересно, никто не нужен, не знаешь, зачем утром вставать, как-то все упирается в одну точку.

Он меня окружил заботой и пониманием, любовью и лаской. Его терпению до сих пор поражаюсь. У меня состояние «подвешенное». Каждый раз боюсь, что кто-нибудь увидит, узнает. Да еще и ребенка хочется, а нельзя. Надежды на перемены никакой, истерики и слезы чуть ли не каждый день. А он приласкает, если надо помолчит, надо выслушает, книжек по психологии принесет (с Вами он меня и познакомил, я раньше вообще считала, что психология и философия — науки абстрактные и только для ученых и зануд).

Глядя на мои мытарства, мой любимый сказал: «Замуж тебе надо, а я рядышком буду. Любить я тебя буду независимо ни от чего. Станет совсем худо, сбежишь ко мне — всю жизнь тебя ждать буду. А за меня ты все равно не пойдешь, семью свою пожалеешь». Я, конечно, как и положено, поревела, но сомневаться в правильности этих слов мне лично не приходится. Так и живу с любимым человечком и пытаюсь устроить личную жизнь. Идиотизм какой-то. Ведь знаю, пока мы рядом, никого к себе близко не подпущу. А с другой стороны, наверно, когда-то все равно придется порывать наши отношения. Я ведь сама в смешанном браке родилась, у меня мама русская, я на себе знаю, что такое интернациональные дети. Даже если мы пойдем против всех, я порву со своей семьей ради этой любви. А вдруг она завтра пройдет? Да и разве можно быть счастливым, если сделаешь несчастной свою семью, близких тебе людей? Скорее всего, что вопрос мне придется ставить так: как сделать этот разрыв наименее болезненным для моего любимого? И как научиться не сравнивать с ним всех остальных? Хотя, может, я не права и мне вообще не стоит этого делать?

Другая проблема пугает меня не меньше. Раньше я как-то жила да и жила, ни о чем особо не задумывалась, влюбля-

лась, радовалась, расстраивалась, работала, занималась домом — все как у всех. А с Кириллом познакомилась, и жизнь немного стала с ног на голову. Он увлекается психологией, философией, читает иногда эзотерику и много еще чего. Под его влиянием я на свою жизнь стала смотреть по-другому. Стала пытаться свою и жизнь своих близких сделать легче, радостней, проще. Что-то получилось, что-то нет. С отцом отношения стали намного сложнее — кажется, я залезла на то место, которое он всегда считал только своим. Кстати, из депрессии своей я все-таки вылезла, правда с трудом и, видимо, не до конца. Только вот от всей этой психологии осталось у меня странное ощущение, что операцию-то мне сделали, а раны не зашили, так и оставили раскрытыми. Я, видимо, верхушек нахваталась (это у меня, кажется, по жизни проблема), поняла, что как прежде жить не смогу, а как дальше жить — не знаю. Состояние какое-то потерянное. Как найти себя? Как найти дело по душе? Как, лежа спать, не думать: «Еще один день прожит впустую?» Мне сейчас вообще ничего не интересно, какая-то апатия ко всему. Даже к экзаменам в университет не могу подготовиться. Мысли куда-то убегают, в голове ничего не остается. Иной раз, чтобы вникнуть, приходится подолгу перечитывать, но результаты все равно не очень, зато забываю все мгновенно. Стыдно сказать, что в университете учусь, только бумажку оттуда и принесу, больше ничего.

Я и раньше, честно сказать, ничем особо не увлекалась, больше домашние заботы и увлечения (шила, вязала). А сейчас и это ушло. Иголку года три в руки не брала. Читала, что после Ваших занятий люди начинают открывать в себе то, о чем раньше и не подозревали. Как? Как поставить свою жизнь на нужные рельсы, а не метаться между желаемым и действительным? И как узнать, чего тебе, собственно говоря, хочется? Я, честно сказать, совсем не знаю, чего и в какой области я хотела бы достичь, раньше хоть замуж хотела, дом, семью, а сейчас все равно. Как стать интересной себе и другим?

Простите, если мои неудачи покажутся Вам смешными и мелкими, я знаю, что у людей бывают проблемы и посерьезнее.

Зульфия

Мой ответ.

Зульфия!

Услышал Ваш крик души. Мешает жить нам, к сожалению, не материальные условия, а устаревшая идеология. Сидит, как сказал бы Ф. Ницше, у Вас в душе чуждый вам дракон «Ты должен» и убивает ваше «Я хочу». Дракон этот имеет две головы религиозную и возрастную. Может быть, у него и больше голов, но две я у Вас увидел. Он же и заставил Вас жить на «голове». Кстати, эти драконы и заставляют жить Вас по этим правилам. Но живут они за Ваш счет, отнимая всю силу и энергию. Отсюда и апатия. Вот сейчас Вы стали на ноги. Человек потому и человек, что он думает. Часто устаревшая идеология идет против нашей природы. Но природа человека имеет возраст несколько миллионов лет, а идеология — не более 5—6 тысяч лет.

Я рекомендую в трудных случаях подумать, какое решение Вы приняли бы, если бы жили в пещере, когда не было еще драконов в наших головах. Разве останавливали бы вас возраст и религия? Что следует делать? Прежде всего, убить драконов в собственной голове, что не всегда просто. Но ведь эти драконы есть и в Вашем окружении. Как только Вы легализуете ваши отношения, так они повывлезают из их голов.

Считаться с этим не стоит, но учесть все нужно. Овладение приемами психологического айкидо Вам бы помогло. Религиозные и национальные предрассудки — это очень серьезно. Ведь, действительно, и убить могут. Как с ними бороться, я не знаю. Так что думайте. Некоторые девушки с Кавказа просто переезжали на другое место жительства.


В общем, решать Вам. Как Вы знаете, советов мы не даем. Просто рассказываем о том, как мы видим ситуацию. Какое бы решение Вы ни приняли, Вас можно уважать, и Вы можете себя уважать. Я со своим маленьким дракончиком по названию «Ты должен устраивать дни рождения» лет 8 воевал. Я в 1980 году понял, что не обязан устраивать дни рождения и только в 1988 году рискнул это сделать. И никто со мной не перестал общаться.

Успехов Вам. М. Литвак

Так я ответил. Но мысли грустные меня одолевали. Перед моим мысленным взором прошла череда печальных случаев из моей практики, где, казалось бы, люди созданы друг для друга, но не могут быть счастливы. А что мешает? Со словиные, национальные, религиозные, возрастные, образовательные и еще десятка два идиотских условий, которые стоят часто непреодолимой преградой на пути к личному счастью. Людей противоположного пола 3 миллиарда, а выбрать партнера невозможно. То не то образование, то нет девственности, то слишком бедна, то слишком богата, то не тот нос, то не тот волос, то не так одевается, то не так сморкается, то родители недовольны, то сослуживцы, то еще что-нибудь. Что личное счастье? Ведь войны-то многие идут из-за национальных и религиозных различий. А ведь Бог один, и к смирению он призывает. «Есть только Бог» и «Не делай себе кумира». Первые две заповеди, которым должны следовать и христиане, и иудеи, и исповедующие ислам. Следовали бы этим заповедям, не воевали и не настаивали бы на том, что именно их вера истинная. Да и личного счастья прибавилось бы. Но все равно печально.

Но ответ на это письмо я получил.

 Здравствуйте, Михаил Ефимович!

 Спасибо, что ответили на мое письмо. В нем я увидела понимание и поддержку, а не глупые советы, когда тебе говорят то, что ты хочешь услышать, а за спиной крутят пальцем у виска. Меня в моей ситуации пугало не мое отношение к религии или разнице в возрасте, для себя я этот вопрос давно решила. Меня пугала реакция окружения. Ведь в таких случаях у нас приходится учитывать мнение почти всей республики, здесь очень сильны и разветвлены родственные связи, здесь все знают всех. Сегодня мне кажется, что меня останавливало даже не это. Вообще за последние три дня у меня все перевернулось с ног на голову и я, наконец, разрешила эту ситуацию, причем очень и очень неожиданно для себя. Я, кажется, не вышла бы замуж за моего возлюбленного ни при каких обстоятельствах. И знаете почему? С ним очень хорошо, спокойно, надежно, все есть, захочу — будет дом, захочу — машина, захочу — уедем жить за границу. Он не мил-

лионер, просто когда-то хорошо заработал и кроме меня тратиться сильно не на кого. Матери он помогает, а сыну дал полную самостоятельность со всеми вытекающими последствиями (мне бы такого отца!). В общем, живи — не хочу. И что получается? Действительно, не хочу. Не хочу учиться, не хочу работать, зачем, если и так все могу иметь не напрягаясь. Получается что-то вроде жены нового русского — в богатстве и тоске. А стоит ли прятать свою жизнь за чужой спиной? Чего я сама смогу добиться в жизни? Мне и раньше подобные мысли всегда приходили в голову, просто как-то очень тихо и смотрела я на это немного с другой стороны. А тут вдруг появился реальный шанс выйти за него замуж, и вот... Любить я его меньше не стала, относиться хуже — тоже нет. Вы ведь, наверное, знаете, что любовь — это не только совместная постель. С ним я любовь стала понимать намного шире и объемнее. Кирилл действительно очень прекрасный, мудрый, умный человек, в нем очень много достоинств, и я думаю, что у нас все еще впереди, но я не хочу просто взять от него то, что сделал он, его мысли, его деньги. Я хочу быть с ним на равных, только тогда я смогу считать нашу любовь взаимной и равнозначной, иначе я просто буду его использовать. В общем, с такими мыслями я вступаю в новый год, и, как мне кажется, в новую жизнь.

Я надеюсь, что могу рассчитывать на Вашу поддержку в дальнейшем, мне теперь надо наверстывать почти четыре года выкинутой жизни. Не знаю, могу ли я Вам предложить что-либо в ответ, мне было бы очень интересно работать с Вами. И если у меня будет когда-либо возможность, я обязательно приеду на Ваши семинары и поблагодарю Вас лично.

С наступающим Вас праздником, хотя кажется, читать это письмо вы будете уже в Новом году! Желаю Вам поменьше чужих проблем и побольше личного счастья, его никогда не бывает слишком много.

Зульфия

Мой ответ.

Зульфия!

Вы молодец. Вы приняли правильное решение — стать самостоятельной. Но, может быть, Ваш любимый мог бы быть


вашей лонжей и поддержал бы Вас на нелегком пути. Подумайте, взвесьте все в деталях. Советовать я Вам не могу. На месте Вам виднее. Заранее согласен с любым Вашим решением, лишь бы оно было Вашим, пусть даже и ошибочным.

Успехов Вам. М. Литвак.

МОЖНО ОБЪЯСНЯТЬСЯ И ТАК

А это переписка одного из моих подопечных, который сексуальными проблемами начал заниматься после того, как решил проблемы деловые. Он использовал деловой подход. Предложил заключить договор аренды тела. Объяснялся по переписке. Может быть, и вам пригодится этот прием, дорогой мой читатель.

 Здравствуйте, Михаил Ефимович!

 Недавно я познакомился с девушкой. Ее зовут Полина. Умная, красивая, добрая, целеустремленная... (Все 18 пунктов перечислять не буду.) В общем, такая, какую я искал. Все было хорошо, пока дело не дошло до секса. Она мне отказала. Говорить на эту тему не решалась, поэтому написала письмо. Я тоже ответил ей письменно. После этого наши отношения изменились к лучшему и стали еще теплее. Сейчас мы обсуждаем вопрос о совместном проживании.

Привожу (с согласия Полины) самый интересный, на мой взгляд, фрагмент нашей переписки:

Полина: Федор, пойми, мое тело — это моя собственность и для того, чтобы с кем-то ее делить, мне нужно время свыкнуться с этой мыслью.

Я. Твое тело — действительно твоя собственность. Предлагаю заключить договор аренды, в качестве оплаты предлагаю в аренду свое тело. Права сторон — разрешено все, что не запрещено.

Обязанности сторон — тело арендодателя должно быть предоставлено арендатору в пригодном для использования состоянии, арендатор обязуется доставлять телу арендодателя


своими силами всякие разные удовольствия, в т. ч. приятные, очень приятные, безумно приятные и т. д.


Договор может быть расторгнут по первому требованию любой стороны в момент предъявления такого требования в устном или письменном виде.

Такое объяснение в любви ей понравилось. Сейчас они живут гражданским браком. Как-то приезжали вдвоем. Все у них неплохо.

ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ПИСЕМ МОЛОДЫХ

А теперь, дорогой мой читатель, прикиньте убытки, которые приносит любовная тягомотина из расчета 100 у.е. в час. (Именно такую сумму многие из молодых называют, когда я спрашиваю их, сколько они хотят зарабатывать).

 Добрый вечер, Михаил Ефимович.

 Меня зовут Александр. Мне 24 года, я сильно разочаровался в личной жизни. Я встречался с девушкой, которую полюбил. У нас были интересные романтические отношения, мы любили друг друга. Были, конечно, и трудности, не без них. Мы расстались несколько месяцев назад, и сейчас я еле живу. Кажется, у меня депрессия, а может быть, невроз. Я читаю Вашу книгу «Принцип сперматозоида», местами это помогает, но в основном я думаю о ней, пытаюсь вернуть, но ничего не получается.


В настоящий момент я посещаю психотерапевта, но мне кажется, этого мало. Мне нужна Ваша помощь! Возможно, Вы сможете меня принять?

Суважением, Александр.

На мое предложение явиться на тренинг ответа не получил. Может быть, психотерапевт, к которому он ходит, ему и поможет. А если нет, то будет большая любовная тягомотина.

И еще одно письмо

 Здравствуйте, уважаемый Михаил Ефимович.


 Меня зовут Михаил. Я учусь на химическом факультете университета, на втором курсе. С 10-го класса мне очень нравится одна девушка. Ее зовут А. Я не буду описывать здесь причины, по которым я ее полюбил. Но, поверьте мне (наверно, так говорит каждый влюбленный), она действительно потрясающая! Она очень образованна, интеллигентна, красива. Такие девушки, как она, большая редкость. *(Можно сказать даже сильнее. Единственный экземпляр, как впрочем каждый из нас. — М. Л.)* Я общался со многими, очень многими. Но они все пустые. Нет, конечно, хороших девушек на свете очень много, но я ведь полюбил именно ее. В этом и заключается вся моя проблема.

Все дело в том, что я не представляю для нее никакого интереса. Это вовсе не означает, что она с пренебрежением относится ко мне. Нет, напротив. Она с любопытством меня слушает, смеется, когда я шучу, и сочувствует, когда я говорю о чем-то грустном. Но, тем не менее, я вижу, что она не рассматривает меня как возможную пару. Я считаю себя довольно привлекательным (баллов на 8 по десятибалльной системе) и фигура у меня тоже ничего (я раньше занимался спортом). Не имею вредных привычек. Начитан. Имею неплохое чувство юмора. Как видите, я еще и скромн (шучу). И одеваюсь я красиво. Но... ничего не меняется. Мы периодически общаемся, ходим в театры, звоним друг другу. Однако как только я хоть чуть-чуть намекну, что она мне нравится, она усмехается. Когда я пытаюсь взять ее за руку, она не очень охотно отдает ее мне и при первой же возможности отнимает.

Подскажите, что мне нужно сделать, чтобы завоевать ее интерес? В какую сторону меняться? Очень надеюсь, что Вы мне поможете. Я и так очень много почерпнул из Ваших книг (за что Вам огромное спасибо). За последний год я сильно изменился, приобрел новых друзей, стал проще смотреть на жизнь. Но на личном фронте дела наладить никак не могу.

До свидания.

Вот мой ответ

 Михаил!

Станьте для нее интересным. Для этого нужно наработать качества, которые ее интересуют. Спросите у нее. Если ответа не получите, пользуйтесь общей рекомендацией. Общая рекомендация — научиться зарабатывать 1000 долларов в месяц, а лучше 5 тысяч. Тогда Вы станете очень интересным человеком, но, может быть, тогда вокруг Вас появится так много интересных людей, что она для Вас потеряет интерес. Приходите к нам на тренинги. Поможем.

И опять стандартно я написал, а он стандартно не ответил.

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ИЗБАВИТЕЛЕЙ

Нравится нашим женщинам жертвовать собой в угоду невротика или алкоголику. Но есть же *закон судьбы, согласно которому избавитель становится жертвой*. И исключений он не знает. Не лезете же вы в кипяток. Знаете, чем дело кончится. Психологические законы действуют также неумолимо и не знают исключений. Удар только наносится не сразу. Вот видите, жирно написал. Но ведь все равно нарушают. Как бы я хотел, чтобы вы, дорогие мои читатели, с уважением относились к *законам общения*.

А теперь читайте письмо.

 Здравствуйте. Михаил Ефимович!

Вы пишете, что от любви невротика надо уходить, что такой человек способен только испортить жизнь своей возлюбленной и пр. Но неужели невозможно (или не стоит?) вытаскивать человека из этого состояния? Махнуть рукой, послать ко всем чертям? А если он со своей невротичностью знает и умеет больше меня, такой уверенной и спокойной, психологически подкованной? У меня сейчас выбор: либо отказать и найти себе человека, с которым будет легко и просто, либо попробовать помочь ему. В принципе быть с ним — для меня не цель, но человека жалко.


С уважением, Анна М.

 Анна!

Конечно, человека нужно спасать. Но делать это должен тот, кто умеет это делать. Больного с аппендицитом нужно спасать, но оперировать его должен только хирург. Не хирург принесет еще больший вред. Так и при неврозе. Тот, кто не умеет этого делать, нанесет большой вред невротнику, хотя бы только тем, что упустит много времени. Конечно, попробуйте помочь Вашему человеку. Но вначале научитесь ему помогать. Если он нуждается в психологической помощи, и Вы хотите ему помочь, закончите психологический факультет университета, пройдите еще двухлетнюю специализацию, избавьтесь от своих невротических знаков, обучитесь соответствующей методике. (Психоаналитиков учат 4 года). Получите сертификат, дающий Вам право на оказание этой помощи, а тогда уже вперед, оказывайте помощь. Но если Вы не умеете этого делать, то лучше ничего не делать. На сегодняшний день, когда Вы его кормите, Вы его губите. Он теряет время. Думайте о нем хорошо. Может быть, сам человек и справится со своими проблемами. Почему Вы о нем такого плохого мнения? Я о нем лучшего мнения. Я думаю, что он выкарабкается и без Вас, а вот с Вами точно — нет. А вот искать сексуального партнера не стоит. Искать нужно работу, дело своей жизни, свой путь, а сексуальный партнер сам найдется, особенно, если путь выбран правильно и прошли вы по нему достаточно далеко. Главное, попасть в лес, где грибы водятся. А там они сами попадутся.

Успехов вам, М. Литвак.

И еще одно подобное письмо.

 Уважаемый Михаил Ефимович. Я понимаю, что заочная консультация не может помочь в корне изменить свое поведение.

Но все же — я живу с молодым человеком, люблю его как человека, с которым у меня очень много общих интересов, нам интересно друг с другом, но проблема в том, что он не может и, как я поняла сейчас, не хочет устраиваться на

работу. Видимо, воспитание одинокой мамой сказалося — меня он, подсознательно возможно, воспринимает как маму.

Как заставить изменить его представление о себе и помочь ему сделаться самостоятельным?

Мне не хотелось бы прерывать отношения, но я, честно говоря, боюсь за них, потому что не могу положиться на него, так как он уже достаточно длительный период живет за мой счет.

Суважением, Мария.

Вообще-то есть один прием, который использовали некоторые мои подопечные, когда хотели избавиться от своих альфонсов. Попросите у них в долг 10 тысяч долларов, а можно и 100. Здесь можно не скромничать. Вам сразу станет ясно, кто они такие и как к вам относятся. Очень действенный прием. Одна моя подопечная уже полгода его не видела. Такое сразу возникло «взаимопонимание». Но здесь у моих корреспонденток решения нет, а фирма советов не дает. Просто говорит одну известную фразу: «И не надейтесь, что ваш партнер изменится».

Ну что можно сказать. Не ответил я ей. А ведь читала она книжки мои. Там ведь написано было, что надо брать готовую продукцию, а не полуфабрикат. Нельзя никому посвящать свою единственную и неповторимую жизнь. В книге «Психологический вампиризм» написано кое-что об алкоголиках. Как объяснить, что самая лучшая помощь ему — это бросить его. Может быть, он тогда вынужден будет заняться собою. Хотя, скорее всего, найдет очередную дуру. Любят наши женщины «спасать» слабеньких мужиков. В письме не видно, пьет он или нет. Но это не имеет значения. Все равно ее избранник нравственный урод. Жить за чужой счет с момента рождения и лет до 5—7 — это норма. Но потом должно развиться понимание, что нужно выбираться из-под зависимости. М. видит в своем миле один недостаток — он не хочет работать. Так этот один недостаток намного перевешивает все достоинства. Заостряю внимание на этом письме. Мы проводили большое исследование с нашими девушками и молодыми женщинами (более 500 человек). Мы спрашивали, какое объяснение в любви им больше нравится, и предложили 4 варианта.

1. Такой красивой, как ты, я еще не видел.
2. Ты мне нужна. Я без тебя не могу обойтись.
3. Я буду тебя на руках носить.
4. Давай вместе тянуть ляжку жизни.

Хочу доложить вам результаты. 25% женщин понравилось больше всего первое объяснение. Но ведь это объясняется в любви бабник. Девушки прислушайтесь! Неужели вы не понимаете, что вас сравнивают с целой галереей ваших предшественниц!

Больше всего пользовалось успехом второе объяснение. Согласны были взять недоделанного мужчину под свою опеку 65% женщин. Именно так объясняются чаще всего алкоголики, ипохондрики и вообще паразиты или желающие сделать карьеру за счет своей жены. Девушки! Тот мужчина, с которым можно построить счастливую жизнь, сможет прожить без вас. Просто с вами ему будет интереснее. Прожить нельзя без воды, еды, жилья. А без вас прожить можно. А вот если он видит в вас источник материальных благ, то тогда он действительно прав. Вы ему нужны. Без вас он не сможет обойтись. Он вас любит точно так же, как я люблю красную икру, арбузы и вишню.

Третий вариант понравился 10%. Так объясняются алкоголики и ничего не имеющие безответственные люди. Хоть будь чемпионом мира по штанге, все равно всю жизнь на руках не сможешь нести даже легкую женщину. А когда ничего нет, то и обещаешь много. Что уж мелочиться в обещаниях. Когда я 10 рублей дать не могу, какая разница сколько и что я буду обещать!

Четвертый вариант не понравился никому. А ведь это и есть объяснение в любви. Это очень высокая оценка. Когда мужчина так объясняется в любви, то значит, он считает свою избранницу умной, надежной, умелой и пр. Он понимает, что ей незачем, чтобы ее на руках носили. Сама ходить может. Он не хочет ее шантажировать и вызывать чувство жалости к себе вторым объяснением. Но если он признает в ней ум, то незачем уже говорить о красоте. Умный человек всегда красив той необычной духовной красотой, которая привлекает гораздо сильнее внешних форм, но только мужчину, кото-


рый в этом разбирается. Да и объяснение «Ты самая красивая» оскорбительно по своей сути, ибо высокая оценка в низкой категории «красота» свидетельствует о низкой оценке в высокой категории ума. Хотя красота — страшная сила. Вот именно «страшная», в смысле уродливая, и «страшная», в смысле опасная.

КАК ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ ЛЮБОВНОЙ ТЯГОМОТИНЫ

Лучше всего не влипать в подобные истории.

Но вот вам пример творческого подхода к этой проблеме одного из моих подопечных.

 День добрый, Михаил Ефимович!

 Такое дело: встретил тут на днях девушку, к которой у меня была сильная привязанность (ну сох я по ней).

Это было в торговом центре. У меня по старому сценарию сначала возникло желание показать, какой я «офигительный, большой и перспективный», и дальше все по сценарию:

«Туда-сюда, что делаешь сегодня вечером, пойдем, я тебя кофе угощу»... надо сказать этой мысли я испугался, и понял насколько она (мысль), да и я, глупые.

Одет я был прилично, да и деньги с собой были. Но под новой курткой была старая и надо сказать грязноватая водолазка.

Мы поздоровались, я тут же расстегнул куртку, выставив напоказ грязную водолазку, а на вопрос что я здесь выбираю, сказал, что здесь все так дорого, денег и так ни на что не хватает... (вместо обычного: так, смотрю, что достойного можно купить). После чего попрощался и ушел.

Надо сказать, что почувствовал я себя чрезвычайно легко. Девушку мое новое поведение явно обескуражило. Короче, я не знаю, как называется прием, который я применил. Но Данте (*По-моему, Овидий*. — М. Л.) был прав, что при виде объекта наркоманической любви не надо поправлять прическу и т. д. Будем считать, я его дополнил, теперь при виде наркоманической своей пассии буду вести себя «на кор-

точках». (Терминология, которой мы пользуемся на тренинге, где речь идет об имидже. Я сторонник того, чтобы быть самим собою. Легко. Но если уже что-то хочется из себя корчить, то я не рекомендую становиться на «цыпочки». Долго не простоишь. Да и подумать нужно, как говорят наши герои, «как потом за базар отвечать будешь». Поэтому лучше уж «становиться на «корточки». Этот прием и использовал мой ученик. — М. Л.)

Не хорошо переигрывать, но в следующий раз попросу у нее денег на проезд или «опохмелку», авось при виде меня на другую сторону будет переходить.

Виктор.

Виктор!

Ты молодец! Убедился в действенности приема «стояние на корточках». В общем, проверки на «вшивость» она не выдержала. Сразу избавляешься от людей, которые оценивают только видимость. В бизнесе этим приемом можно пользоваться по ситуации. Там иногда полезно бывает «стать на цыпочки». А вообще-то лучше всего быть самим собой. Есть еще один прием. Попросить помощь в деликатной ситуации — как организовать аборт девушке, с которой был случайный секс, извинившись при этом в своей измене большой любви к ней.

На этом я заканчиваю главу о любовной тягомотине.

ГЛАВА 4

**НЕ ДАВАЙ СЕБЯ
В
ОБИДУ**

ВВЕДЕНИЕ

Эту главу я посвящаю тем, кто не может пользоваться результатами своей победы и позволяет обижать себя тем, кто слабее его, глупее и недостойнее. Это вообще характерно для советского человека. Победить, а потом не уметь воспользоваться результатами своей победы. Мы победили во второй мировой войне, а вот результатами этой победы воспользоваться не смогли. Страны-победительницы оказались расторопнее. И на индивидуальном уровне происходит то же самое. Человек трудился, старался и купил себе машину. И вместо рая жизнь его превратилась в ад. Он превратился в извозчика, который развозит не только живущих за его счет жену и сына, но целую толпу родственников. Человек получил крупную премию и всю ее расходует на банкет, который устраивает для всех окружающих его психологических вампиров. Таких примеров можно привести великое множество. Примеры привожу из писем, где обсуждаются проблемы взаимоотношений мужа и жены.

Название этой главы мною у кого-то заимствовано. Или статью с таким названием читал, или, может быть, эта фраза часто повторяется, когда мы воспитываем детей и даем советы. И действительно, многие позволяют себя обижать. Ну, это еще можно как-то объяснить, когда тебя обижает твой начальник или человек, намного сильнее тебя, или ты попал под дедовщину в армии. Здесь речь идет о выживании. Здесь нужно, может быть, и вести так, как тебе велят. Один из моих подопечных казнил много лет себя за то, что он во время службы в армии стирал «дедам» нижнее белье, подносил еду, ходил за них в наряд и пр. Но не он же установил эти порядки и не виноват он, что его не подготовили к таким противоестественным явлениям. И ему не осуждать себя надо, а гордиться тем, что смог выжить в таких условиях, не приобретя психологию раба. Осуждать скорее нужно тех, кто создал такие порядки, тех, кто издевается над слабыми и, следовательно, склоняется перед сильными. По своей сути издевательство

над слабым — это показатель слабости человека. Где-то на него давят. Там он отпора дать не может и вымещает злобу на вас. Пожалейте таких людей. Где-то им приходится еще хуже, чем вам. Ведь на них давят люди более сильные, чем ваш обидчик. И я не осуждаю тех людей, которые выжили в таких нечеловеческих условиях. Это правильное функциональное поведение. Ты зависишь от человека, ты не можешь без него прожить. Вот и терпи. И все делай для того, чтобы из-под этой зависимости вырваться.

Но многие люди дают себя обижать без особых на то оснований, да еще тем, кто слабее их, то есть детям и подчиненным, женам, которых они кормят, мужьям, которые от них зависят. Вот этим людям я и хочу помочь. Почему в семье управлять должен только тот, кто умеет зарабатывать? Нетрудно понять. Раз умеет зарабатывать, значит, он чего-то стоит что-то умеет. Может быть, даже и умеет управлять и распоряжаться деньгами. Тот, кто не умеет зарабатывать, ничего не умеет. И управлять не умеет. Если отдать ему власть, то управлять будет не он, а сидящие в нем неорганизованные эмоции или устаревшие родительские программы. Детьми, захватившими власть в семье, будут управлять эмоции, связанные со словом «хочу» без учета «целесообразно». Это истерическое управление. Те, кто постарше и уже неэффективны в своей деятельности, нажимают на слова «должен или нельзя». Толку от всего этого мало. Такие люди, получив власть, распоряжаются ею как жестокие дети или бездушные автоматы.

Да, и родителям, и начальникам нельзя давать себя обижать. И прощать обиды нельзя. Еще Шопенгауэр говорил, что если ты простишь плохое отношение к себе, то ты дашь повод относиться к тебе еще хуже. Все равно рано или поздно терпение лопнет. Но лучше вообще не терпеть, а сразу поставить все на свои места. Конечно, если ты в материальной зависимости от этого человека, то тогда потерпи. А уж терпеть взрослому, независимому человеку и вовсе ни к чему. Например, как терпит жена от мужа или муж от жены. Ведь жили же они раньше врозь.

И прежде, чем перейти к письмам, хочу сделать еще одну

ремарку. Когда мы говорим, что прощать нельзя, многие понимают эту фразу как инструкцию отомстить. А вот этого тем более не следует делать. Ведь когда ты мстишь, то фактически ты свою единственную и неповторимую жизнь трастишь на другого, да еще и на врага. Проиграешь ты, даже если победишь. Ведь за это время ты смог бы что-нибудь сделать для себя. Примером может быть известный вам, мой дорогой читатель, книжный герой граф Монте-Кристо. И с кем он связался? С мелкими людьми с нечистой совестью, которая и так их потихоньку убивала. Да и что хорошего было в жизни его врагов? Барону Данглару в открытую изменяла жена. Графа де Морсера жена откровенно не любила. Кадрусс жил впроголодь с больной женой. Оставив их в покое, граф Монте-Кристо отомстил бы им сильнее. А так он превратился в изощренного интригана, по вине которого пострадало большое количество не имеющих никакого к нему отношения людей (ювелир, которого убил Кадрусс, жена и сын Вильфора, слуга отца Вильфора, его родственники по первой жене, разорившиеся держатели акций Данглара). И вообще, есть жесткий закон судьбы, где преследователь всегда становится жертвой. Не завидуйте тиранам. У них несчастная жизнь. Они все время живут в состоянии страха и эмоционального напряжения. Чтобы его загасить, они вынуждены продолжать совершать свои жестокости или ищут временно-го успокоения в алкоголе, наркотиках или сексе. Не становитесь орудием судьбы. Она ваших обидчиков накажет сильнее и изощреннее, чем вы. Но и давать себя в обиду не следует.

МУЖ О ЖЕНЕ, ИЛИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ЖЕНИТЕСЬ, И РЯДОМ С ВАМИ БУДЕТ ВСЕГДА ПРИЧИНА ВСЕХ ВАШИХ НЕУДАЧ

Начинаю с жалоб мужчин на своих жен. В реальной жизни чаще жены жалуется на мужчин. Но не только потому, что женщинам в браке достается больше, чем мужчинам. Это еще и потому, что мужчин с детства учат не жаловаться на


женщин. Женщине, жалующейся на мужчину, сочувствуют и мужчины, и женщины. Но если мужчина жалуется на женщину, то над ним смеются и женщины, и мужчины. Вот они и терпят. Оборачивается это психосоматическими заболеваниями (гипертоническая болезнь, язвенная болезнь желудка, бронхиальная астма, инфаркт миокарда, церебральный атеросклероз и пр.). Мужчины тоже плачут, но желудочным соком или повышенным артериальным давлением. Эти невидимые миру слезы приводят к тому, что мужчины в среднем живут лет на 10—14 меньше женщин. Впрочем, я не хочу этими фразами вызвать к ним сочувствие. Кто заставляет их терпеть? Скорее всего, вы тоже над ними посмеетесь. Да и есть над чем. Трагедия — это тогда, когда негде жить, нечего есть, когда оказался в тюрьме, даже если это и справедливо, или тяжелая болезнь, в происхождении которой нет твоей вины. В общем, еще раз прочтите главу 1. И извините за тяготию. Я специально сохраняю почти целиком текст, чтобы вы, дорогой мой читатель, почувствовали все, что можно почувствовать, когда видишь, как человек стреляет из пушки по воробьям. Может быть, нам станет ясно, почему в нашей стране нет того процветания, которого мы достойны. Моя переписка с читателями и знакомство с их судьбами позволили понять, почему нашему населению нравится смотреть «мыльные оперы». Ведь в сериалах на 200 серий показывают ситуацию, которую можно решить за пять минут делового разговора. Зритель в это время чувствует себя умнее героев и на какое-то время успокаивается. Каюсь, я этим пользовался, когда сериалы шли днем. Я в это время делал обход. Мои пациенты всей душой были в голубом ящике, где примитивные герои с гневом бросали друг в друга шаблонные слова обвинений и общеизвестные тысячелетние истины, как божье откровение. Чтобы побыстрее от меня отделаться, они говорили, что у них все хорошо.

В общем, читайте сериалы под общим названием «Мертвые не потеют». Так остроумно назвали сериал «Богатые тоже плачут» наши студенты.

Это моя переписка с жителем одного из крупнейших городов России. «ОНА МЕНЯ ОБОКРАЛА, ИЛИ НО Я ВАС ВСЕ-ТАКИ ЛЮБЛЮ»

Назовем моего корреспондента Иннокентий.

 Уважаемый Михаил Ефимович, здравствуйте!

 Мне 33 года. Судьба моя складывается по сценарию «вечного принца», который Вы приводите в своих книгах, большинство из которых я имею. Прошлым летом я находился на грани срыва, но сумел из него выйти во многом благодаря этим книгам. Я сменил работу, казалось, жизнь начинается снова, но новый кризис стал едва ли не «круче» предыдущего. Если коротко, то, на мой взгляд, причина в неуспехе трудовой деятельности: проект, в который я включился, заморожен. Уйти нет возможности, так как я завязан на доленое строительство квартиры, и вся зарплата уходит туда, жесткие сроки по внесению оплаты, резервов нет, чтобы позволить себе сменить работу на пусть менее оплачиваемую, но более полезную в смысле психологической отдачи. Нет, зарплату платят, никто не намекает об уходе, наоборот, подчеркивается, что мы нужны и вот-вот станем востребованы, но это «вот-вот» продолжается уже 7 месяцев. Структурный голод (*этот вид коммуникативного голода развивается при однообразной монотонной жизни. Событий нет никаких. — М. Л.*) слишком велик и растет как ком. Ну а далее классическая схема: минусы во всех четырех позициях. (*Имеется в виду Я, ВЫ, ОНИ и ТРУД. Человек занят своим личностным ростом, радуется таким обстоятельствам, дающим большое количество свободного времени для работы над собой. — М. Л.*) Можно, конечно, воспользоваться Вашими рекомендациями по поводу поддержания формы, только сил вхолостую ее поддерживать уже почти нет. (*Как это вхолостую, когда работаешь на себя, на приобретение навыков. — М. Л.*) Дошел уже до вегетативных расстройств (*вместо того, чтобы дойти до овладения каким-нибудь иностранным языком или еще каким-нибудь навыком. Кстати, вегетативные расстройства — это все что связано с деятельностью внутренних*

органов, сосудов, потовых и сальных желез. Иди пойми, что же с ним происходит, руки потеют, или давление высокое, или еще что-нибудь другое. — М. Л.).


К сожалению, я не нашел ссылок на КРОСС в моем городе, из чего заключил, что мне не повезло, что я не житель, хотя бы и временный, Ростова или Москвы. Может быть, Вы подскажете координаты профессионального психолога или психотерапевта у нас? Еще более предпочтительным было бы поучаствовать в групповом тренинге.

*С большой признательностью,
Иннокентий.*

Понять письмо его трудно даже постоянному читателю моих книг. Я дал ему согласие на работу и получил более подробное письмо, в котором он все разъясняет. Так что не обижайтесь на повторы. Убирать их я не решился, ибо пострадала бы тогда эмоциональная ценность письма.

Sent: Tuesday, December 17, 2002 6:21 PM

 Уважаемый Михаил Ефимович!

 К сожалению, мое первое письмо до Вас не дошло, поэтому я обращаюсь к Вам вновь.

Весной 2000 г. моя супруга с сыном поехали отдохнуть к ее матери в ФРГ на 2—3 недели, и она решила там остаться, потребовав у меня развод и не давая общаться с сыном. Так совпало, что это произошло после защиты моей диссертации, увольнения меня из армии, защиты ее диссертации, автокатастрофы с моим участием, предательством друга и переходом на другую, более соответствующую моей специальности работу. Потрясение было настолько сильным, что близкие считали, что я не выкарабкаюсь. Но через 5 месяцев я выкарабкался. Психологическая или психотерапевтическая помощь профессионалами не оказывалась. *(Вот посмотрите, до чего человек сам себя доводит. Точнее, дурацкие программы, которые управляют его поведением. Ведь объективно ему стало лучше. У него появилась интересная работа. Степан Разин имел хорошую психологическую подготовку, если верить преданиям старины глубокой. Помните, что он сделал с княж-*

ной, когда она стала помехой в работе? — М. Л.) Я просто сам смог себя убедить в том, что жизнь не кончилась. (Вот и молодец, что сам выкарабкался. А посчитайте в деньгах, во сколько это ему обошлось. Я не имею в виду те деньги, которые он, может быть, заплатил, а те деньги, которые он недополучит из-за того, что его личностное развитие в момент депрессии застормозилось. — М. Л.)

Как только я пришел в себя (как обычно, утром проснулся и обнаружил, что солнышко светит), мое семейство неожиданно для меня вернулось. Но очень быстро я почувствовал тревогу, а страх, что я снова потеряю своих близких, сковал меня так, что через 4 месяца я снова оказался в депрессии, из которой вышел уже после того, как они снова покинули страну. Правда, в этот раз покой я обрел меньше чем за месяц. (Как был прав Сенека, когда говорил, что боязнь потери — это уже потеря. Если я боюсь потерять хрустальную вазу, я ставлю ее в шкаф и не пользуюсь ею. Разве я ее не потерял? Вещами и жизнью нужно пользоваться, а не бояться их потерять. — М. Л.)

Мы не связывались между собой, но после того, как я успокоился и обрел уверенность, как будто какая-то телепатическая связь вновь вернула мою семью. И вновь тот же круг. А потом вдруг на моем пути встретился человек, который очень быстро привел меня в чувство. Иногда говорят: «Вибрируют на одной частоте». Это близко к тому случаю. Рядом с этим человеком я успокаивался и был самим собой. Этот человек познакомил меня с 2 Вашими книгами «Принцип сперматозоида» и «Если хочешь быть счастливым». Я так сильно зарядился, что вновь удача повернулась ко мне лицом: отношения в семье наладились, неожиданно предложили работу, которая позволила задуматься о своем жилье. (Все, казалось бы, ясно. С супругой ему общаться не стоит. Но вывод, который ясен любому, читающему это письмо, ему в голову не приходит. Слабоумием это объяснить нельзя. Он кандидат наук и толковый работник. Чем не «мыльная опера». МЫ все видим выход, а ОН не видит — М. Л.)

Но потом, спустя некоторое время, работа остановилась: никто не гонит, зарплату платят, но ценности созидательные

не рождаются. И так продолжается уже более 8 месяцев. Уйти с работы я не мог: она перспективна и оплачиваема. А приложения своим силам найти не могу. В конце августа сего года я вошел в черную полосу: я срывался по поводу и без повода, стал задумываться: «А не болен ли я на голову?», упала самооценка, структурный психологический голод стал настолько ярко выраженным, что в качестве примера в учебнике можно использовать: все признаки налицо (и на лице, естественно, тоже). Окружающим со мной тяжело, особенно домашним. Когда моя супруга (хоть мы по-прежнему разведены) поехала в командировку в Сочи, меня «переклинило» в очередной раз и сейчас я уже представляю собой жалкое зрелище с опущенной головой и трясущимися руками. В то же время, пока я был рядом с сыном, мне было достаточно хорошо, да так, что мы все успевали и даже в садике воспитатели это отметили, сын поправился, стал собранней, а мне заявил, что со мной ему лучше, чем с мамой.

Поскольку жилье мы начали строить, все деньги (я один кормил семью) уходили в строительство. Я продал авто, ограничивал себя во всем. И, кроме всего, перешел в состояние невротической любви. В итоге моя супруга заявила мне из Сочи, что ей хотелось бы, чтобы к ее приезду я оставил жилье, так как я ее достал. Я понимаю, что со мной действительно было тяжело. Такой психологический прессинг, который исходил от меня, такие резкие смены настроения мало кому понравятся. Но сделать ничего не мог. Как только я успокаивался, она начинала сомневаться: не поехать ли ей вновь в Германию. *(Он себя еще и виноватым считает. — М. Л.)*

Неделю назад я прошел коучинг-тренинг, состояние несколько улучшилось, но на работе по-прежнему все стоит, я в оцепенении, найденные у жены презервативы меня окончательно добились. Семья развалилась, жилья нет, все плохо, кажется, что радости не будет никогда, может, только ирония?..

Мой страх потерять семью окончательно лишил меня радости. Хотя пока я отказываюсь в это верить, деньги, уплаченные за квартиру, скорее всего, пропадут, так как жена не

сможет, наверное, оплатить квартиру. *(А зря отказывается верить! Всем видно, что пропадут. — М. Л.)*

Вопрос, который я часто задаю себе: «Боже, за что ты меня так испытываешь?» *(При чем тут Бог, когда человек наступает на одни и те же грабли. Бог его создал умным деятельным, активным. Вот сценарий при воспитании ему сделали плохой. Стиль жизни менять нужно. — М. Л.)*


Я прочел почти все Ваши книги, которые смог достать, некоторые по несколько раз. Но в нашем городе нет даже намека на Вашу школу, а больше я никому не доверяю. Сейчас я, по крайней мере, увереи, что вероятность не сойти с ума достаточно высока. Однако по не зависящим от меня причинам я не могу заниматься у коучинг-тренера. Мысли же и идеи, которые есть в Ваших книгах, в мою голову в ее нынешнем состоянии не ложатся. Я как загнанный волк, одинокий и никому не нужный. Попробовал обратиться к друзьям, ясно, впрочем, понимая, что у них свои проблемы, и, естественно, не получил помощи. Исповедь в церкви немного помогла, но чувство вины за то, что я вел себя неправильно, что я — вампир, я — виновник и разрушитель собственного счастья, не дает жить. В результате того, что результаты деятельности отсутствуют давно, чувство собственной значительности = 0 и кажется, что таким оно и останется навеки. Помогите мне, пожалуйста.

*Один из тех, кому Ваши идеи близки.
Иннокентий.*

Вот видите, как сценарий закрутил человека. А ведь с интеллектом у него все в порядке. Был бы глупым, не мог бы зарабатывать, жена бы от него давно ушла. Не так сильно бы мучился.

Ответил я ему.

 Уважаемый Иннокентий!


 Все у Вас в порядке. Из души нужно только всех повыкидывать и никого туда не пускать, а жить для себя. В процессе обучения перейдите на письменную речь. Составьте письмо жене в стиле амортизационных писем. Пришлите мне, я от-

редактирую. Опишите все отрицательное, что говорит о Вас Ваша жена. Оскорбления — это драгоценные камни общения. Их нужно тщательно собирать. Если на работе нет работы, то это неплохо. Можно что-то новое осваивать. Начинать вести дневник. Прочтите внимательно тренинги в конце книги «Если хочешь быть счастливым» и постарайтесь их выполнить. Может быть, у Вас есть возможность приехать на тренинг к нам?

С уважением, М. Литвак.

Ответ я получил очень быстро.

 Уважаемый Михаил Ефимович!


 Я глубоко признателен Вам за Ваше письмо. Только лишь факт ответа от Вас уже здорово поднял настроение. Странно, но на работе с утра неожиданно забрезжили радужные перспективы. Я уже проходил подобный опыт. 1,5 года назад, попав в такое же состояние, и спасая работой, руководя крупным проектом.

Почти все Ваши книги у меня есть, я их прочел, попутно сделав сторонниками изложенных в них идей еще несколько человек. Вот и вчера подарил Вашу книжку «Психологический вампиризм» попавшему в беду человеку, свято помня, как опасно оказаться в треугольнике Преследователь — Избавитель — Жертва.

Благодарен Вам за предложение подготовить амортизационные письма. Я обязательно это сделаю. С уважением и признательностью, *Иннокентий.*

Написал он амортизационное письмо. Он даже начал другим помогать, не решив своих проблем. Вот его довольно путаное письмо.

 Уважаемый Михаил Ефимович!

 Уже второй раз Вы помогаете мне психологически успокоиться, что не может не вызывать у меня благодарности.

Я учился на курсах в Москве, где живет подавляющее количество моих однокашников. Среди них есть друзья, немного, но есть. Один из них оказался в «психологической яме»: семья разваливалась, на работе проблемы и т. п. Такая ситу-

ация была на начало весны. Мы начали с Ваших книг, не все приобрели, конечно, но «Принцип сперматозоида», «Психологический вампиризм» и «Если хочешь быть счастливым» в библиотеку Игоря (так зовут друга) попали. Удалось нам амортизационное письмо его жене составить. Сейчас ситуация следующая: в семье все налаживается, он поступил в аспирантуру, даже успел кандидатский сдать, курить бросил. Мысли, изложенные в «Принципе сперматозоида» цитирует иногда даже без видимого для других повода. *(Чего делать не следует — М. Л.)*

Я не знаю, какая стратегия поведения правильная, когда тебе сделали гадость. Получается, нужно было рвать после первого обмана. А если мне кажется, что человек раскаялся? *(Не усвоил правила, которые описаны в книге. Личность не меняется под влиянием только внешних воздействий. Она меняется тогда, когда человек прилагает осознанные и целенаправленные усилия и то с большим трудом. Жена же себя менять не считает нужным. Да и зачем себя менять, когда есть такой лопух, как ее муж, который, несмотря на то, что она его грабит и ему изменяет, все-таки продолжает желать сохранить семью. Даже религия допускает развод при супружеских изменах. — М. Л.)*

Я не знаю, как правильно реагировать на шантаж, когда объектом шантажа является сын: «Я его в Швейцарию увезу! И ты его не увидишь». *(Конечно, и этот шантаж следует игнорировать. Как только поймет, что это не действует, сама отдаст. Хороший человек шантажом не занимается и не изолирует ребенка от родителя, такого, как Иннокентий. Следовательно, сам ребенок шантажисту не нужен. Нужно просто заявить, что ты рад, что ребенок остается с шантажистом, ибо освобождает тебя от большой обузы, тебе просто навязывали детей, которых раньше даже показывать не хотели. Могу привести массу примеров. — М. Л.)*

Относительно того, хочу ли я с ней жить. Одна из трех моих главных целей в жизни — иметь крепкую и дружную семью. *(Иметь крепкую и дружную семью не может быть целью жизни. Крепкая и дружная семья — это следствие правильно организованной жизни, можно сказать, побочный про-*

дукт. — М. Л.) У меня были периоды совместной с женой жизни, которые можно охарактеризовать как идеальные, с моей точки зрения. Мы достигли многого в жизни совместно: диссертации защитили, ребенка воспитывали небезуспешно. Но я позволил себя сломать, уступая в принципиальных моментах и «наступая себе на горло».

Помня о прекрасных моментах наших взаимоотношений, мне хотелось бы все вернуть. Но я не знаю:

- как не обращать внимания на те гадости, которые имели место при разрыве;
- не знаю, как нейтрализовать влияние родственников, которые ежедневно на меня давят и в случае моего возвращения устроят мне бойкот. Аналогично о ее родственниках (*очень много составляющих. Родственники его, родственники ее. С таким количеством помех задачи не решить. У Иннокентия желание всем угодить. Надо прямо сказать, желание невротическое и неосуществимое. Лучше бы постараться угодить себе. Вот от этого человека ты никуда не денешься — М. Л.*)

Не знаю, как вести себя, ведь я помню, что несколько раз вел себя не совсем достойно и не хочу жить с чувством вины. (*Не знаешь, что делать, ничего не делай. Отдай инициативу партнеру и амортизируй. — М. Л.*) Я пробовал разорвать психологически наши отношения, не вспоминать о ней, но удача мне пока не сопутствовала. Меня тяготит вопрос, как оценит все это мой сын, когда подрастет. (*Думайте о своих детях хорошо. Если умный, то оценит правильно. Вообще, выгодно о людях думать хорошо. Тогда будешь понимать, что они без тебя обойдутся. Легче принимать решение. Плохо думать о других плохо! Не является ли это высокомерием?! Вот от чего нужно избавляться. Если бы я плохо думал о вас, дорогой мой читатель, то я превратился бы в толмача и вызывал бы у вас раздражение. — М. Л.*) Скажу еще, что никогда не был зависим материально от своей жены, она же — наоборот. Как только она начинала зарабатывать какие-то деньги, в ней рос так называемый гонор и высокомерие. Невольно вспоминается фраза: «Любить тебя может только экономи-

чески независимый от тебя человек». И в то же время ее лозунгом незадолго до разрыва стал: «Чтобы муж ни делал — все хорошо». Я четко осознаю, что правильной было бы добиться любви и жить счастливой семейной жизнью, но пока не верю, что это возможно. Скажите, Михаил Ефимович, имеет ли человек право на слабость? Имеет ли он право опустить руки на короткое время, чтобы собраться с силами? Жена не прощает ошибок, берет на себя право судить и добывает слабых. С ней я живу «на пределе». *(Так и хочется спросить «А зачем живешь с ней?» Так и хочется прочесть стихи О.Хайяма: «Чтоб мудро жизнь прожить, знать надобно немало. Два правила запомни для начала: Ты лучше голодай, чем что попало есть. И лучше будь один, чем вместе с кем попало». Но не помогает! Пока он с ней разбирается, мимо него могут проходить вполне достойные женщины, но ведь он их не увидит. А если они его увидят, то врядли им заинтересуются. — М. Л.)*

Как справиться с неверием, что я не потерял для семейной жизни, если с ней ничего не получится? *(Как ему справиться с неверием — и сам не знаю. Очень трудно объяснить человеку, что $2 \times 2 = 4$. Сама природа, или, если хотите, сам господь Бог, создал нас для семейной жизни. Но Иннокентия просто не подготовили к ней, и вообще не сформировали систему ценностей, жизненных ориентиров, которые соответствовали бы нашей биологической природе и были бы приспособлены к конкретным социокультурным условиям. Не знаю, как уже разъяснить, что с ней у него точно не получится, пока он не изменится. А вот если он сам изменится, то семейная жизнь у него получится, правда, с другой женщиной. Но цепляться за жену точно не стоит. В общем, ему лучше поучиться тому, как нужно общаться в семье, да и вообще среди людей тоже. — М. Л.)* Незадолго до разрыва она показала мне патогенез психологического расстройства. Я понимаю, что оно, скорее всего, имеет место быть. Я бы охарактеризовал его как невроз и неплохо представляю себе, как он развивался. Глобально моя цель — не добиться расположения жены и вернуть ее, хотя это было бы неплохо, если жизнь


наша сложилась. Глобальная цель — счастливо жить, не повторять ошибок и уважать себя.

Я знаю, что сегодня буду плодотворно трудиться. Может, и не на 5, но на 4 — точно. Благодаря Вам.

*Доброго Вам здоровья! С уважением,
Иннокентий.*

Мой ответ виден из комментариев к этому письму.

 Уважаемый Михаил Ефимович!

 С большой признательностью к Вам пишу это письмо. Книгу «Как узнать...» получил. Супер! А как еще одним словом выразить впечатление?

Пожалел, что заказал только 2 экземпляра. За книгой — очередь. Большого труда стоило бы мне описать то нетерпение, с которым я ожидаю последующих книг. Очень хочется изучить и «Старуху у разбитого корыта», и других персонажей и расти выше и выше. Может быть, что-то подобное заявкам у Вас существует? Я готов приобретать все Ваши книги. В них я нахожу ответы, которые есть во мне, но которые я не совсем четко могу сформулировать для себя. Пожалуйста, ответьте, как мне не пропустить очередные издания.

Последние 2 письма, которые Вы прислали мне, здорово мне помогли. У меня появились первые маленькие победы, и я уже умею улыбаться. Купил автомобиль, очень много работы. Иногда боль и тоска подступают, но реже. Да, еще я нашел Ваших почитателей в нашем городе, на психфаке, преподаватели.


Спасибо Вам, Михаил Ефимович. Здоровья Вам и удачи.
Иннокентий.


А история с бывшей женой получила продолжение. Я написал ей амортизационное письмо и, когда она вернулась с курорта (а сын со мной), начались «доставания» меня. Грязь полилась рекой! Но я, по крайней мере внешне, остался равнодушен. *(Жалко, что внешне. Внешне можно и «кипеть».* *Внутри нужно быть спокойным.* — М. Л.)

Я для себя ее классифицировал как «Холодную женщину» и «Старуху у разбитого корыта». И чем я спокойней, тем нерв-

нее она. И куда делась ее уверенность в себе?! Но она знает мои слабые места (впрочем, и я не без Вашей помощи узнаю их все лучше) и умело дергает за ниточки, например, упрекает в том, что я оставил ее без куска хлеба, отключив ей мобильный телефон. Мои возражения о том, что ее усилиями я потерял 2 квартиры и деньги за 3-ю, недостроенную, в расчет не принимаются. «Это твоя обязанность! Ты родил сына, корми его и меня!» (Лучше было бы согласиться с ее доводами, объяснить ей в любви и растолковать, что поэтому он и не хочет с ней общаться, что такая женщина не достойна такого мужа, как он. Не усвоил он, что оправдание есть нападение. Но когда он женился на ней, она ведь была такая же. Только он не видел оборотной стороны медали. — М. Л.) Я понимаю, что невозможно будет избежать пересечений с ней. Но как остаться на высоте, тем более что теперь она хочет лишиться меня возможности с ним общаться?

Ответил я ему и на это письмо.

 Уважаемый Иннокентий!

 Психотерапевт советовать не должен. Решение принимать Вам. Я могу лишь высказать свой взгляд на проблему.

1. Человека изменить нельзя.
 2. Если позволишь человеку сделать себе гадость, то в следующий раз он сделает еще большую мерзость.
 3. Нельзя поддаваться на шантаж.
 4. Жена не должна знать, что вы любите сына. Лучше сообщить ей, что он Вам в тягость. Может быть, тогда она его вам навяжет.
 5. Человек должен жить для себя. И самое главное — понравиться себе, потом начальнику, а затем уже сексуальному партнеру.
 6. Желательно овладеть техникой психологического айкидо и принять на вооружение принципы, изложенные в книге «Как узнать и изменить свою судьбу». Тогда Вы смогли бы принять от меня помощь.
- Примите решение. Так и непонятно, хотите ли вы ее вер-


нуть или расстаться. Может быть, эти пункты Вам помогут. Из Вашего письма я не понял, что Вы хотите: окончательно с ней расстаться или добиться ее любви, чтобы жить счастливой семейной жизнью.

Желаю успехов, М. Литвак.

Далее наша переписка прекратилась. Он был на тренинге. Сейчас спокоен, как Юпитер. Жена мучается. История еще не закончена. Приобрел квартиру, но теперь уже только на свое имя. Но я не уверен, что он опять ей ее не подарит. Может, эта книга его поддержит.

ОНА МЕНЯ ОБМАНУЛА

 Уважаемый Михаил Ефимович!

 Недавно я купил Вашу книгу «Психологический вампиризм». Глава «Холодная женщина» как будто написана про мою жену. Это поразительно — насколько совпадают все «маневры», описанные Вами!

Помимо всего прочего, я нашел в себе близкие черты в описываемом Вами типе «Вечного Принца» (может быть, за одним исключением — у меня не было «некоторых анкетных данных», но зато я жил и живу в национальной республике, так что отношение ко мне было схожим). И мне вполне понятны Ваши чувства — когда работаешь больше, чем другие, знаешь больше, но... ты «чужой», и у тебя есть некий предел, установленный окружением. Я быстро усвоил, что в наиболее «сытых» иерархических кругах национальной республики мне ничего не светит (если не буду все время унижаться и лебезить, а это совершенно не по мне). У нас (за 10 лет) были трудные времена (когда не хватало на еду), но наше упорство и трудолюбие победило все препятствия. Мы открыли небольшой частный бизнес и достигли неплохих успехов (по крайней мере, не сравнимых с нашей точкой отсчета). И все время мы находим друг в друге опору и уверенность.

И вдруг... все резко закончилось. Два года назад моя жена заявила, что хочет жить отдельно, я не хотел. Но ее холод-

ность меня убивала. После того, как она один раз заплакала во время близости, я завел любовницу. У меня и до этого были разные контакты с женщинами — они находили меня красивым, а тут после холода с женой — я потерял голову. *(И есть от чего. Выяснить, что жена холодна, и понять, что 10 лет фактически насильовал ее. Вот теперь я объясню, почему я дал такое название главе. Конечно, это обман неосознанный. Это беда его жены. Она «холодная женщина». Такой ее воспитала мама или кто-то из ближайшего окружения. Подробнее об этом написано в книге «Психологический вампиризм». Когда они тяжело работали, она еще как-то переносила его, по-видимому, был не очень частый секс. А когда положение улучшилось, времени свободного стало больше, то неприязнь к сексуальным отношениям возросла, тем более что женщина стала материально независимой. Поговорить бы им на эту тему раньше, если уж не повезло с воспитателями. Но сами они этот разговор провести не могли, а найти посредника не удалось, или не искали. Смотрите теперь, какой он нашел выход из положения. — М. Л.)*

Дама была (вроде бы) без ума от меня (как мужчины), но когда поняла, что я не собираюсь разводиться и люблю жену и мать моего ребенка, естественно, со скандалом ушла. *(Кто-то из великих сказал, что многие беды в семейной жизни идут из-за того, что люди боятся побыть одни хотя бы две недели. Они вначале ищут себе замену, чтобы уйти к кому-то сразу без перерыва. Поживи один немного. Тебе станет ясно, ушел ли из души твой прежний сексуальный партнер. Если ушел, тогда и ищи себе другого. А вообще-то и искать не надо. Сам попадетсЯ, если ведешь активную творческую жизнь. И еще не понимаю я, что это за любовь, когда можешь заниматься сексом с другой. Хоть бы уж о любви не говорил. — М. Л.)*

Я сильно переживал. Я даже воспринял это, как начало старости (мне исполнилось 30 лет), а поскольку я был фанатом спорта, я это воспринял еще сильнее. Начал расти вес, поредела роскошная шевелюра — все признаки глубокой депрессии. В общем, я признался жене, что больше не могу ее обманывать. Она это восприняла спокойно (как будто этого

ждала) и попросила купить ей квартиру. Сделано. Развод, на котором я не был. И начался этот год в моей жизни, который я не смогу назвать счастливым никогда. Часто хотелось уйти из жизни. Но как подумаешь, что какая-то мразь по этому поводу, может быть, шутит — хотелось уничтожить весь мир вокруг себя. Год прошел, стало немного легче. Я всего себя отдаю работе. С дамами общаться некогда и не хочется (во странно — раньше было наоборот), я вдруг пришел к выводу, что женщины — все женщины, расчетливые, холодные кошки. (*Явно Виктор не знает логики. Эта ошибка называется «преждевременное обобщение». Вывод сделан на основании общения с двумя женщинами и явно под влиянием эмоций. А такой вывод загоняет человека в тупик. Ну не может быть, чтобы все три миллиарда женщин были такие. Одну-то порядочную найти можно. Правильней было бы сделать вывод «Я не разбираюсь в женщинах», расстаться со своей супругой и пройти психологические курсы. А потом сделать новую попытку. В. Франкл говорил, что в любви везет один раз из 10. Может, конечно, повезти и во второй раз, но обязательно нужно провести тщательный анализ предыдущих ошибок. Без этого можно ошибаться и больше 10 раз. — М. Л.)*

Впрочем, в национальной республике это недалеко от истины, это не Россия, где я всегда имел успех, которому сам иногда удивлялся. Между мной и моей женой сложились именно такие уродливые отношения, как Вы описали, она не идет на близость, но не против общения и помощи с моей стороны, когда я долго не появляюсь — звонит сама, чтобы потом сказать, что страшно занята... Иногда я убить ее готов. И сильно побил однажды после провокации на ревность с ее стороны. Сколько это может продолжаться? (*Виктор! Пока не измените своего поведения, будет продолжаться до бесконечности. И не надейтесь, что у нее заговорит совесть. Совесть, если она есть, она все время говорит. Она даже ночью спать не дает. — М. Л.*) Я себя чувствую как заколдованный. Все надежды, что мы вернемся к нормальной человеческой жизни, но ей так скучно! А со скандалами — в самый раз! (*Известно, что скандал — аналог секса. Научиться бы избегать с ней скандалов. А может быть, стоит просто*

ее сменить? Но делать что-то надо. И ему. А Виктор хочет, чтобы изменилась жена. — М. Л.) Так и ее мать с отцом тридцать лет прожили, пока он не спился от такой жизни. *(Это точно. Когда продолжаешь жить с холодной женщиной, спиваешься или заболеваешь. Хороший секс сопровождается выбросом алкоголя в кровь. И это делает сам организм. В народе говорят «пьян от любви». И это правда. Когда человек любит и любовь взаимная, то в организме вырабатывается достаточно алкоголя, и нет надобности тянуться к рюмке. А когда человек выпивает часто, то тяга к противоположному полу ослабевает. «Кто перестает дружить с Венерой, начинает дружить с Бахусом», — говорили древние римляне. — М. Л.)*

Я теряю контроль над собой и не ручаюсь, что однажды не натворю бед. (И верно. Когда в организме не хватает алкоголя, то он начинает вырабатывать норадреналин, гормон гнева у «львов». — М. Л.) Как мне быть: не общаться, завести насильно любовницу, но я уже говорил, что стал презирать и подозревать всех женщин! У меня формируется к ним новое отношение — я бы их иногда пытал и мучил, а ведь раньше был рыцарем — мама учила, покойница: «Девочек нужно защищать», «Нужно быть благородным» и т. д. А они такие стервы и продажные..., а те, кто не продажен, как моя экс-супруга, сами не знают, что хотят... *(Я уже писал, что нужно научиться разбираться в жизни, и в женщинах в том числе. Точнее, уметь видеть женщин. А он их не видит. Не всякая симпатичная на вид женщина — женщина. Может быть, она психологический вампир типа сладкозвучной сирены или холодной женщины. На вид вроде женщина, а ничего женского в ней нет. Кстати, в такой ситуации некоторые становятся маньяками. Слава Богу, с Виктором этого не произошло. — М. Л.)*

Она мне теперь (за все хорошее) говорит: «Вы (мужчины) нас не цените, а любите только стерв. Вот я и решила быть стервой!»

Дайте мне совет — как быть. *(Вот видите, совета просит. А ведь в таких вещах ни советовать, ни советоваться нельзя. Тот, кто советуется, хочет возложить ответствен-*

ность за свои деяния на другого, а тот, кто советует, — высокомерный, и, следовательно, не очень умный человек. Кстати, на это письмо я не ответил. Позже разъясню почему — М. Л.). Может быть, избить ее до полусмерти и черт со всем? Иногда она просто напрашивается на хорошую взбучку. Но уже пробовал. (Вот видите, посоветуй я ему избить жену, стану подстрекателем. А для него великолепное оправдание. Авторитетный врач порекомендовал это сделать. А это уже не избивание, а метод лечения. Ведь синдром холодной женщины чаще всего бывает у тех, кто болен неврозом. — М. Л.) Бросить — не получается, неделями не ходил — сама звонила, чтобы потом опять из ведра ледяной водой... (Посоветую бросить — опять для Виктора оправдание. Он за семью, но ученый говорит, что нужно бросать. Вот почему мы рекомендуем своим подопечным самим принять решение, а мы тогда поможем его выполнить, так, чтобы большой беды не было. Естественно, если бы он принял решение ее избить, то я бы отказался от дальнейшего участия, ибо не владению техникой такого избивания, где можно так избить, чтобы больно, но в то же время не вызвать нарушений в жизненно важных органах. Да я, в общем, не драчливый. Если бы он решил ее бросить, то я бы помог ему это сделать так, чтобы развод был безболезненным для обеих сторон. Этот отрывок я пишу для психологов и психотерапевтов, как иллюстрацию к правилу, которое у нас было выработано лет 15 назад. «Квалификация психолога и психотерапевта обратно пропорциональна количеству даваемых советов. Наша задача помочь нашим подопечным принять правильное решение и нести ответственность за него. Поэтому мы заранее предупреждаем, что в наших контактах решающий голос принадлежит подопечному, а нам только совещательный. Ведь не приходится же всю жизнь за помощью к психотерапевту. Кстати, эта ситуация иллюстрирует положение о том, что без секса никто не живет, а скандал является аналогом секса. Следует помнить, что холодная женщина — это не безразличная женщина, и ей тоже нужен секс, но в форме скандала. Вот она и приходит к своему мужу заняться сексом, но в виде свары. Видна и ее

высокая сексуальность. Большие недели выдержать она не может. Если бы Виктор смог уходить от скандала, его супруга не получала бы сексуального удовлетворения таким извращенным способом и прибегла бы к получению сексуального удовлетворения обычным способом. Но не будем требовать от Виктора идеальной психологической подготовки. — М. Л.) Я немного занимаюсь астрологией, знаю, что у меня Венера в Рыбах — пишут, что есть склонность к мазохизму, а у нее задействован знак Водолея — Свобода!!! Зачем? От чего? Просто наперекор всему? Я хотел приехать на Ваш семинар в ноябре, но работа не отпускает (жалко, что он не на зимние каникулы). (А вот в астрологии я не силен. В моей работе мне она не нужна. Я провел небольшое научное исследование и не уловил никакой связи судьбы человека с днем рождения. Среди психически больных и довольно тяжелых были с очень благоприятным расположением звезд. А среди слабоумных были Близнецы, которые, судя по гороскопу, должны были отличаться талантливостью. — М. Л.)

Очень хочется услышать от Вас диагноз и «Что делать?». (Виктор, надеюсь, что Вы прочтете мою книгу и сами решите, что Вам делать. И диагноз я ставить по письмам не могу. Я ведь профессионал. А профессионал диагноз ставит только после тщательного непосредственного обследования пациента. Хочется попутно заметить, что весь наш советский народ является большим специалистом в области медицины, психологии, педагогики и политики. Не верите!? Обратитесь к попутчику в транспорте, и Вы получите авторитетнейшую, произнесенную уверенным и безапелляционным тоном лекцию, как лечить радикулит и атеросклероз, ожирение и диабет, Вам расскажут, как воспитывать детей и общаться с женой, растолкуют, как будет развиваться наша страна и дадут рекомендации, как нам справиться с Чечней, да и многое другое. — М. Л.)

С уважением, Виктор Сергеевич.

Р. С. Сам я больше склоняюсь к мысли, что виноваты традиции и воспитание (вот здесь он прав. Нет ничего вред-

ней устаревших традиций. Но как с ними сложно бороться, даже если уже понимаешь, что их нужно искоренять. Они сидят в тебе и, как злые волшебники, превратившиеся в добреньких людей, нашептывают тебе, что «ничего менять не нужно. Все ценности уже созданы. Ты должен, должен, должен. Воистину «Я хочу» не должно существовать». Только Ф. Ницше называл такого шептуна «Великим драконом». А чтобы избавиться от него, нужно мужество льва и мудрость Сократа и Диогена. — М. Л.) — в России, как и в Европе, женщине позволялось слишком многое... (Женщине, то есть физически здоровой духовно развитой и экономически независимой, впрочем, как и мужчине, можно позволить все. Что следует сделать, он сделает. У него на это хватит ума, навыков, здоровья и всего остального. Чего не следует делать, он делать не будет и так, без всяких запретов. Но, к сожалению, таковых, состоявшихся людей не так уж много. Но они есть. И чем воевать с невротиками, лучше дорасти до тех, кто состоялся. Там и найдешь себе партнеров и по делу, и по сексу, и по развлечениям. — М. Л.) В мусульманских семьях такого нет. Там место женщины — кухня, дети, дом. И это, наверное, правильно. (Может быть, это правильно, может быть, так спокойнее. Но подсчитайте убытки, которые терпит общество оттого, что на видном месте сидит дурак-мужчина вместо умницы-женщины, которая занята детьми и кухней. Иногда лучше, чтобы было наоборот. В общем, каждый раз думать нужно, кто перед тобой, а не наклеивать ярлыки. — М. Л.) Но от этого мне не легче... Мы долго жили (моя семья) рядом с мусульманами: воевали, учились, присматривались друг к другу, но никогда не было в помыслах о смене веры, хотя с моим химико-биологическим образованием догматы христианства воспринимаются скептически. Коран в этом смысле более материален. Я не пью и не курю (раньше это моей экс-супругой ценилось, теперь — раздражает). Наверное, если бы спивался, как ее отец (с которым она общается, что совсем мне не понятно), — это бы ее удовлетворило больше. Но этого не будет. Вот и продолжается это противостояние понятий, воли, привычек в ущерб всему — работе, ребенку, родителям. Я буквально готов убить ее

(и ее таких же подруг, вот ведь Венера в Водолее) за этот эгоизм и тупость. Ведь не продвинулась вперед без меня ни на шаг (я выкинул ее из бизнеса, но это ее не смущает).

С Виктором мы не встретились. Переписка заглохла, на тренинги он не приезжал. Но я думаю, что ее он не избил и догадался с ней порвать.

ЖЕНА О МУЖЕ, ИЛИ ЗАЧЕМ ВЫ, ДЕВОЧКИ, СТРЕМИТЕСЬ ЗАМУЖ

По статистике все же чаще встречаются случаи, что женщинам в семье приходится хуже, чем мужчинам. Конечно, у нас патриархат, но не такой уж жесткий, как был раньше в XIX и даже в первой половине XX века. Раньше женщина могла решить все проблемы через удачное замужество. Теперь можно самой стать человеком. С точки зрения разума сейчас мужчина должен стремиться к женитьбе. И сексуальный объект под рукой, и обслуживание в семье и масса других преимуществ. Женщина более приспособлена к самостоятельной жизни, чем мужчина. Это связано с многовековой, а точнее тысячелетней эволюцией, венцом которой является человек. Посмотрите, как спариваются млекопитающиеся. Самку сзади покрывает самец. Если в это время на такую пару нападет хищник, то он съест самца, а самка унесет генетический материал и возьмет на себя, в случае необходимости, заботу о подрастающем потомстве.

Не так ли у людей? Посмотрите на нашу обычную средне-статистическую относительно благополучную семью. Если вдруг женщина остается одна, то она начинает выполнять так называемые мужские работы по дому. И гвоздь вобьет, и полы покрасит и сантехнику отремонтирует. А когда уезжает жена, муж перестает стирать, убирать, питается всухомятку и консервами. Он просто не делает этих работ. Но раньше хоть достаток мужчина обеспечивал. Теперь я знаю массу семей, где женщина несет на себе не только весь груз домашней работы, но еще и является основным поставщиком денег. При этом муж еще пытается и контролировать, и распределять ее

заработок. Так вот милые самостоятельные женщины, зачем вы так стремитесь выйти замуж? Лучше приглашайте его на свидание. Он придет ласковый, с подарком. Еще и цветы принесет, а может быть, и палку колбасы, и бутылку шампанского. Будет говорить красивые слова, заниматься с вами сексом, а утром уйдет, и вам его не нужно будет кормить, обтирывать и т. д.

Вот мужчине жениться выгодно. Он освобождается от всяческих забот, да и под рукой у него всегда есть причина всех своих неудач. Конечно, он добился бы большего, не пил бы, не..., если бы не жена.

На практике мы видим, что женщина стремится к браку, часто выбирая себе в пару совершенно негодный материал, а мужчина избегает женитьбы. Кстати, по данным переписей каждый раз оказывается, что жен у нас больше, чем мужей, хотя многоженство у нас запрещено. Но дело в том, что во многих так называемых гражданских браках женщина считает себя замужней, а ее муж не считает себя женатым человеком.

Семья это очень сложное предприятие, организовывая которое нужно учесть массу обстоятельств, как экономических, так и сексуально-психологических, социальных и пр. Вот эта бездумность приводит к тому, что у нас по разным статистическим данным распадается до 70% браков. В действительности дела обстоят гораздо хуже. Ведь статистика учитывает те распавшиеся браки, которые закончились юридическим разводом. Социологические исследования показывают, что фактически распавшихся браков гораздо больше. А психологическое изучение показывает, что счастливых браков практически нет. Это я сам изучал. А помогла мне большая группа студентов. Так вот на 11 тысяч мы нашли только 400 семей, которые считали свой брак счастливым. Но дальнейшее психологическое изучение этих семей показало, что истинно счастливыми можно было считать только 3 семьи. Подробно я говорил об этом в монографии «Секс в семье и на производстве».

У наших старших братьев, животных (их почему-то принято называть младшими братьями), нет культуры. У них и с сексом и семьей получается все не так уж плохо. Может быть, и нам следует у них поучиться? Так вот, там всем зап-

равляет инстинкт. И все получается славненько. Ближе к нам стадные животные. Так вот, олень или тюлень может покрыть самочку уже в возрасте 1 года, но у него ничего не получится: взрослые самцы его не подпустят к ней. Он с ними сражается, крепнет. И тогда, когда сможет их победить, получает право на самочку. С точки зрения интересов вида это прекрасно. Ведь потомство должны оставлять только самые приспособленные особи.

Может быть, и нам следует у них поучиться. Конечно, я не предлагаю вернуться в пещеры и отказаться от достижений культуры. У нас все инстинкты сохранились, но они друг с другом не связаны. А связывает их интеллект. Если животное увидит пищу, оно тут же начинает ее поедать. А человек вначале идет на работу, зарабатывает деньги, а потом на эти деньги покупает еду. И получается очень неплохо, если с интеллектом у него все в порядке и он стал профессионалом высокого класса.

Но когда речь идет об устройстве семьи, то непонятно, куда уходит интеллект. Раньше ходил один неплохой анекдот. Он умный, она дура — любовники. Она умная, он дурак — жених и невеста. Оба умные — легкий флирт. Оба дураки — муж и жена. Только сейчас я понял, насколько верен этот анекдот.

По нашим представлениям, устраивать семью имеет полное право мужчина, который может прокормить себя, жену и детей, которые появятся в этом браке. Право на замужество имеет женщина, которая может прокормить себя, детей да и мужа, если с ним что-то случится. Женщины, не возмущайтесь. Я не считаю, что вы должны кормить ваших мужей. Но вы должны уметь их прокормить. Мало ли что может случиться. Да и если женщина не может себя прокормить, а хочет быть со мной, как я могу понять, что она любит меня, а не мое имущество. Женщины! И мужчина, который не может себя прокормить, вряд ли любит вас. С моей точки зрения, человек, не умеющий себя обеспечить, не имеет право на семейную жизнь. Сексом еще с ним можно заниматься, но детей от него заводить рискованно. Уродец может получиться.


Так вот, когда мы основываем предприятие, мы учитываем все. И добываем основной капитал, и изучаем конъюнктуру рынка, и подбираем сотрудников. Отрабатываем модели поведения в форс-мажорных обстоятельствах. Составляем бизнес-план. А что делается, когда формируется самое сложное предприятие, такое как семья. Ведь, к сожалению, все это не учитывается. И семья не выдерживает даже мелких бурь первого года совместной жизни, а такое форс-мажорное обстоятельство, как рождение ребенка, приводит к шоку и беспомощность многих вступивших в брак. Но ведь все это можно было предупредить.

ЛУЧШЕ БУДЬ ОДИН, ЧЕМ ВМЕСТЕ С КЕМ ПОПАЛО

А теперь читайте первое письмо Петровой Анфисы и мои комментарии между строчками.

И еще раз прочтите заголовок. Это не я написал. Это Омар Хайям.

 Здравствуйте, Михаил Ефимович!

 Пишу Вам в надежде получить совет. Мне 25 лет, моему сыну Михаилу 1 год и 6 месяцев. Мы оказались в типичной для многих семей ситуации — прожив вместе всего 7 месяцев, мы с мужем развелись. *(А теперь вдумчиво прочтите письмо этой женщины и вы увидите, что все это можно было предвидеть. — М. Л.)* Это нам хорошо — не вспоминаешь с отвращением, что дома сидит не просто нелюбимый, а презираемый человек; плохо Михаилу — целую неделю после ухода отца он ждал его, как щенка, у порога, сквозь сон слышал шаги за дверью, подскакивал и плакал, если не папа пришел. *(Я думаю, что это мамыны проекции. Это она ждала мужа, а ее беспокойство передавалось ребенку, который чутко улавливал настроение матери. — М. Л.)* Потом, конечно, улеглось-переболело *(это у мамы улеглось-переболело, но не до конца. — М. Л.)*, сын с отцом не виделись вот уже более полугода, этот человек даже не вспомнил, что у сына был день

рождения. Мы живем в общежитии (*вот видите. Если бы думали до заключения брака, то воздержались бы от него до тех пор, пока не обзавелись бы квартирой. Вообще-то все не очень логично. Ее муж плохой человек, так радоваться нужно, что он не заходит к ребенку. Конечно, Анфиса мечтает на неосознаваемом уровне, чтобы муж к ней вернулся. — М. Л.*) — за стенкой — его друзья, к ним он часто заходит, но ни разу не заглянул к сыну (*понимай — ко мне. — М. Л.*)

Сама я выросла в полной семье, в любви и достатке, думала, и моя семья будет такой же (*в том-то и дело, что не думала, а считала или мечтала; если бы думала и думала правильно, то и семья у нее была бы такой, о какой она мечтала, ибо не вышла бы за этого человека замуж, а за кого-нибудь другого. — М. Л.*), но, оказывается, в жизни зло побеждает добро (*не зло побеждает, а глупость, если ума нет. А если он есть, то он побеждает. — М. Л.*) — родители мужа не жили вместе из 5-ти лет брака — 4 года, а первый год его мать с младенцем на руках убегала от побоев мужа к соседям. (*Дорогие мои читательницы, вот полезные сведения. Дети часто повторяют жизнь родителей. Если вы будете знать это правило, то тысячу раз подумайте, стоит ли вам связываться с человеком из неблагополучной семьи. Хочу еще раз подчеркнуть, что стоит подумать. Правда, если претендент на руку и сердце из хорошей семьи, тоже следует подумать. Ведь не за семью же вы замуж выходите. Тут всякое бывает. И вообще, думать полезно всегда. — М. Л.*)

Странно, что я повторяю судьбу чужой для меня женщины — это чудовище, такое культурное — вежливое на людях, в собственной семье оказалось тираном: избил меня, мог шлепнуть кроху сына, орал на нас такими площадными словами, столько грязи вылил на меня, когда забирал свои вещи (*в людях нужно разбираться. Походить бы на психологические тренинги, изучить психологию общения, психологию вообще. Научилась бы видеть обратную сторону медали. Ведь, когда она с ним знакомилась, он уже был негодяем. Но она этого не поняла. Но это вообще наш стиль — врать. Ходят он и она на свидание нарядные, вежливые, тихие. Потом ре-*

иают пожениться. Поработали бы вместе хоть немного, сразу бы стало ясно, кто есть кто. — М. Л.) Когда уходил, его беспокоило только одно — то, что он бросает такого маленького ребенка, может плохо сказаться на его имидже! Как было объяснить 9-месячному малышу, что его отец предатель и подонок? Он ведь даже сомневался в том, что это его ребенок. *(Так радоваться нужно, что подонок не навещает вашего сына. — М. Л.)*

Я студентка, учусь на 4-м курсе в техническом университете, нам помогают мои родители. После развода я стала больше времени уделять себе *(я подумал, что сейчас она станет писать, что стала более вдумчиво учиться, чтобы после института стать хорошим специалистом и много зарабатывать. А она... Читайте дальше. — М. Л.)* — изменила прическу, стала лучше одеваться (после рождения сына любимым стал белый цвет, был синий), но в повседневной жизни трудно выглядеть опрятно в белой одежде, поэтому гардероб обновляю за счет вещей бежевого, чуть кофейного, нежно-голубого, сиреневого цветов. Одним словом — расцвела в ноябре, после родов даже похудела, о целлюлите только слышала. *(Вообще-то в это время следует думать о защите дипломной работы и о предстоящем месте работы. — М. Л.)*

Мужчины вслед оборачиваются, а я их видеть не могу. *(Вот здесь она ошибается. Смотрят на нее козлы, которые приняли вид мужчин. Мужчина занят делом. У него хорошо устроена сексуальная жизнь, и по сторонам он не смотрит. Незачем. Да и если бы он ее увидел, он ею бы не заинтересовался. Это глупого можно обдурить внешним видом, а умный человек за блестящей внешностью легко угадывает несчастного человека. Кстати, я избегаю обычно пользоваться такими словосочетаниями, как умный человек, настоящий мужчина, искренняя любовь и пр. Эти существительные эпитетов не имеют. Если человек, то он умный. А если не умный, то человеком его назвать нельзя. У него только обличье человеческое. Мужчина — это мужчина. У него, повторяю еще раз, есть ряд признаков: хорошее здоровье, экономическая независимость и духовная зрелость. А если нет этих качеств, то это чистая мимикрия. Есть такие мушкетеры,*

которые имеют вид осы. Так приспособляются, чтобы птички их не съели. Да и про любовь тоже нечего говорить: любовь она и есть любовь. Там и искренность, и сила, и все остальное. А если этого нет, то это не любовь. И когда вам человек говорит, что он вас искренне любит, можете быть уверены, что сильные чувства он к вам питает какие угодно, но только не любовь. Мои подопечные уже могут различить улыбку висельника на лице бодрячка, скрывающего свою печаль, и не заинтересуются им как сексуальным партнером. Ведь ему нужен друг, подруга, а не обуза. Пока что моя героиня может быть только обузой. Хороший человек поймет, что она для любви не созрела. Он может помочь ей дозреть, но не будет с ней связывать свою жизнь. А негодяю без разницы. Поэтому пока она не созреет, то личного счастья ей не давать. — М. Л.)

Ну ужели мой сын повторит судьбу своего отца? Кто-то говорил: одинокая женщина из дочери вырастит одинокую женщину, а из сына — себе мужа. (Не исключено, если не принять никаких мер. — М. Л.)

Так и есть: мой бывший муж в 24 года не смог оторваться от маминой юбки, говорил мне: «Мама сказала — бросай эту дуру», т. е. свекровь спровоцировала развод, прекрасно понимая, что ее сын — рохля. (Кроме него, в семье есть еще младшая сестра и брат от второго брака). (Вот здесь моя корреспондентка частично заблуждается. Конечно, свекровь спровоцировала развод, но вряд ли она действовала осознанно. Этот брак, как негродуманное предприятие, должен был развалиться. Так какая разница, что послужило поводом. Истинная причина развала заключается в том, что в брак вступили абсолютно неподготовленные к этому люди. Чтобы не было повторной ошибки, нужно подучиться, как следует. — М. Л.)

Я не хочу, чтобы мой сын оказался зависимым от меня, так как зависит от своей мамы его отец, не хочу быть ему психологической женой. Мы не можем жить всю жизнь с родителями, как бы хорошо нам с ними ни было. Все равно наступает тот час, когда ты сам захочешь быть родителем. И боишься пропустить минуточку из жизни своего боровичка — он так быстро растет, на лету схватывает новые знания, та-

кой у меня веселый, общительный, энергичный мальчишка, никто не остался к нему равнодушным, кроме самых близких людей — отца и бабушки, его матери. *(Глубокое заблуждение. Просто это ритуальное поведение окружающих. Они вежливые люди. У нас принято умиляться маленьким ребенком, быть радостными на свадьбе и печальными на похоронах. Чужой, когда умиляется вашим ребенком, может ничего ему не дарить. А близкие, если хвалят ребенка, то им нужно что-то дарить, а им не хочется. В общем, я говорю элементарные вещи из курса психологии общения. Все это нужно было бы выучить еще в школе. Но, увы, психология еще пока не является обязательным школьным предметом. — М. Л.)*

Я абсолютно не понимаю, что творится в умах и душах этих людей, то, что я сейчас вижу, никогда уже не повторится. Миша вырастет, его ужимки и шалости останутся только в моей памяти и некоторые — на фотографиях. Как можно пропустить самый интересный сериал в своей жизни, ведь главные герои в нем — ты и твой солнечный мальчик? *(Но ведь ее муж не считает его своим ребенком. Она это забыла. С точки зрения его кривой логики, он прав. Если не его ребенок, то зачем посещать его. — М. Л.)*

Пишу и плачу — Господи, не дай моему мальчику той же участи, что и его отцу, он должен быть отцом, мужем, человеком, а не кукушкой одинокой. Что мне делать — для этого нужна семья, а у меня судороги начинаются: а вдруг все повторится? *(А у вас и есть семья: вы и сын. А если вы сейчас выйдете замуж, не изменив себя, то, конечно же, все повторится. Ведь вы хотите привлечь мужчину не умом, а внешностью. Но любому мужчине известно, что высокая оценка в низкой категории свидетельствует о низкой оценке в высокой категории. Ведь если вас мужчина называет красивой, то, по-видимому, он считает вас дурой. Ведь если бы вы поразили его умом, то, несмотря на всю вашу красоту, он бы отметил в первую очередь, что вы умная, а потом, может быть, и сказал бы, что еще и красивая. Еще раз повторяю — я говорю о мужчинах, а не о козлах в брюках. — М. Л.)* Бесконечные хлопоты по хозяйству, некогда лицо почистить, не то что в парикмахерскую сходить *(кстати, уж сыну на то, по-*

чищено Ваше лицо или нет, наплевать. А если Вас это беспокоит, то и сейчас Вы думаете не о сыне, а о себе, да и не о себе, а я сам не знаю о ком. О каких-то неизвестных Вам мужчинах, чтобы обратить на них внимание. Если бы Вы думали о себе и сыне, Вы бы в библиотеку шли, чтобы стать квалифицированным специалистом. Ведь мама еще Вам помогает материально. — М. Л.), а иногда и не на что — бывший муж мог пропить 2/3 своей крохотной зарплаты, при этом устраивал допрос — откуда у тебя новая помада, колготки? Потом истерика — дома жрать нечего (это его выражение, человек с высшим образованием — архитектор), а тебе лишь бы мазаться да краситься. Его нисколько не смущало то, что все это куплено, да и жили мы на деньги моих родителей — «они должны нам помогать». (Вот видите, Анфиса, что получается, когда незрелый человек устраивает семью. Ну хоть бы один из Вас был зрелым. Он был маменькиным сыночком, а Вы, по-видимому, папенькиной дочкой. Ведь Вас тоже не смущало, что Вы жили на деньги Ваших родителей. Ко мне сейчас ходит достаточно большая группа студентов. Они уже поняли, что самое страшное в этой жизни — это зависимость от кого бы то ни было — от родителей, супруга, детей, начальника. И пока ты зависишь — я не призываю отказываться от помощи близких — вся деятельность должна быть сосредоточена на том, чтобы выйти из-под зависимости. Они практически отказались от приема алкоголя. Им и в голову не приходит ходить на гулянки, приобретать супермодные вещи и косметику. От этого они становятся еще красивее. Дорогие мои читатели, обратите внимание, сколько времени, сил и энергии уходит у Анфисы на мужа, хотя они в разводе. Только о нем она и пишет. — М. Л.)

Я прекрасно понимаю, что не все мужчины такие, даже больше — все не такие, он один умеет пускать столько пыли в глаза, но мой внутренний ограничитель работает очень четко — я не подпускаю к себе мужчин ближе, чем на метр. (И правильно делаете. Вы еще не готовы для общения с мужчинами. Они в Вас быстро разочаруются. — М. Л.) Я привыкла быть одна, моему сыну есть на кого опереться, он не носит, как другие дети, чужие обноски — покупаю ему новые

вещи, даже в ущерб себе (уверяю Вас, — а я редко бываю категоричным, — ему пока еще абсолютно безразлично, новые на нем вещи или нет. Лишь бы грели. Это Вам важно, чтобы он ходил в новом. Это Вы боитесь осуждения непонятно кого, и этот страх Вам дорого обходится. — М. Л.); его стадо динозавров занимает целую полку. Рост потребностей малыша совпадает с моим профессиональным ростом, в материальных благах он не испытывает недостатка, но не это определяет счастье человека. (Тут вы абсолютно правы. Не в материальных благах счастье, а в осознании личностного роста, как говорил Лоуэн. Более того, из детей, которые воспитывались в избытке материальных благ, редко получаются благополучные люди. Оранжерейные условия до добра не доводят. Условия в семье должны быть такими, как в реальной жизни, может быть, чуточку хуже. Ведь рано или поздно дети от нас уходят. И чем лучше они воспитаны, тем раньше они уходят от нас в самостоятельное плавание по бурному морю жизни. И наша задача научить наших детей в нем плавать и даже получать от этого удовольствие. — М. Л.) Еще один пункт не позволяет мне привести домой дядю — а если он ударит ребенка? В родного отца прилетали увесистые вещи, а дядю я растерзаю, на этом вся наша любовь и закончится. (Правильно, пока Вы не разбираетесь в людях, вы обязательно выберете такого дядю. А как научитесь, то другой попадется. — М. Л.)

Как мне избавиться от этих навязчивых идей? Сердце разрывается, когда я вижу, как по детской площадке несется папа с малышом на плечах, а мой сын горящими глазами на них смотрит, он ведь уже столько понимает, не смогу я заменить сыну общества отца. (Ребенку не нужны ни мать, ни отец. Ему нужны материнская и отцовская любовь. А это не всегда могут дать генетические мама и папа. Нужно учиться. И раз Вы воспитываете ребенка без мужа, то Вам придется научиться давать ему и отцовскую любовь. Правда, я не вполне уверен, что Вы можете дать ему и материнскую любовь. Более подробно Вы можете об этом почитать в моей монографии «Секс в семье и на работе» или у Э. Фромма «Искусство любить». Можете приехать к нам на тренинг. — М. Л.)

Как быть, посоветуйте, пожалуйста. (*Станьте примером для сына. Слова не очень воспитывают. Я думаю, что если Вы успешно окончите институт и станете эффективным целеустремленным человеком, я думаю, что сын от этого только выиграет. Техника работы над собой изложена в моей книге «Как узнать и изменить свою судьбу». Есть и другие книги. — М. Л.*) С большим нетерпением мы будем ждать вашего ответа.

С уважением, Анфиса и Михаил.

На письмо я ей не ответил. Знаете, я бы ей все прямо сказал; возможно, возникла бы депрессивная реакция. Я бы ее из нее вывел. А так она прочтет это немного обезличенное письмо, подумает, что это я отвечаю кому-то другому. Ей будет легче.

НЕ ЖИВИ С НЕЛЮБИМЫМ

Когда я работаю с молодежью, девушкам я люблю повторять изречение, которое сам и придумал: «Зарабатывай много, и будешь спать, с кем хочешь, а иначе будешь спать, с кем придется». Иллюстрацией этого может быть письмо одной несчастной женщины.

 «Здравствуйте, уважаемый Михаил Ефимович.

Я очень хочу, чтобы Вы прочли это письмо и помогли мне и моей семье. Зовут меня Татьяна. Мне 30 лет. Есть двое детей и муж на два года старше меня.

О себе. Мне кажется, что я просто больной человек, которому никто не может помочь. (*Ну, это просто идеи величия. Такая жуткая болезнь, что и помочь нельзя. Так думают многие люди, болеющие неврозом, да и несчастные тоже. Во фразе «Я самый несчастный человек», я обращаю внимание на слово «самый», а не на слово «несчастный». Надо же чем-то выделиться. — М. Л.*) Мне случайно попались Ваши книги, и я с большим интересом их читаю, поэтому и решила Вам написать.

Родилась я в Тамбовской области. Знаю, что хотели маль-

чика, а родилась я. Папа воспитывал меня как мальчика до тех пор, пока я не начала формироваться. Есть старшая сестра. Я не помню, но многие рассказывали, что я была с характером (*вообще-то здесь правильное было бы говорить о темпераменте. В первые годы характера у ребенка нет. Он находится в стадии формирования. Потом, конечно, все с характером, к сожалению. Вопрос только, с каким. Характер — это та лягушачья кожа, которую на нас набрасывают воспитатели, в основном родители в первые пять лет жизни. И мы из принцев и принцесс превращаемся в лягушат и ведем лягушачью жизнь. Но в отличие от сказки снимать эту лягушачью кожу нужно нам самим. Психолог может только помочь — М. Л.*), он и остался: капризная, билась головой об стену. Меня часто били родители, так как я была для них невыносима. (*Вот и описывает моя корреспондентка, как набрасывают на нее лягушачью кожу.*)

Сестра послушная. Она все выполняла беспрекословно, а я как бандитка. Папа обижал маму, гулял от нее. В принципе, я этого не знала и не видела, пока не выросла.

В школе училась средне. В 16 лет я хотела умереть, но помешал зять. Просто, ни от чего. Наверное, была депрессия.

Окончила школу, потом отучилась в техникуме, затем поступила в кооперативный техникум и работала в магазине.

Мальчиков я уважала, многие нравились, но любила держать верх. (*Беда тех, кто любит командовать. Они попадают в порочный круг. Или они не хотят общаться или с ними не хотят общаться. Уважающие себя люди не будут с ними общаться. А с теми, которые позволяют командовать собою, они не хотят общаться. В общем, проблема одиночества у таких «командиров» всегда стоит остро. Себя нужно переделывать и научиться не командовать, а управлять. — М.Л.*) Вы знаете, очень надоедало командовать, вдруг какие-то «тряпки», но и не позволяла собой руководить.

Случилось у нас в семье горе. Моя мамочка, я ее любила и люблю очень сильно, работала в магазине директором. В один нехороший день мою мамочку-красавицу застрелили в подъезде нашего дома. Я перенесла, а может, еще и не перенесла, ее смерть очень тяжело. Она была для меня все, но она не была «заботливая мать».

Так получилось, что я уехала с мужем в Петербург. (Обратите внимание на построение фразы. Не «мы уехали», а «я уехала». Муж у нее как бы придаток или ребенок. — М. Л.) Он парень хороший, все для нас, но мне кажется, что я его не люблю и раньше не любила. (Можно не сомневаться. Конечно, Вы его не любите. Когда Вы любите, Вы хотите, чтобы Вашему партнеру было хорошо. А когда не любите, то делаете ему плохо, ибо Вам на него в принципе наплевать. А не уходите от него, потому что в нем нуждаетесь. Ведь жить с человеком, который тебя не любит, это ужасно. Я не хотел бы узнать, что моя жена живет со мной по каким-то другим основаниям, кроме любви. А Ваш муж, если он знал, что Вы его не любите, зря на Вас женился. Ведь если мужчина занимается сексом с женщиной, у него уже есть какие-то позитивные чувства к ней. Женщина же может заниматься сексом, не имея никаких чувств к мужчине, более того, она может его и ненавидеть. Но что ей остается делать, если она материально от него зависит. — М. Л.) Просто он предложил уехать, и я уехала. (Обратите внимание. Опять «я уехала». Нет «мы», нет семьи. — М. Л.) Мне было все равно, только подальше от моего дома. А теперь я считаю, что страдает и он, и я. Детей своих я очень люблю. Знаете, я их очень сильно била, обзывала, просто не могу понять почему. (Я не думаю, что Вы любите своих детей. Любили бы, не избивали бы их. Ведь избияния тормозят или искажают развитие ребенка. — М. Л.) Я же так хотела иметь детей, и вот они есть.

В данный момент я сдерживаюсь. Стараюсь их выращивать, а не воспитывать на свой лад. Что-то получается, много нет. Но, по крайней мере, не бью их, и очень рада. (Вот и молодец! Научились любить. — М. Л.) Мы живем с родственниками мужа. Они хорошие люди, но я их ненавижу. (Ну, если хорошие, тогда еще можно ненавидеть. Вот плохих нельзя. Тогда своей ненавистью Вы их как бы возвышаете над собой. Но зачем Вы тогда с ними живете? Опять такой же бездумный брак. Вышла замуж, не будучи материально независимой. Теперь придется перетерпеть и все сделать для того, чтобы выйти из-под зависимости. — М. Л.) Эти люди любят сплетни, вставлять палки в колеса. Может, если бы я

работала, то на многое не обращала бы внимания. *(Вот тут Вы абсолютно правы. Так устройтесь на работу. — М. Л.)*

Итак, я очень злая, холодная женщина. Люблю правду и справедливость. *(Это уже моральные категории. Я в этом не силен. Да и деталей нет. Часто у каждого бывает своя справедливость. Часто потом оказывается, что то, что ты считал несправедливостью, оказалось для тебя благодеянием. Я, например, очень переживал, что меня в свое время не приняли в аспирантуру. Это было несправедливо. Теперь я очень этому рад. Если бы приняли, то я стал бы анатомом. И кому бы я сейчас был нужен. И вообще-то о человеке можно судить, что он за личность, когда увидишь его в несчастии. А правда, она тоже у каждого своя, да и говорить ее нужно уметь. — М. Л.)*

В детстве меня обзывали толстой. Так этот комплекс и остался. Боюсь ездить на машине, переходить дорогу.

Дети мои с тиками. Старший писается ночью. У младшей — астма.


Пожалуйста, помогите нам.

Честно говоря, не знаю, как помочь. Но думаю, что если Вы попробуете собою заняться, то станет лучше и Вам и Вашим детям. Может быть, это письмо принесет пользу тем, кто пока еще не построил семью.

ОБЫЧНЫЙ СЕМЕЙНЫЙ АД

Думаю, что в таком аду живут многие семьи. Поэтому я и назвал его обычным. Еще одно письмо. Полагаю, что внешне здесь все выглядит очень прилично. Более того, можно и что-то отрегулировать. Но, хочу подчеркнуть, что таких семей у нас много. Со стороны все выглядит хорошо. Весь этот ад внутри. Там все кипит.

 Здравствуйте, Михаил Ефимович.

 Через Ваши книги познакомилась с Вами.

Я Петрова Галина Петровна 44 лет. У меня семья: муж и три дочери.

Из Ваших книг как бы увидела себя со стороны. Но до конца оценить не могу, что ли. Помогите мне разобраться, если это возможно.

Посмотришь на нашу семью со стороны, казалось бы, что еще надо. Семья наша трудолюбивая, есть у нас работа, есть возможность учить детей. А счастье построить не удастся.

Живем с Виктором уже 25 лет. Я по натуре человек скрытный, держу эмоции в сердце. И, наверное, в этом моя ошибка. *(Это верно. Не разряженные эмоции разрушают организм. Человек напоминает машину, по корпусу которой все время идет ток. — М. Л.)* Виктор — целеустремленный человек, он не пьет, не курит. Как он говорит, всю жизнь себя совершенствует. Занимается охотой. Первоначально это выглядело так: хотел всем доказать, что он что-то может, самоутвердиться среди мужчин. В последние годы занимался охотой, так как у нас не было работы, не на что было жить, существовали за счет охоты. Но он никогда не занимался браконьерством. Любит ездить на рыбалку в тайгу, хотя рядом с селом есть река. Ему постоянно нужно преодолевать трудности, без этого не может существовать.

Я ему во всем помогала, тянула лямку семейного быта, когда его не было дома. А это было очень часто.

Мне приходилось очень трудно. Сама работала экономистом. Дети росли один за другим. На работе нужно было совершенствовать свои знания.

Сейчас еще так сложилось, что в деревне работы нет, и я была приглашена в райцентр, в администрацию, на работу. Автобусное сообщение в селах не как в городе каждый час, а 2 раза в неделю, поэтому вынуждена жить рабочие дни в райцентре. Каждый выходной лечу домой, к своему муженьку. Дети у нас учатся в городе. Дома бывают только на каникулах.

На работе мне трудно, по специальности долго не работала. Муж меня поддерживал, звонил на работу, после работы. Я ему говорила: «Твои звонки как бальзам на душу».

У него тоже не было работы, но сейчас работает руководителем администрации нашего поселка.

В настоящее время Сергей от меня отгородился, якобы он потратил на меня всю свою жизнь, хотел перевоспитать и

сделать меня такой, какой он сам — идеальной. Он постоянно говорит: «Я себя всю жизнь совершенствовал», воспитал себе для души 2 коней, которых холит всячески, ухаживает за ними. Они очень своенравные. Никого к себе не подпускают. Содержит свой автомобиль в идеальном состоянии, а вот жену идеальной сделать не смог.

Не соответствую я его требованиям. Я должна превосходно выглядеть, быть очень активной, постоянно доказывать, что люблю, отбиваться от других женщин: смотри, а то другие уведут.

Я его люблю. Меня обижают все его высказывания.

Сейчас я в отпуске. Нахожусь дома рядом с ним. Постоянно ищу пути сближения.

Дела в наших отношениях обстоят хуже некуда, можно сказать, что он объявил мне психологический развод. Я очень переживаю, похудела, тряссти начинает. Дети домой приехали, тоже переживают.

Сережа мне говорит, он остался невостребованным. Искусственно всю жизнь создавал себе трудности, преодолевая их, жил этими интересами. Я радовалась, что ему интересно, всячески помогала ему.

Теперь ему все надоело. Как он выражается: «Лучше б посвятил себя другому делу. Познавал женщин». Как он заявил, я ему ничего не дала.

Вот к такому финишу мы пришли. Выходит, виновата я. Как спутник крутилась вокруг планеты, но не крутилась вокруг собственной оси.

(Трудно комментировать это письмо, трудно что-то посоветовать. Писал я на эту тему не раз. Перед вами закономерный итог той ситуации, когда муж и жена не имеют общего дела и общей идеологии. Дети, конечно, цементируют семью. Но цемент этот плохого качества. Он гарантированно выкрошится. Вот сейчас мы и наблюдаем эту последнюю волну разводов 40—50-летних. Дети выросли, и выяснилось, что супругов больше ничего не связывает. Многие в этом возрасте, даже если семьи сохраняются, полагают, что их жизнь окончена, хотя на самом деле она только начинается. Это тот возраст, когда еще можно добиться большого успеха. Нужно только не бояться ставить себе новые цели и понять,

что жизнь в этом возрасте далеко не кончена. Когда я провожу занятия, то мне чаще всего удается втянуть этих людей в работу над собой. Иногда я жалею, что у меня нет писательского дара и той силы письменного слова, которая сейчас помогла бы Вам взяться за себя как следует. Устно у меня получается неплохо. Да и сам я для них являюсь живым примером. Ведь и я в этом возрасте стал перестраиваться. Мне даже удалось получить первое в своей жизни повышение именно в этом возрасте. Диссертацию я защитил в 51 год, а первую книгу написал в 57. Членом-корреспондентом РАЕН я стал в 63 года. Но нас, Галина Петровна, разделяет не одна тысяча километров, а я не экстрасенс, и энергию свою переслать Вам не могу. Но в одно я верю. Если человек идет в правильном направлении, пусть медленно, но идет, то рано или поздно, он придет к своей цели. Направление Вы выбрали правильно, и идти уже начали. Сейчас только бы Вам удалось сосредоточиться на себе. Тогда и муж окажется рядом. — М. Л.).

Сейчас я себя спрашиваю, смогу ли я дальше с ним жить, разнообразить ему жизнь. Мне свой социоген изменить трудно. Я для него должна быть очень активной, постоянно доказывать, что люблю, отбиваться от других женщин.

Я себя настраиваю, что буду жить одна. Успокаиваю всяческими методами. Пою песни, хотя на душе кошки скребут, и выкидываю его образ из своего сознания, сердца. Можно сказать, смирилась.

Я Сергею сказала, буду жить одна. Еще предстоит купить дом в райцентре. Он не отказывается это сделать. Сказал — живи, как хочется, нравится. Я буду страдать, но на колени перед тобой становиться не буду.

Михаил Ефимович, дайте оценку, что меня ждет?
(Оценку я дал чуть выше. Теперь вперед!)

У нас с Сергеем еще разногласия по такому вопросу. Он ненавидит своих родителей, потому что они не дали ему в детстве соответствующего воспитания. Я ему говорю, мне тоже не давали и отец у меня тоже пил, как и у него, но у меня нет ненависти к ним. (Ненависть к родителям, да и вообще ненависть, забирает много энергии. Тем более что это ненависть к мертвым, даже если они еще и живы. Это

уже совсем другие люди, а не те, что были 40—20 лет назад. А к покойникам нужно относиться хорошо. Ведь жизнь нам наши родители дали, да и из пеленок подняли. А остальное можно добрать. Но Вы ему об этом не говорите. Он ведь не обращается за помощью. К сожалению, такая ненависть, осознанная или неосознанная, бытует у многих людей. От нее желательнее избавиться. Я предлагаю такой способ. Составить список того, что тебе недодали родители, и самому ликвидировать этот пробел. Конечно, в позднем возрасте это трудно сделать, но можно. Хочу привести отчет моего подопечного, который избавился от ненависти к своей матери. «Я упрекал свою маму за то, что она не позволила мне заниматься спортом. Более того, она добилась того, что мне врачи в школе запретили заниматься спортом, ссылаясь на то, что у меня порок сердца. Это была работа моей мамы. Я с этим связывал многие свои неудачи. И только в 46 лет я вдруг понял, что я уже давно мог бы ликвидировать этот дефект. Тогда я стал заниматься гимнастикой тай-джи. Через 2 года упорной работы дефекты пластики прошли. Но кто мешал мне сделать это 20 лет назад? Но хорошо, что хоть сейчас это ликвидировал. Неприязнь к маме сразу прошла. Вдруг я увидел, сколько она для меня сделала. Не буду перечислять все. Скажу только, что когда началась война, мне было всего 3 года. Мама меня уберегла. Не всем родителям удалось спасти своих малолетних детей. Многие мои сверстники погибли от военных лишений». Но Вы вашему мужу это не говорите. Он воспримет это как очередной упрек. — М. Л.).

У нас росли дети. Пока они были маленькими лет до 7—8, он, можно сказать, не занимался ими, стал обращать внимание, когда они стали мыслить. А остальное: пеленки, распашонки, плач по ночам, — его как бы раздражало. Все доставалось мне.

Все время держали скот в хозяйстве. Он никогда утром не вставал, не помогал, жаловался мне, что болит голова, если не выспится. Естественно, я его слушала, жалела, никогда не будила. (Вы скорее были ему мамочкой, а не женой. Но это характерная черта советских женщин. Им больше всего нравится объяснение в любви типа: «Я не могу без тебя обойтись».

Но ведь обойтись без родителей не может только ребенок. Взрослый человек может обойтись даже и без любимой женщины. Он хочет жить с ней, но он может без нее обойтись. Не считали бы Вы мужа ребенком, прибежали бы к его помощи в общих делах или разошлись бы, если бы были женщиной, а не мамочкой. Я понимаю, как Вам тяжело, а тут еще и мои слова. Но ведь Вы хотите улучшить Вашу жизнь. И у меня сложилось мнение, что это возможно. Поэтому я и говорю Вам такие горькие слова. Если бы у меня сложилось мнение, что Вы рохля, я бы этого Вам не писал. — М. Л.).

Теперь все обернулось тем, что если бы я была настоящей женщиной, то заинтересовала бы его, вела по жизни, он бы все делал.

Еще один момент. Всегда хочет быть щедрым для всех. Я всегда этому противлюсь. Он из-за этого меня ненавидит, выходит из себя. В этот момент всячески оскорбляет. Я не жадная, но не терплю, когда он начинает раздавать пьяницам, лентяям все, что бы у него ни попросили. Они его вызнали, идут к нему. Ведь он никогда не откажет. А я если дам, то в долг, и обязательно запрошу, чтобы отдали.

Еще раз повторюсь. Он из-за этого бесится, говорит: «С какой дурой я живу».


*Вот и все, что хотела бы рассказать.
Посоветуйте, что мне делать.*

Свои соображения я высказал, а советов давать не имею права. Может быть, я не прав. Это просто мое мнение. Принимайте решение и действуйте в соответствии с ним.

Дела служебные

Это письмо написал мне крупный успешный бизнесмен, который пришел ко мне с любовной проблемой-тягомотиной. Я его пригласил на семинар, а потом получил от него письмо. Мои комментарии в тексте письма.

 Дорогой Михаил Ефимович!

 Пишет Вам Артур, над которым Вы немного «издевались» на последнем семинаре 24—25 января по поводу цитат из первоисточников. Вспоминаю это с удовольствием!

Посещение Вашего семинара произвело на меня большое впечатление. Если честно, то я получил там гораздо больше, чем ожидал, поскольку пришел в первую очередь для решения своих личных проблем, но при этом сделал для себя выводы и по ведению бизнеса. Огромное Вам спасибо за это!


Мне показалось, что я смогу решить ряд своих производственных вопросов при помощи амортизационных писем. Прошу Вас, если Вы найдете время, отредактировать их. Сначала я опишу проблему, а потом дам текст письма. Итак...


Главный бухгалтер работает в компании с момента основания — с 1997 года. Я знаю ее с 1992 года, когда мы тоже сотрудничали в течение двух лет. В настоящее время она ставит вопрос об увеличении ей зарплаты. Аргументирует она тем, что ей зарплата не повышалась уже в течение пяти лет, при этом объем работы увеличился, и уровень зарплаты на рынке возрос. При этом она ведет себя корректно и не шантажирует меня своим уходом.

Мое мнение: объем работы действительно увеличился, но ее зарплата в настоящее время соответствует объему работы и ее квалификации. Просто раньше ее зарплата была завышена. *(Значит, ей нужно сейчас сказать, а лучше написать об этом. «Маша, я очень хотел удержать тебя, поэтому тогда не сказал, что зарплата, которую я тебе определил, это скорее зарплата будущего. Так обычно и определяют зарплату профессионалу высокого класса, когда его приглашают на фирму не очень высокого ранга. Это и в футболе, и шоу-бизнесе, и бизнесе. Звезда вначале получает больше, чем могут позволить доходы фирмы. Но проходит время. Доходы фирмы растут, и зарплата профессионала высокого класса начинает соответствовать доходам фирмы. Теперь это будущее стало настоящим, и твоя зарплата как раз и соответствует доходам фирмы и твоему вкладу в эти доходы. Теперь, я уверен, ты стала членом команды, частью единого целого».* Артур, все равно рано или поздно зарплату ей увеличивать придется. Но сейчас нужно постараться выработать экономические и другие критерии, по которым будет увеличиваться ее зарплата. Это или уровень роста доходов или еще что-нибудь. Это Вам виднее. Обещание нужно связать с той дополнительной прибылью, которую получит фирма в резуль-

тате и ее усилий в том числе. Огромное вознаграждение можно пообещать за явно невыполнимый результат. Человек тогда будет стараться. В качестве примера приведу наш опыт в спорте. Баскетболисту за 7 попаданий в корзину из 10 платили Х. за 8—1,2Х, за 9—2Х, за 10—10Х — это уже считалось невозможным. За точность не ручаюсь. Это я излагаю принцип. Последняя очень большая премия должна быть действительно практически недоступна, как джек-пот в игорном бизнесе). Естественно, этого я ей не говорил (*а зря*). Я дорожу ею, и не хочу, чтобы она уволилась, при этом не хочу повышать зарплату.

А вот и мой ответ.

 Артур, здравствуйте!

 Рад, что посещение нашего семинара произвело на Вас большое впечатление. Отчасти это оттого, что Вы от него ничего особенного и не ждали. И рад, что Вы решили использовать эти знания для ведения бизнеса. Я, честно говоря, думаю, что и личные дела лучше вести по законам бизнеса. Чувства от этого станут только ярче и насыщеннее, и человек от партнера будет получать не только удовольствие, но и наслаждение.

Успехов! М. Литвак

А сейчас прочите письмо, которое Артур написал своему главному бухгалтеру. Руку к нему я приложил.

 Дорогая Маша!

 Прошу тебя, не удивляйся, что я пишу тебе письмо.

Мне всегда очень приятно разговаривать с тобой, но мне кажется, что важные вещи будут более четкими и понятными в написанном виде. При этом, конечно, мы сможем все наши вопросы обсудить лично, но для начала я все-таки напишу. Во-первых, огромное тебе спасибо, что еще 1997 году ты поверила мне и пришла работать в не существующую на тот момент фирму, практически на пустое место. Я считаю, что во многом благодаря тебе наша компания стала тем, что она есть сейчас. Все это время я за тобой, как за каменной стеной и, надеюсь, ты чувствуешь мое полное доверие. Более того, я считаю, что твоя деятельность сокращает издержки

компании благодаря оптимальному налогообложению а, следовательно, приносит доход.

Маша, я очень хотел удерживать тебя, поэтому тогда не сказал, что зарплата, которую я тебе определил, это скорее зарплата будущего. Так обычно и определяют зарплату профессионалу высокого класса, когда его приглашают на фирму не очень высокого ранга. Это и в футболе, и шоу-бизнесе, и бизнесе. Звезда вначале получает больше, чем могут позволить доходы фирмы. Но проходит время. Доходы фирмы растут, и зарплата профессионала высокого класса начинает соответствовать доходам фирмы. Теперь это будущее стало настоящим, и твоя зарплата как раз и соответствует доходам фирмы и твоему вкладу в эти доходы. Теперь, я уверен, ты стала членом команды, частью единого целого.

Я благодарен тебе за то, что ты постоянно повышаешь свой профессиональный уровень, следишь за изменениями в законодательстве и, благодаря этому, нам удается избегать ошибок. Также ты часто помогаешь мне и указываешь на недостатки в моей работе, за что я тебе также признателен. Также у тебя есть удивительное качество умение общаться с людьми и находить компромиссы, что особенно важно, когда количество сотрудников на фирме растет.

Я согласен с тобой, что объем работы в последнее время увеличился и тебе особенно трудно справляться со всем, особенно учитывая еще и возрастающий бардак в первичных документах. Я считаю, что ты абсолютно обоснованно ставишь вопрос о повышении тебе зарплаты. Конечно, это соответствует твоему профессиональному уровню, и я хотел бы сделать все возможное, чтобы обеспечить это. Но состояние дел и уровень прибыли компании, к сожалению, не позволяют пока мне это сделать. Единственное, о чем прошу тебя — это принять мои извинения. Давай сейчас разработаем критерии, по которым будем повышать тебе зарплату (ну и понижать тоже), чтобы этот серьезный фактор — повышение зарплаты — не решался на глазок и не зависел от моего настроения. Я жду твоих предложений. Конечно, ты свободный человек и вольна принимать любые решения и работать, где угодно, но хочу сказать, что я отношусь к тебе не как к сотруднику, а как к партнеру и соратнику, не как к наемному работнику, и очень

рассчитываю на тебя в нашей дальнейшей работе. А так как я уверен, что дела нашей фирмы будут идти в гору, то и зарплата твоя будет увеличиваться, чего я тебе желаю».

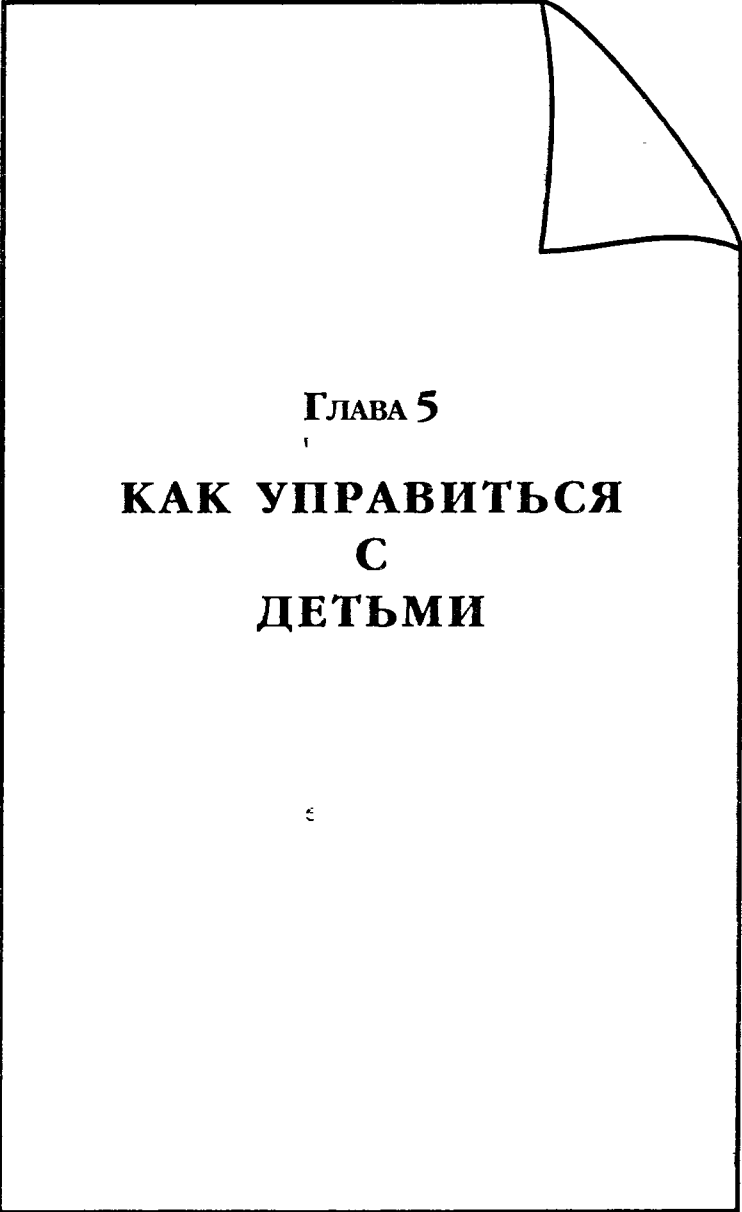
Бухгалтер согласилась отложить прибавку в зарплате на 6 месяцев.

Думаю, что на какое-то время это сдержит рост заработной платы, но если зарплату придется увеличивать в связи с ростом экономических показателей фирмы, то и не жалко будет.

А вообще, по нашим представлениям, профессионалы экстра-класса народ капризный, цену себе знают, прибавки к зарплате не просят, а начинают смотреть в другую сторону. Работать формально они продолжают очень хорошо, но исчезает азарт и творческий компонент. Убытки от этого не поддаются учету. Руководители часто при этом бывают очень довольны, не подозревая, что их ждет.

Кроме того, они часто совершенно неожиданно увольняются, так как их сманивают. Чтобы уговорить их остаться, приходится тратить больше денег, чем если самому прибавлять зарплату, не дожидаясь его просьб. Дешевле самому руководителю прибавлять жалованье. И вообще, начальник, не повышающий зарплату своим подчиненным, которые заслужили прибавки, или дурак, или вор.

Дело кончилось тем, что удалось отложить прибавку к жалованию на 6 месяцев. А выработка критериев повышения зарплаты привело к тому, что люди стали работать с большим энтузиазмом. Экономические показатели явно улучшились. Кстати, и личные дела у него пошли на лад после того как со своей подружкой завел общий бизнес.



ГЛАВА 5
КАК УПРАВИТЬСЯ
С
ДЕТЬМИ

ВВЕДЕНИЕ

А вот на эти письма отвечать мне трудно. Когда такие люди приходят ко мне на лекцию или на индивидуальную беседу, я знаю, что им ответить. Конечно, разговор у нас идет довольно тяжелый. Ведь приходится мне 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 жить ребенка 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 бы мы ради них жили. Более того, им же это идет во вред. Да и многое другое не очень приятное. Более подробно это 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 реагирует 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, поскольку я эти письма несколько изменяю. А многие абсолютно незнакомые мне люди пишут, что узнали себя в моих героях.

Вот прочтет мой читатель эти письма, подумает, что не

один он такой несчастный и последует моей рекомендации, может быть. Но и то я эту главу сделаю в основном позитивную. 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 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 ведь 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 отношения с детьми ввести производственный компонент. Кстати, иногда получается неплохо. Конечно, что будет с сыном или дочерью, мне трудно сказать. Но вот если бы моя корреспондентка последовала бы нашей технике общения, то ей точно бы стало лучше. Иногда и дети прекращают пить, хулиганить, развратничать. В общем, за ум берутся.

Но 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, 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 виноватой.

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, и заодно перестала заносить в квартиру продукты, убирать ему 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 задумался. 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. А теперь прочтите само письмо.

НЕГАТИВ

 Я прошу Вас помочь.

 Многое в жизни я делала неправильно, и сегодня у меня многое не получается. Самая большая моя проблема — это

пьющий сын. Интересно, что глава «Алкоголик» как будто списана с моего сына, меня, снохи-классика.

С мужем я разошлась 10 лет назад. На сегодня он хронический алкоголик, не работает. Я оплачиваю его квартиру и помогаю продуктами и не только улаживаю его дела, но и 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, так как везде очередь, а я ему нагрубила — «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 это поначалу 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: «Конечно, поживи у меня».

Теперь он живет у меня, а после получки и аванса ночует у собутельников, деньги все пропивает, теряет совесть с катастрофической скоростью, вытаскивает 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. Может быть, рискнет поступить в соответствии с нашими соображениями, учитывая особенности своего случая. Скорее всего, сын прекратит пить, как я уже писал выше. Но есть риск, хоть и небольшой, что дело может кончиться плачевно. Сын может попасть в дур-


ную 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 претензии не будет. Другое дело, когда человек ко мне приходит на прием. В наших группах он обучается приемам психологического айкидо. А в деле ведет себя по ситуации. Обучать 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.

Если дети не деклассировались, то постановка их на место не так уж трудна. Перекрывается «кислород». Дети начинают понимать, кто главный в семье. Если у родителей хватает веры в действенность наших приемов, они перетерпят 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. Но и родителям не мешало бы помнеть и начать общаться со своими детьми, а не с призраками, то есть со своими представлениями о них. Они часто не соответствуют реальности.

ПОЗИТИВ

Вначале я хотел в этой главе опубликовать кучу писем, где родители жалуются на детей, а потом подумал и решил сделать эту главу позитивной. Здесь будут опубликованы письма, где мои подопечные делятся своими удачами в общении с детьми.

С РЕБЕНКОМ МОЖНО ОБЩАТЬСЯ И ТОГДА, КОГДА ОН В ЖИВОТЕ

 Мое имя — Галина. Я работаю финансистом. Мне 29 лет. Я замужем, имею 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 стала читать таких философов, как Сенека, Соломон, Эпиктет, Шопенгауэр и др.). *(Вы не удивляйтесь. О детях здесь тоже будет, но несколько позже. Я все же рекомендую ее письмо дочитать до конца. Это ее отчет за несколько лет работы над собой. — М. Л.)* Как-то после этого семинара я стала заниматься все реже, вышла замуж и в январе 1999 г. вместе с мужем попала в огромную яму, под названием — Секта. *(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. — М. Л.)* 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. *(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. — М. Л.)*

Я занималась у психолога по методике М. Е. Литвака. Было чувство, что я выбираюсь из могилы. Осенью 1999 года я уже пришла на семинар М. Е. Литвака с проблемами. И эти проблемы нужно было решать. Сначала я так 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. *(Да это сложно, но это возможно. Изменить же другого человека так же невозможно.*

но, как и изобрести вечный двигатель. И времени даже на это тратить не нужно. — М. Л.) 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! И если потом, после чистки, начинаешь опять вести неправильный образ жизни, то опять засоряешься. 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! *(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 несчастии или в болезни человек начинает вести правильный образ жизни. А как только выбирается из ямы, так сразу становится на тот 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 Иисус 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. Извините за столь длинное отступление. Продолжите, пожалуйста, чтение письма. — М. Л.)*

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, с 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 просто хорошо выполнять свою работу мало, нужно еще и с руководством уметь общаться правильно! И если я пока еще не руководитель, то прежде всего я хотела бы стать хорошим «солдатом»! И я ничего не знала о происходящих процессах в группах! Если раньше я как-то была недовольной своим руководством, то сейчас я понимаю и ценю то положительное, что мое начальство для меня сделало.

Улучшились отношения с мужем, и в 2001 году у нас родилась дочь. *(Вот она, настоящая подготовка к рождению ребенка — налаживание отношений с мужем и отношений 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 — воспитатель, финансист, судья, экономист, строитель, прачка, кухарка, слесарь-сантехник, психолог-психотерапевт и пр. А поскольку предприятия по названию «СЕМЬЯ» плохо рассчитаны и организуются безо всяких на то оснований, на авось, который некоторые называют любовью, то именно эти предприятия распадаются чаще всего. Но здесь мои подопечные к рождению ребенка специально готовились. Молодцы! — М. Л.)* Во время беременности я 2 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 был 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. *(Мы и прямо с ребенком говорили. У нас разработана техника общения с ребенком, когда он находится еще в животе у матери. Но подробнее об этом в книге о воспитании детей. — М. Л.)* Во вторник я пошла на прием к врачу. Врач-гинеколог, заведующая отделением, сначала даже не поверила тому, что плод встал в правильное положение — головой вниз! Ведь так долго наш ребенок был в ягодичном положении! *(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 единственный факт, и связывать его с психологической работой было бы слишком смело. Может быть, здесь действовали какие-то другие факторы. В общем, будем накапливать материал. — М. Л.)* Меня даже направили на УЗИ, чтобы подтвердили. Подтвердили. Я благодарна М. Е. Литваку 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, мне приятна эта благодарность, я признателен Галине, 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 подтвердила правильность некоторых моих гипотез и способствует превращению их в теорию. — М. Л.)*


Сейчас дочери 2,5 года. Сложно сравнивать своего ребенка с другими детьми. Как матери мне сложно дать объективную оценку развития дочки. Мне самой нравится то, что уже сейчас она говорит, что хочет стать доктором, что сама зарабатывает деньги и купит себе машину, что уже сейчас спрашивает — как заработать мне? Такое от маленького ребенка я слышу впервые. Конечно, бывают у меня промахи в воспитании. Как только расслабляешься, забываешься, то сразу начинаешь вести себя со своим ребенком так, как вели со мной мои родители. Очень помогает то, что мы с мужем придер-

живаемся единой стратегией в воспитании и если я сама не вижу своей ошибки, то он видит ее со стороны.

За все эти годы, что я занимаюсь по методике М. Е. 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!»

НЕБОЛЬШИЕ ПРИЕМЧИКИ В ДУХЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО АЙКИДО

 Дорогой М.Е.!

 Очень хочется с Вами поговорить. Поделиться. Я писала Вам, что у меня все отлично. Это правда. Это касается отношений с людьми — со всеми без исключения — я наслаждаюсь жизнью.

Отчитываюсь: секс-проблемы теперь у меня нет, она решается сама собой, без малейшего напряжения! (раз в неделю я приглашаю на свидание своего женатого любовника и каждый раз убеждаюсь, что то, что у меня в жизни было раньше — это был НЕ СЕКС, а вообще НЕПОНЯТНО ЧТО! Вот дура-то! По кому слезы лила? В то время как вокруг ходили ТАКИЕ МУЖЧИНЫ! Я обожаю свою сексуальность! Я ОБОЖАЮ ВАС ЗА ТО, ЧТО ЗНАЮ ТЕПЕРЬ, КТО Я!

Теперь, по примеру Сенеки, подарю Вам несколько своих наблюдений. Они касаются маленьких детей (это — особое мое увлечение).

В офис пришла моя новая бухгалтерша с дочкой (3 г. 9 м.) для того, чтобы принять дела: Полина беспрестанно отрывала мать просьбами то снять ее со стула, то посадить на него. Я спрашиваю: «П., как ты думаешь, кем лучше быть, ма-

ленькой девочкой или самостоятельной взрослой женщиной?» П. (немного поразмыслив): «Взрослой». Я: «А если ты сама попробуешь сойти с высокого стула и забраться на него, ты станешь немного взрослее?» «Да», — отвечает П. 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, находящемся в офисе, закреплены горизонтальные жалюзи. П. подходит к образцу и начинает размахивать нижней планкой жалюзи, рискуя ее сломать. Я спокойно спрашиваю: «П., 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 Полина 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. Юлия Л.

(Здесь моя подопечная использовала прием «Сократический диалог». — М. Л.)

 Добрый день! Михаил Ефимович!

 Направляю Вам текст соглашения с дочерью Яной, 16 лет. Составляли текст вместе, писала его она сама.

ДОГОВОР по выполнению домашних обязанностей
24.11.2003

I. Уборка (150 рублей в неделю):

1. Пылесосить по мере необходимости (минимум 2—3 раза в неделю).
2. Протирать пыль (2 раза в неделю).

3. Мыть пол (2 раза в неделю).
4. Генеральная уборка (в нее входят все вышеперечисленные пункты + уборка ванной комнаты: чистка раковины, ванны, унитаза, мытье пола).

II. Приготовление пищи (150 рублей в неделю):

1. Ужин (разнообразный, ежедневно).
2. Обед и ужин по выходным дням.


III. Гулянье с собакой (+ мытье лап, кормление) утром и вечером ежедневно (200 рублей в неделю).

IV. Оплата производится за качественное и в полном объеме выполнение обязанностей два раза в месяц (в конце каждой второй недели).

(Письменный договор — очень действенный прием в налаживании отношений с детьми. — М. Л.)

Суважением, Елизавета.

И еще одно ее письмо-отчет о сыне.

 Сын увидел у меня книгу «Все о Тай Чи Чуань». Взял ее в руки, на обложке цветные фотографии, спрашивает: «Что это за книжка? Про борьбу?». Я отвечаю: «Юрий, положи, тебе нельзя ее еще 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, а когда я вышла на кухню, стал ее перелистывать. Запретный плод сладок!

То, что схема запрета срывает, на 100% это факт, а вот теперь самое сложное: как 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 в компьютере за играми.

Я понимаю, если увлечь чтением, то компьютеромания отпадет сама собой. *(Здесь использовался принцип сперматозоида. Постарайтесь дочитать до конца. Познакомьтесь с использованием метода Сократа в наши дни. — М. Л.)*

В пятницу (27.02.04) забираю Ю., сына 12 лет, из кадетского корпуса, он мне говорит: «Мам, мне завтра нужно днем на музыку, позаниматься подольше, чтобы разобрать одно произведение, у меня не получается».

Я: «Ю., а вы разве завтра не учитесь?»

Он: «Учимся».

Я: «Так на музыку ты завтра и так поедешь после уроков».

Тут Ю. сквозь слезы выдавил: «Я не хочу идти завтра в кадетский корпус».

Я: «Почему?»

Он: «Не хочу, мне надоел лейтенант, постоянно орет».

Я: «Ю., когда у человека все в порядке, все хорошо (в семье, дома, на работе, со здоровьем), он будет орать?»

Ю.: «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».

Ю. 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, Ю. не может начать делать уроки, что-то его тяготит, а сам не говорит.

Я его спрашиваю: «Ю., 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: «Ю., 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, умеют играть, разве будут смеяться?»

Он: «Нет».

Я: «Правильно, они же знают, какой это труд. Тем более что ты недавно начал заниматься. Слушай, Ю., ведь у тебя в мае будут вступительный экзамен в музыкальную школу, будут прослушивать несколько экзаменаторов, а тебе сейчас представляется замечательная возможность прорепетировать перед большой аудиторией! Начинающие исполнители иногда сами платят деньги, чтобы выступить перед зрителем, а у тебя такая шикарная 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 занимается 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 Ю. 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».

(Раньше моя подопечная добивалась послушания силой и довела себя до невроза. — М. Л.)

13.03.04 (вечер)

Дочь (Яна, 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, Яна».

13.03.04 (день, на семинаре)

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.

10.04.04

Меня не устраивало, что сын, Ю. (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 не надолго.

Во мне поселилась тревога, появилось желание выбросить все диски с играми (скорей всего от бессилия), но это не решит проблемы, напротив, еще больше усугубит, будет ходить к бабушке или друзьям и тут я не смогу проконтролировать, сколько он играет.

Но как только я подумала: «Лиза! 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: «Ю., 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 и радость придет с результатом».

Ю. сам выключил игру, пошел делать уроки.

Здесь еще раз был использован сократический диалог. Настало время 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. Л. тоже успешно его применила, но только после того, как мы позанимались с ней логикой.

Снизилась успеваемость по русскому языку и математике. Нашла репетитора, но сразу Ю. не предложила заниматься. *(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).* 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 такто 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. *(Использует принцип сперматозоида.)* Пообещала сегодня-завтра узнать. Приехала на работу, созвонилась с учителем, договорилась о встрече на следующий день. Сообщила Ю., что завтра поедем знакомиться с учителем, его попросила обдумать, по каким дням ему будет удобно заниматься. На следующий день показала, как ехать к учителю, познакомились, она его протестировала, и он начал заниматься два раза в неделю по два часа, все 7 дней в неделю он занят.

Приближались 10 дней весенних каникул. Избежать це-

лого дня игры в компьютер можно было только заняв его на эти дни. Я ему говорю: «Слушай, Ю., если бы Галина Викторовна смогла бы, пока у тебя каникулы, позаниматься с тобой почаще, 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 (в кадетском корпусе) ему говорит: «Ты же можешь хорошо заниматься, когда хочешь!» Ю. задумчиво: «С Г. В. 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... *(А здесь был использован принцип сперматозоида. Ю. было известно, что пригласить репетитора будет очень сложно. Тогда он сам стал ускорять ход события. Этим приемом воспользовался Том Сойер, когда за право красить забор брал деньги с детей. Правда, он не знал, что этот прием называется принципом сперматозоида. — М. Л.)*

А С МАЛЕНЬКИМИ ДЕТЬМИ ЕЩЕ ЛЕГЧЕ

Решил вставить еще один кусок из будущей книги. Действительно, чем моложе ребенок, тем легче его поставить на линию. Меньше предрассудков. Дневник мне прислала моя подопечная В., 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.

2 г. 7 мес.

В саду воспитатель показал мне 2 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!»

* * *

По дороге из сада дочь часто капризничает, а если нет явной причины, театральнo 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».

* * *

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? *(Ну, просто молодец! Нельзя кричать на ребенка и тем более его бить. Ведь он в полной зависимости от нас. Эти оскорбления не забываются. Остается неосознаваемая ненависть к родителям. Потом находят, кого ненавидеть. И если уж сорвался, то проси прощения. — М. Л.)*

2 г. 8 мес.

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.

* * *

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 сидении, надо заплатить за место, но тогда не будет сока». Она тут же соглашается сесть на колени. Наташа не хочет умываться, и я говорю: «Правильно, не будем мыть лицо, пусть прыщики выскочат». «Давай помоем лицо», — говорит она.

2 г. 9 мес.

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 дверь за ней, 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».

* * *

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.

* * *

Наташа просит покрутить ее на компьютерном стуле, я говорю: «Я буду тебя крутить — это труд, а за труд надо заплатить, ты споешь мне песню?» Она согласилась. И потом, когда я прекращала крутить, она спрашивала: «Мама, какую тебе еще песенку спеть?».

* * *

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 защититься при случае от не очень хороших людей, для того, чтобы помочь, если попросят. Вот я занимаюсь спортом, я хочу, чтобы мое тело было красивым, выносливым, сильным. Но это не для того, чтобы бить кого-то, а для того, чтобы выдерживать большие нагрузки и не уставать от работы, учебы, спорта и т. п.». Наташа всегда внимательно слушает и как будто на корочку записывает.

* * *

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.

* * *

Как-то, когда я была на семинаре, Ната 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.

* * *

Наташа просыпается со словами: «Не пойду в садик». Я: «Ты готова остаться дома одна?». Наташа: «Нет, я пойду в садик».

* * *

Аня жаловалась, что Наташа плохо ведет себя, когда идет из сада, убегает, падает на колени, не дает руку. Я стала просить у Наташа, 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.

3 года

Разговор о любви:

«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».

«Кушать сама умеешь?». Наташа — «Да».

«Одеваться?». Наташа — «Да».

«Мыться?». Наташа — «Да».

«Со стола вытирать?». Наташа — «Да».

«Посуду мыть?». Наташа — «Да».

Наташа: «Играть умею». Я: «Да, играть умеешь».

«Песни петь, танцевать умеешь?».

Наташа: «Да». «Видишь, как ты много всего умеешь, как я тебя сильно люблю. А ты заинтересована в моём развитии?».

Наташа: «Да». Я: «Знаешь, зачем я езжу в Москву?»

Наташа: «Зачем?». «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!»

* * *

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.

* * *

Я учу Наташу просить. Когда она говорит: «Хочу то-то», я объясняю ей: «Наташа, слово хочу значит 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.

3 года 3 месяца

Недели три назад моя подруга (*она тоже занимается в нашем клубе. — М. Л.*) рассказала мне свои наблюдения за мной и Наташей

«Зачем ты целуешь Наташу на прощанье?». Я: «Я не знаю, привыкла». Подруга: «Ты понимаешь, что ты, целуя ее, решаешь свои проблемы, тебе нужен мужчина. (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».) Наташа была не готова к твоему поцелую». Я задумалась. 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 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.

3 года 4 месяца

На днях оправляла 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.

* * *

И еще Наташа начала говорить определение любви, первые два слова уже выучила. Вечером перед сном Наташа мешает Ане смотреть телевизор. Аня говорит раздраженно: «Наташа, иди спать, не мешай мне». Наташа еще больше мешает, требует внимания. Я наблюдаю молча, потом говорю: «Аня, ты помнишь принцип сперматозоида?». Аня: «Что я ей должна сказать: «Иди ко мне» и она уйдет? Я: «Ну не знаю, попробуй». Аня: «Наташа, иди ко мне, закрой дверь, пусть мама спит». Наташа: «Нет, я пойду к маме» и ушла спать.

* * *

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.

Мы ждем отзыва на эту главу. Так хочется написать книгу на эту тему. Если вы нас поддержите, то она выйдет намного раньше, чем мы запланировали ее выпуск.



ГЛАВА 6

**ЖАЛОБЫ ДЕТЕЙ
(КАК УПРАВЛЯТЬ
РОДИТЕЛЯМИ)**

ВВЕДЕНИЕ

Когда дети предъявляют претензии своим родителям, отвечать мне легко. Почитайте письма и мои ответы и комментарии. 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 такая зависимость имеется, то я не призываю тут же отказаться от родительской помощи, но составить план жизни так, чтобы как можно быстрее из-под этой зависимости выйти. Этот принцип позволяет спланировать правильно 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 19 лет, поняла, что она может обучать танцам маленьких детей. На этом она заработала неплохо 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, 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 всем, чем угодно, но только не этим. Не нужно быть большим прорицателем, чтобы прогнозировать судьбу человека, не приспособленного к волнениям современной жизни.

Есть у меня мысль написать книгу о воспитании детей. Но данная глава посвящена детям. Здесь 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 способного. 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. Разная только 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 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 ни 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, то значит — это люди плохого качества. Не может мешок свеклы заменить 100 г 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 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 читкой нотации.

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 было бы. Они пытаются расти вверх в соответствии с собственной природой, их клонят вниз. В результате они растут вкривь и вкось. 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. Иисус 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, соци-

альный статус, 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 замедляется, становится плохо и недоразвитым детям, и их родителям.

Поскольку эта глава посвящена детям, я хочу сказать вам: не отказывайтесь от помощи родителей, но рассматривайте ее как лонжу у акробата. Потом от нее придется отказаться и кувырнуться самому. Еще раз повторю. Самое страшное это зависимость от кого бы то ни было. И пока вы зависимы, стратегия жизни может быть только одна — как можно быстрее выбраться из-под зависимости. Вот тогда-то 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 много для вас уже сделали. Они вас зачали, выносили, вырастили, дали образование. А если что-то родители 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 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.

Ну а теперь прочтите письма.

ЛЮБИТ — НЕ ЛЮБИТ

 Здравствуйте, Михаил Ефимович! Вас снова беспокоит Дарья. Я много думала над всем, что происходит в моей жизни в 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, которое исходит 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 пропала, 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 сомневаюсь в этом. Мама объясняет мое сомнение тем, что они с папой ссорились из-за того, что бабушка меня баловала, портила меня, а они были вынуждены перевоспитывать меня, и обращались со мной слишком строго: они постоянно меня ругали, ругали и всегда были мной недовольны. Я бы очень хотела верить 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, мучаюсь головными болями.

Очень прошу Вас помочь мне в решении моей проблемы. Как мне восстановить веру в их любовь, пусть даже не 100%-ную ко мне?

Заранее благодарю, Дарья, 16 лет.

Почитайте мой ответ.

 Дарья!

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 все-таки любят. Ведь они Вас материально поддерживают и, следовательно, дают Вам возможность развиваться. А вот Вы себя не любите, если тратите время на такие бесплодные рассуждения типа «любят или нет». 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, 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! М. Литвак.

НЕ СТАВЬТЕ ДИАГНОЗОВ СВОИМ РОДИТЕЛЯМ

А этот парень, Руслан, прислал мне письмо и попросил разрешения обратиться за помощью. Я дал согласие и получил его ответ.

 Здравствуйте, уважаемый Михаил Ефимович!!!

 Я был очень обрадован тем, что Вы ответили мне! Честно говоря, я даже не ждал, так как понимал Вашу загруженность делами. А сейчас я расскажу Вам свою историю!

В моем прошлом было довольно много всего! Я постараюсь Вам описать все как можно более точно и подробно! Сейчас мне 20 лет, живу я в г. Харьков.

Родился я в семье врачей! Моя мать была классическим психологическим вампиром, тип — Холодная женщина. *(Зачем Вы ставите диагноз своей матери? Семейная жизнь часто не ладится и у горячих женщин. И вообще, никогда не ставьте диагнозы тем, кто к Вам за помощью не обращается, даже тогда, когда станете врачом. — М. Л.)* Она, когда вышла замуж за моего отца, не смогла построить семью, основанную на доверительных отношениях и любви (сама говорила, что не верит в любовь). В самом начале брака, как мне рассказала моя бабушка, она даже бросила моего отца на целый месяц только из-за того, что ей не понравились тяготы семейной жизни! Хотя ничего плохого и неблагоприятного тогда в семье не было! Период детского сада я помню с трудом, ничего особенного, как мне кажется. Помню только, что меня наказывали за непослушание...

В школьный период произошло много событий. Так как моя мать не умела любить, ей постоянно что-то было не так, она этим стала изводить отца! У того работа была нелегкая (он хирург), а тут неурядицы в семье и отсутствие любви... В итоге он начал пить! Сначала немного, но потом из года в год больше. *(Нет, чтобы жену бросить, так пить начал. Это все отговорки пьющих и их попытка переложить ответственность за свою судьбу на других. Плохих супругов, детей, начальников и пр. много, но не все же, с которыми случаются*

неприятности, начинают пить. Это способ Вашего отца реагирования на трудности. Ведь именно тогда, когда неприятность случилась, пить нельзя. Ведь смысл несчастья заключается в том, что оно заставляет нас думать, искать выход из трудного положения. Если в этот момент выпить, то к существующей проблеме прибавится еще одна, связанная с приемом алкоголя. Руслан! А может быть, Вы сейчас себе готовите отговорку и путь реагирования на неприятности? — М. Л.)

Уроки сначала я делал под присмотром матери, которая сильно злилась, когда я ошибался при решении задач по математике! Может быть, поэтому я стал хуже учиться, стал получать тройки, а затем постепенно перестал учить уроки. Двоечником я, конечно, не был, но вот после девятого класса у меня было 4 тройки! Также возможно на все это повлияла обстановка в семье. В моей памяти четко отпечатались очень сильные скандалы из-за пьянок отца. Были и ругань, и крики... (По-видимому, Вы правы. Толку от учебы из-под палки нет. — М. Л.)

Я стал постепенно уходить в себя, старался не переживать. Помню, как всегда говорил себе, что нельзя дать заполнить своей сердце ненавистью, иначе можно потом стать очень плохим человеком. Также моя мать относится, как мне кажется, и к категории Заботливая мать. Она всегда мне говорила, что живет ради меня! (Заботливая мать — злоецающая фигура в судьбе своего ребенка. Она живет по принципу: «Я все сделаю, чтобы мой ребенок был счастливым при условии, если он останется несчастным». У меня в моей лечебной практике было всего два конфликта, и оба мне устроили Заботливые матери, как только начинали чувствовать, что их взрослые дети могут стать самостоятельными и перестанут от них зависеть. Но, Руслан, может быть, Вы ошиблись в диагнозе. — М. Л.)

С детства все делала для меня, в то время как другие дети были более развиты в жизненном опыте на тот период. Она никогда не считалась с моим мнением, делала все с позиции своего взгляда. Даже сейчас она не дает мне прохода, часто контролирует меня. Говорит, что мне надеть на улицу; когда ложиться спать, если я засиделся за компьютером; если я

хочу себе купить что-то довольно дорогое (на свои деньги), она всегда будет против, ссылаясь на то, что я могу без этого обойтись! То есть тут виден эгоизм, скрытый под маской заботы. (Здесь дело не в эгоизме матери. Это попытка матери решить свои сексуальные проблемы. В нашей практике такое наблюдается довольно часто. У женщины не ладятся отношения с мужем, и она ту любовь, которую должна была бы отдать своему мужчине, отдает детям. Сексуальный оттенок виден в стремлении побыть со своим ребенком как можно дольше, критика всех его друзей, особенно кандидатов в сексуальные партнеры. Конечно, полноценного секса между детьми и родителями нет. Сексуальная стадия замечается скандалами. Детям, конечно, эта любовь не нужна. Проблема решается сложно, потому что партнеры не осознают, что занимаются извращенным сексом. Положение тупиковое, если не будет оказана вовремя психологическая помощь. Оно и понятно. Ведь секс с детьми никогда не дойдет до логического завершения. Но упускается время на налаживание отношений с реальным сексуальным партнером. Ваша мама и с отцом скандалила. Но что делать Вам, Руслан? Я думаю, что лучше сосредоточиться на учебе. Домашние задания лучше выполнять в библиотеке. Тогда у мамы не будет формальных претензий цепляться к Вам. Способ хороший. Многие мои подопечные им успешно пользовались. — М. Л.)

Итак, я стал из-за всего этого очень не приспособленным к жизни, что в сочетании с моими внутренними страхами делало мою жизнь очень трудной. Страхы возникли после событий в старших классах (период 8—9 класса). (Составьте список навыков, необходимых для самостоятельной жизни и которых у вас нет, нарабатывайте их сами. — М. Л.)

Я учился в одном классе, где со мной учились хулиганы. Одного из них к нам перевели из другой школы, сразу я его не распознал, думал, что он нормальный и стал с ним дружить. Он приходил ко мне домой, мы играли в приставку Денди. Постепенно он стал издеваться надо мной и оскорблять. Стал воровать у меня дома вещи, брал кассеты и не возвращал. В классе он тоже оскорблял меня при других, из-за него я все больше уходил в себя. (А меня осуждают, когда

я говорю, что от друзей нужно избавляться. Хорошо, что меня Пушкин поддерживает. «Врагов у нас имеет всяк. Но от друзей спаси нас, Боже!». Позволю себе продолжить Пушкина:

Уж эти мне друзья, друзья!
Об них недаром вспомнил я!
А что? Да так. Я усыпляю
Пустые черные мечты;
Я только в скобках замечаю,
Что нет презренной клеветы,
На чердаке вралем рожденной
И светской чернью ободренной,
Что нет нелепицы такой,
Ни эпиграммы площадной,
Который бы ваш друг с улыбкой
В кругу порядочных людей,
Без всякой злобы и затей,
Не повторил стократ ошибкой;
А впрочем, он за вас горой:
Он вас так любит... как родной!

О родне Пушкин тоже отзывается не очень хорошо и рекомендует свою любовь сосредоточить на себе. Может быть, эти высказывания пойдут Вам на пользу, и Вы не будете заводить себе друзей, а высвободившееся время используете для собственного самоусовершенствования. — М. Л.)

Меня перестали уважать, а некоторые, включая и моего бывшего друга, стали меня бить. (Обычное явление. Еще Пушкин об этом писал. В школе нужно обучать детей психологии общения. Хотя бы не воспринималось это как неожиданность). Родителям я почти ничего не рассказывал... (Родители! А вы знаете, почему дети не рассказывают нам о своих бедах? А я знаю. Они нам не верят. Скажешь правду и получишь нотацию. Вырастут, потом не будут верить близким. Всем известно, что часто душу свою люди изливают случайным попутчикам. А знаете ли вы, как трудно проводить корпоративный тренинг? Там люди не доверяют друг другу и не раскрываются. Приходится ограничиваться только чтением лекции или примитивными играми. — М. Л.)

После 9-го класса меня перевели в другую школу. Но там,

тоже были нехорошие личности, которые узнали, как ко мне относились в старой школе. И в течение двух лет была та же пытка. В 10-м классе я стал прогуливать занятия, а раньше я такого никогда не делал. Я боялся и не хотел идти в школу, где были только унижение и издевательства. Все это сочеталось с тяжелой обстановкой в семье. *(Руслан, это Вы попали в сценарий. Один из моих подопечных переехал учиться из Ростова в Москву, где его никто не знал. Так там у него уже на третий день появилась кличка, которой его дразнили соученики в Ростове. Да и в группе его прозвали почти точно так же. А когда стал выходить из сценария, то и клички все пропали. Но, с другой стороны, это хорошо, что друзей у Вас не было. Больше времени думали, больше времени потратили на себя. — М. Л.)*

В 11-м классе я стал усиленно увлекаться компьютерами. Покупал много литературы и читал, узнавал, приобретал опыт. Но почти вся моя семья говорила мне, что мне суждено поступать в медицинский институт. В нашей семье дед пользуется большим авторитетом, он многого достиг в жизни, став доцентом и заведующим кафедрой в нашем медицинском институте. Инициатива исходила, прежде всего, от него. Я не мог оспорить решение, которое приняли за меня. Я пошел на небольшой компромисс, потребовав, чтобы мне купили компьютер. И так, поступить мне помогли... *(К сожалению, по моим данным из тех, кто приходит ко мне за помощью, только 15% закончивших вузы работают по той же специальности. Остальные меняют профессии. Очень часто на выбор института влияют родители при помощи прямого давления с угрозой лишить материальной поддержки или при помощи всевозможного давления на психику юноши. Нередко отказываются от любимой профессии только потому, что в желаемый вуз трудно поступить или будущая профессия не даст гарантированного материального достатка. Например, среди моих друзей врачей есть певцы, художники, танцоры, поэты по своей генетике. Так они свободное время посвящают своему хобби, не становясь ни тем, ни другим. Конфуций в свое время хорошо сказал «Начните заниматься тем, что вам нравится, и вам не придется работать ни одного дня в жизни». Если человек выбрал себе профессию не по душе, то*

работа превращается в каторгу. Хорошо, что кто-то нашел свое хобби и сбалансировал его с работой. Молодежь нередко находит увлекательные занятия в виде алкоголя, наркотиков. Сейчас появился еще один бич — компьютерные игры. Зараза нередко не менее опасная, чем наркотики. Вот Руслан на него и «подсел». Читайте дальше. — М. Л.)

Когда появился компьютер, я почти все время стал проводить у него. Однако, как покажет потом время, я ничему толком не научился, так как с помощью компьютера всегда развлекался и уходил от суровой реальности. *(О компьютеромании мы поговорим позже.)* Не было желания что-то самому изучать, так как думал, что уже быть мне врачом и все тут. *(Так исподволь, казалось бы, без насилия формируется у детей выбор профессии. Бывают ситуации и покруче. Результат сейчас увидите.)* Итак, учился в институте я слабо, без заметного желания. Друзей со времен школы у меня почти не было. А в моей институтской группе меня не уважали и завидовали тому, что у меня есть блат, что мне помогали всегда учиться, что я не наравне со всеми. Преподаватели меня тоже не особо любили, видя, что я учусь слабо и без желания. *(Господа студенты, а как вы хотите? Среди преподавателей вузов очень много увлеченных людей. Равнодушные студенты вызывают у них глухую ненависть. Мнение о них хорошим не может быть.)* Это все сильно действовало на меня психологически. Я стал пытаться разобраться в себе. Взял почитать одну книжку по психологии, потом купил другую. Я стал увлекаться психологией человеческих отношений и любви. Это сильно меня развило духовно.

С противоположным полом были некоторые проблемы. До 18 лет у меня даже обычной подружки не было, я уже не говорю о девушке. Потом я залез в Интернет, в чат, где стал активно знакомиться с девушками из нашего города. Приобрел себе множество новых знакомств. Но в целом девушки видели, что я очень пассивный. *(Вообще-то мужчина и должен быть в сексуальных отношениях пассивным. Инициатива должна исходить от женщины. Вспомним, что первым общественным строем был матриархат. Однако не в этом дело, а природа человеческая такова. Читайте мою статью «Легенды и мифы современного секса». Но в делах мужчина*

должен быть активным. Он, как и в пещере, должен быть хорошим охотником. Как научитесь много зарабатывать, манеры появятся, да и девушки возле вас крутиться будут. У состоявшегося человека тоже есть сексуальные проблемы, хотя они имеют другой оттенок. Если у несостоявшегося проблема не с кем, то у состоявшегося человека — не из кого. В таком варианте она переносится значительно легче. А пока это очень хорошо, что с девушками у Вас нет глубоких отношений. Толковой Вы не понравитесь, а бестолковая, так она Вам и даром не нужна. — М. Л.) У меня большой недостаток — я несколько избегаю и боюсь людей, редко и тяжело иду на социальные контакты. Это все становится им заметно! (Конечно, Вам трудно. Вам пока еще нечего дать людям, кроме своих недостатков. — М. Л.) Да и я сам после прочтения многих книг не мог найти себе что-то подходящее. Большинство знакомых девушек были ветреными или холериками (которых я тяжело переношу, так как сам стал меланхоликом). Некоторым я нравлюсь, но постепенно во мне многие разочаровываются, так как видят что я не активный, не уверенный в себе, несколько трусливый, иногда бываю невыносим, да и вообще много недостатков, которые во мне развились из-за моей жизни. Однако другие уважают за то, что я могу помочь, выслушать, посоветовать и вообще за мои жизненные взгляды. (Был бы увлечен учебой, не до девочек было бы. Вот тогда они за ним бы и бегали сами, ибо от него что-то можно было бы новое узнать. Может быть, Руслан увлечется психотерапией. Занятие интересное, и полезное и для него, и для других, если станет хорошим психотерапевтом. Между прочим психотерапией увлекаются и студентки, многие из них очень привлекательны. Общее дело — очень хорошая матрица для развития любовных отношений. — М. Л.)

Сейчас я стал меняться. Особенно когда стал читать Ваши книги (хоть это случилось совсем недавно — в конце этого лета). У меня есть возможность перейти жить в другое место, к бабушке. Буду учиться самостоятельности. Также я нашел интересное хобби, это чтение литературы по психологии и психотерапии. Возможно, что я пойду потом на второе образование. Но я думаю, что глупо терять возможность быть врачом, так как жить у нас сложно. А тут у меня есть и блат,

(Блатом, как и красотой, следует пользоваться как визитной карточкой, а не как знаменем. Легче попасть в желаемое место, заключить договор и пр. Но затем уже трудиться в поте лица, раз удалось туда влезть. На одном благе и красоте карьеру не сделаешь. Сейчас многие как знамя используют свои несчастья, болезни, участие в горячих точках и пр. Я таким людям тоже говорил, что это все следует использовать как визитную карточку. Пробиться легче. Конечно, я говорил это не всем, а тем, кто действительно не так уж сильно пострадал. Многие внимали моим словам и использовали благоприятные обстоятельства для собственного развития. Но некоторых это возмущало. Естественно, от этой работы меня отстраняли за подобные высказывания — М. Л.) и профессия уважаемая, и зарплата выше уровня бедности. Вот... если у Вас есть какие-то вопросы, то я с удовольствием на них отвечу. Может быть, Вы мне что-то посоветуете? Как поступить и что делать над собой? И вот что еще очень важно для меня... Может быть, почитать какие-нибудь полезные книги? Какие книги по психотерапии помогают на основе материала измениться, улучшить себя? Какие мне методики изучить самостоятельно, какие направления в психологии, психотерапии... Чтобы не только себе помочь, но и узнать много полезного для всей жизни, и чтобы потом я смог помогать своим друзьям в их многочисленных проблемах!

До свидания. С уважением, Руслан.

По-моему, Руслан, Вы начинаете выходить на свою дорогу. Конечно, институт следует закончить. Врач — это не только хорошая зарплата, уважаемая профессия. В медицине можно найти себя, можно развить любую способность. Вот, замечаю я в Вас миссионерскую тенденцию, которая проявляется в желании помогать своим друзьям в их многочисленных проблемах. Я, когда познакомился с современной психотерапией, понял, что нашел эликсир, верное средство, чтобы помочь всей стране. Самое главное, я сразу же попытался это сделать. Мое счастье, что у меня силенок было маловато. Тем не менее я успел приобрести репутацию зануды, по мнению одних, и чокнутого, по мнению других. Но осо-

бенно я не пострадал. Нас, психиатров, и так считают немного не в себе. Просто я выделялся несколько больше. Потом я успокоился и сейчас помогаю только тем, кто обращается ко мне за помощью. Да и то не гарантирую 100% эффект. Окончательно меня образумила восточная притча. Один мудрец, когда ему было 20 лет, хотел помочь всему миру. У него ничего не получилось. В 30 лет он решил помочь своей стране. Также не удалось. В 40 лет он успокоился и решил помочь своему городу. Опять безуспешно. В 50 лет он решил помочь своей улице. Снова неудача. В 60 лет он решил помочь своей семье. Ничего не вышло. Тогда он решил помочь себе. Это ему удалось. И оказалось, что он помог своей улице, своему городу, своей стране и всему миру. Я стал гораздо более эффективным врачом, когда перестал ставить перед собой задачу вылечить больного, а пытался сделать то, что я могу сделать самым лучшим образом. Это проявилось значительным укорочением койко-дня, уменьшением количества лекарств, которые назначал пациентам. И, самое главное, пациенты практически перестали поступать на повторное лечение. И они, когда стали беспокоиться о себе, оказались полезными своим близким и обществу.

Руслан! Думайте о людях хорошо. Раз они не обращаются к Вам за помощью, значит, они знают, как обойтись без Вас. Не оскорбляйте их предложением Ваших услуг.

М. Литвак

Дети, если вы уже умеете писать, вы уже не дети. С точки зрения психолога детство заканчивается лет в 5. К 5 годам уже сформирована система отношений, сформирован характер. Процесс воспитания закончен. И перевоспитание может идти только путем самовоспитания. Так что не жалуйтесь на родителей, а исправляйте сами свои недостатки и нарабатывайте полезные навыки. В этом вы всегда найдете помощников. И первыми будут ваши родители. Да, мы сможем помочь. Японцы так считают, что в три года. Может быть, они и правы.



ГЛАВА 7

**КРИК ДУШИ,
ИЛИ
НЕ ГОРЮЙ**

ВВЕДЕНИЕ

Появление этого названия и всего раздела связано со следующей историей.

Корреспондент одной из газет обратилась ко мне с просьбой вести раздел, который они называли «Крик души». «Не горюй» — это уже прибавил я. Газета получила ряд писем, где читатели, в основном, женщины, с надрывом обращались в газету за психологической помощью. Я ответил на вопросы, а газета их не опубликовала, хотя я уже тогда был довольно известным писателем. Прошло несколько лет. У меня возникла мысль опубликовать свою переписку. Прочел я эту работу. Я думаю, что их письма и мои ответы сохранили свою актуальность. Я не жалуясь на газету. Они правильно сделали, что не опубликовали мой материал. Возможности газеты ограничены. Ее читателям непонятны моя система взглядов, да и редакторам тоже, вот они и решили, что и читатели все это не воспримут. В общем, они ждали что-то им знакомое, приемлемое и приевшееся. А получили непонятно что.

Кстати, такова моя судьба. Меня почти всегда не назначают, а если назначают, то не утверждают, а если утверждают, то потом работать не дают или вскоре снимают. В науке то же самое. Не публикуют, а если публикуют, то только тезисы, а вот устные доклады часто делать не дают. И отношения с прессой у меня такие же. Вначале я переживал. А потом сказал сам себе: «Миша, не горюй! Это еще не значит, что ты дурак. Карабкайся еще выше. Там обязательно найдутся умные люди».

Нет, все это было в прошлом. Сейчас уже и допускают, и утверждают, и публикуют. Вот, например, издательство «Феникс» публикует же эту книгу и тот материал, который не захотела опубликовать газета. Нет, вру, и сейчас иногда меня отвергают и не утверждают. Просто сейчас я на это не реагирую отрицательными эмоциями. Мне просто жаль уже не себя, а тех, кто меня отвергает. Кстати, газета, которая отвергла эти материалы, несколько лет как прогорела и уже не существует. Но и всем отвергнутым годится этот совет. Может

быть, не вы глупы, некрасивы и пр., а ваши партнеры не в состоянии оценить вас, ваш ум, вашу красоту, вашу душу. Может быть, они просто карлики и видят вашу задницу, а не вашу голову и душу. В общем, карабкайтесь выше.

КРИКИ ДУШИ: ОБЩАЯ НОТА

Меня попросили ответить на семь вопросов, которые редакция справедливо назвала «Крик души». Общее для всех вопросов:

1. Все вопросы задали молодые женщины, хотя только две из них обозначили свой возраст.
2. У всех нелады с личной жизнью в той или иной степени: у одной вообще никого нет и не было, другая никак не может определиться с каким-нибудь одним мужчиной.
3. Все они не умеют общаться то ли сами с собой, то ли с партнером, то ли с его близкими и родными.

Всем им я могу дать рекомендацию научиться общаться. В Ростове, да и в других городах Ростовской области имеются клубы общения. Одним из них руковожу я. Он называется КРОСС (клуб решивших овладеть стрессовыми ситуациями) Практически все, кто его посещает (85%), решают свои проблемы, и не только в личной жизни. Клуб проводит свои занятия по средам в 16.00 в Донской публичной библиотеке. Там же можно приобрести соответствующую литературу, в частности, и книги, написанные мною: «Алгоритм удачи», «Психологическое айкидо», «Если хочешь быть счастливым», «Принцип сперматозоида» и др.

А теперь конкретно ответы на каждый вопрос.

КРИК ПЕРВЫЙ: КАК СПОКОЙНО ПРИНИМАТЬ ОБЪЯСНЕНИЯ В ЛЮБВИ

Со мной происходят странные вещи: как только мужчина говорит о своих ко мне чувствах, я тут же теряю к нему интерес. Почему я так реагирую на добрые слова?

Здесь действует принцип сперматозоида. Человек всегда старается возражать и идти против течения точь-в-точь

так же как тогда, когда он был сперматозоидом. Однако в процессе воспитания у многих он подвергается коррекции. И человек иногда идет против, а иногда и вместе с партнером.

У Вас же этого не произошло, и в структуре характера в процессе воспитания появились черты мазохизма. Вам нравится страдать. Кроме того, в системе ВЫ у Вас минус (в характере имеются четыре параметра отношений к себе — Я, близким — ВЫ, людям вообще — ОНИ, и труду) Вы немного напоминаете Евгения Онегина: «Я, сколько ни любил бы вас, // Привыкнув, разлюблю тотчас». Необходимо менять характер, ибо в нем — судьба.

Возможно, что Вы о себе плохого мнения. И когда мужчина начинает Вам говорить добрые слова, Вы понимаете это, как то, что он дурак. Ведь Вы же знаете, что Вы плохая и добрых слов не заслуживаете. Вот он Вам и перестает нравиться. С дураком общаться ведь не хочется. Попробуйте себя усовершенствовать, так, чтобы понравиться себе самой. Тогда Вам легко будет выслушивать добрые слова в свой адрес.

КРИК ВТОРОЙ: Я — НИКТО

В свои 30 лет я — никто. До сих пор ни один мужчина мной не заинтересовался, не поцеловал. О другом уже не говорю. Я некрасивая. Подруги меня ценят за доброту, а мужчинам нужна только внешность. При росте 154 см, редких бровях и толстом носе где же ее взять? Думала сделать пластическую операцию, но зарплата медсестры этого не позволяет. Я не вижу выхода и в отчаянии наблюдаю, как превращаюсь в склочную старую деву. Мне больно и горько.

Ваши беды внутри Вас. Но не в самих качествах, а в их оценке. Как это Вы — никто? Вы победитель. Знаете ли Вы, что для того, чтобы появиться на свет, Вам пришлось потеснить 150 миллионов конкурентов. Кроме того, Вы МЕДСЕСТРА и Вы ДОБРАЯ. Разве этого мало? А Вы говорите, что Вы — никто. Но если этого Вам мало, станьте еще кем-нибудь. Глупым мужчинам действительно нужна только внешность. Умные мужчины видят только духовную красоту. Вот ее и следует нарабатывать. Сократ, кстати, внешне очень непривлекательный, советовал почаще смотреть на себя

в зеркало и тем, кто недоволен своей внешностью, рекомендовал украсить ее не пластическими операциями, а добрыми деяниями.

Однако и внешность дело поправимое. Мы проводим специальный цикл психологической косметики. Успешно освоившие его так начинают светиться духовной красотой, что некоторые чисто анатомические нестандартные особенности становятся весьма привлекательными. Легендарная поэтесса древней Греции Сафо была весьма непривлекательной, ростом менее 150 см, с чрезмерно смуглой кожей и неправильными чертами лица, но поклонников у нее было достаточно. Знаток женской психологии Карен Хорни говорила примерно так: «Я была такой некрасивой, что пришлось стать умной». Кстати, замуж она выходила несколько раз. У нее было трое детей. Мужей бросала она. Ходят слухи, что у нее были любовники намного моложе ее. Более того, с ее помощью они становились видными психотерапевтами.

Трудитесь над собой! Проблемой красоты я занимался достаточно долго и убедился, что среди красивых несчастных больше. Да и у тех, кто имеет мужчин, часто проблем еще больше, чем у одиноких. Не ропщите на судьбу, и она пошлет Вам жениха.

Может быть, Вас утешит афоризм той же К. Хорни: «Высокая оценка в низкой категории свидетельствует о низкой оценке в высокой категории». В общем, «не горюй!» В одной из моих книг я разработал методику, как стать красивым. Основное правило в этой методике: «Поумней». Умные люди всегда красивы. У них такая душевная красота, что перестаешь видеть внешнюю оболочку, а видишь только эту духовную красоту. К сожалению, видит эту красоту только умный человек. Уверен, что он попадетя на Вашем пути.

КРИК ТРЕТИЙ: ПОДРУЖКА-ПРЕДАТЕЛЬНИЦА

У нас с подругой один парень на двоих. Я первая с ним познакомилась, и он мне не так уж нравится, а подруга, с которой мы снимаем одну комнату на двоих, на него просто

«запала». Потом у меня с ним начался роман. Но оказалось, что он параллельно встречается с ней. Они даже целовались у меня на глазах! Я так переживала, что даже пыталась отравиться таблетками. Короче, запуталась и не знаю, как жить дальше. А знакомые ничего путного посоветовать не могут. Помогите!

И не советуйтесь со знакомыми. Решите сами или воспользуйтесь помощью профессионала. Если у Вас нет возможности прийти в наш клуб или к другому психологу, поступите следующим образом. Подумайте, любите ли Вы его? А может быть, Вас мучит зависть? Когда Вы получите ответ на этот вопрос, Вам сразу же станет легче. Если выяснится, что все дело в зависти, Вы успокоитесь. Если Вы решите, что любите его, то тогда действуйте. В любви каждый старается за себя. Разберитесь, что в Вас хорошего, а что плохого. От плохого постарайтесь избавиться. Обратите внимание на положительные качества своей подруги и постарайтесь их наработать. Если не сможете сами разобраться, спросите у Вашего парня, чего в Вас нет, а ему это нужно. Наработайте эти качества. Встретите парня еще лучше. И овладейте психологическим айкидо. Пригодится не только в личной жизни. А вообще-то подружек лучше не заводить. Дружба основывается на общих интересах. Можете быть уверенными, что если Вам понравился мужчина, он понравится и Вашей подружке. Ни в коем случае не рассказываете своей подружке о Ваших отношениях, особенно, если они конфликтные, подружкам. Вы дадите очень ценную информацию о том, как ей вести с ним, чтобы он ее не бросил. Я понимаю, что нужно с кем-то общаться. Но лучше общаться с учителями. В этом общении Вы приобретете навыки. Общение с подружкой — это в лучшем случае напрасная трата времени.

КРИК ЧЕТВЕРТЫЙ: ОН ХОДИТ К ДРУЗЬЯМ

Мы любим друг друга, и раньше Саша все время проводил со мной. Но у него много друзей, и теперь он все чаще с ними встречается. Получается, что они отнимают его у меня.

Его друзья — мои враги. Саша утверждает, что я должна научиться делить его с друзьями, и тогда все будет нормально. Рассудите нас.

Человек при помощи общения удовлетворяет какие-то свои потребности. Если он может их удовлетворить только с одним человеком, тогда ему больше никто не будет нужен. Узнайте у Саши, ради чего он встречается с друзьями. Если для того, чтобы поиграть в шахматы, то научитесь играть сами, но лучше него, и он тогда останется с вами. Помните, что у Вас перед друзьями большое преимущество. Вы можете дать ему хороший секс, а они это в принципе ему дать не смогут. А когда Вы наработаете качества его друзей, в которых он нуждается, цены Вам не будет. Может быть, тогда уже Вы не захотите с ним общаться.

Вообще-то, Ваша проблема решается очень просто. Интересно только с тем человеком, который все время меняется, в котором все время появляется что-то новое и хорошее. Растите духовно, приобретайте все новые и новые качества, и никуда он от Вас не денется. Но если он остановится в своем развитии, то Вам станет неинтересно с ним. Его друзья больше Ваши друзья. Ведь с их помощью Вы сможете узнать потребности Вашего парня. А если хотите узнать своего главного врага — посмотрите в зеркало. Справитесь с ним — остальные разбегутся!

И последнее, любви без свободы не бывает. Как только общение превращается в обязанность, то это уже не любовь. Требования к партнеру убивают любовь. Зачем предъявлять требования, ведь можно спокойно расстаться и не терять время и силы на скандалы и переживания.

КРИК ПЯТЫЙ: МОЙ ЛЮБОВНИК — ТРЕПАЧ

Мой любовник, с которым мы вместе уже год, «растрезвонил» о нас всем своим знакомым. Обидно и больно. Не хочу, чтобы и дальше продолжал делиться со своими друзьями о наших интимных отношениях. Собираюсь с ним поговорить об этом, но боюсь. Стоит ли затевать разговор?

Конечно, не стоит! Он дурачок, ведь он создает Вам рекламу. Вы ведь хороши собой, у Вас добрая душа и великолепный заработок. Если среди его друзей есть умный парень, он начнет за Вами ухаживать. В моей практике был такой случай. Одна женщина, дура, конечно, рассказала своим подругам об уникальных сексуальных способностях своего любовника. Вскоре она его потеряла.

КРИК ШЕСТОЙ: СВЕКРОВЬ — СТЕРВА

Наверное, мне повезло больше других: мы с моим любимым работаем вместе. Когда задерживаемся допоздна, он остается ночевать у меня. Я у него — первая женщина. Но мне 24, и я на два года старше его. Когда он пригласил меня познакомиться со своей мамой, она меня выгнала. И теперь почти каждый день закатывает ему скандалы. Что же мне делать?

Вам — ничего. Делать надо ему. Пусть обратится к нам. У нас он сможет научиться, что делать. Мать у него женщина глупая. Обдурить ее, я думаю, будет нетрудно. А если он не сможет это сделать, то и Вам он не очень нужен.

Ну, а если обо всем этом говорить серьезно, то проблема очень сложная, я бы сказал государственная. Социологические исследования показывают, что сексуальные отношения в семьях не налажены довольно часто. Это приводит к тому, что сын для матери становится фактически сексуальным партнером. В их отношениях нет только завершающей, партийной стадии. Поэтому в большинстве случаев на ком бы их родненький сын ни женился, невестка свекрови никогда не понравится.

В этом плане мне нравилась одна восточная притча. На плоской крыше в летнюю ночь спали сын со своей женой в обнимку и дочь со своим мужем порознь. Невестку мать недолюбливала. Она подошла к сыну с невесткой, разняла их и сказала, что в такую жару не стоит спать в обнимку. Когда же она подошла к дочери с зятем, к которому относилась хорошо, то она подвинула их друг к другу, заявив, что ночь прохладная, и лучше спать в обнимку. Невестка, которая ус-

лышала это, воскликнула: «Велик Аллах, который на одной крыше может сделать две погоды».

В общем, это закономерная реакция свекрови на невесток. Это как дождь, солнце, ветер, наводнение. Но мы же на них не жалуемся, а приспособливаемся.

КРИК СЕДЬМОЙ: МЕНЯ БРОСИЛИ!

Вот уже два месяца, как мы с любимым расстались. Мы прожили вместе год — для него это самый продолжительный гражданский брак из трех предыдущих. Когда он остался без работы, я все терпела. Я растворилась в нем. Но наша любовь рухнула, когда я стала настаивать, чтобы мы переехали от его родителей в мою крошечную, но отдельную квартиру... Все мои планы были связаны только с любимым. Теперь я совсем одна — без образования, без работы, без денег. По утрам даже вставать не хочется. Друзья перестали заходить. Что делать?

Вначале обрадоваться, а затем извлечь уроки. Обрадоваться у Вас не получилось. Давайте извлекать уроки. Может быть, тогда и обрадуетесь.

А. Следует связываться с психологически зрелым мужчиной, а не брать на воспитание великовозрастного ребенка, которому одних родителей мало. Один из показателей психологической зрелости — экономическая самостоятельность, второй — духовное развитие, третий — физическое здоровье. Ваш возлюбленный обладал только последним, не самым важным качеством.

Б. То, что Ваш брак оказался самым продолжительным, не его заслуга, а Ваша ошибка. Ваши предшественницы разобрались в нем быстрее.

В. Друзей у Вас не было, раз те, которых Вы считали друзьями, бросили Вас в трудный момент.

Г. В людях Вы не разбираетесь.

Д. Понять, что Вам повезло, а не то, что случилось несчастье. А если бы разрыв произошел лет через 10? Люди ведь не меняются.

Уже обрадовались?

Тогда начинаем действовать.

А. Сделать ставку только на себя.

Б. Попытаться устроиться на работу.

В. Начать получать образование, хотя бы вначале путем самообразования.

Г. Разобраться в себе и научиться разбираться в людях.

Д. Перестать оказывать благодеяния и подавать милостыню великовозрастным детям.

КРИК ВОСЬМОЙ: КАК ЖИТЬ ДАЛЬШЕ?

Дорогие мои читатели, прочтите внимательно это письмо. Объективно несчастья у этой женщины нет. Ее мучают, как говорил Ницше, драконы, которые сидят в голове. Но, скорее всего это кричит слон, который сидит внутри у этой женщины и пытается пробиться на свет божий через дырку, которую пробила муха снаружи.

Безвыходное положение, горе, необычность ситуации вынудили меня обратиться к Вам. (Необычность ситуации — это для нее. Для нас — это обычная ситуация. Наша кафедра психиатрии, где я проработал всю свою жизнь, сейчас вплотную занимается и этими проблемами. И вообще, любое обычное несчастье для любого человека необычно и незаслуженно с его точки зрения. — М. Л.) Я, как та лошадь, что бежит по кругу арены, в ожидании, что прозвучит удар хлыста, и она остановится. И еще: круг — это то замкнутое пространство, из которого я не могу никак вырваться. Мне очень тяжело, плохо, больно, жить не хочется. Не знаю, что еще меня удерживает в этой жизни. Нет, не страх смерти, не трусость, может быть, только надежда. Поэтому и пишу сейчас это письмо.

После прочтения Ваших книг я поняла, что я делала не так в этой жизни. В принципе, я давно нашла истоки нашей трагедии, теперь мучительно ищу выход, помощь — я поняла, что сама с этим справиться не смогу.

Всегда считала себя человеком терпеливым, (вот это-то и плохо. Она все время терпела, хотя надо было решать про-

блемы. Терпение и надежда — это то, чем живет всю жизнь человек с признаками невротизма. Надежду следует убить и перестать терпеть, а дать своим партнерам обратную связь. Что-то изнутри ее все время распирало. — М. Л.), спокойным, доброжелательным, что сейчас о себе сказать не могу. Чувствую, что у меня развился невроз. Пятый месяц не могу выйти из депрессии. Поверьте, пожалуйста, это не блажь, я действительно не в состоянии справиться с собой даже при помощи медикаментов.

Мне 49 лет, работаю учителем в школе. Муж архитектор. Но он мне не помогает, а наоборот, еще дальше загоняет в болезнь своими упреками и морализированием. У меня сын и дочь. До недавнего времени считала, что жизнь нашей семьи вполне нормальна, а к тому, что наши отношения с мужем охладели, уже привыкла (*вот он, слон, который вырвался наружу, — холодные отношения с мужем. Вот тогда и началось все, вот когда надо было поднимать тревогу. Вместо этого мы терпим! Мы, человеки, натуры горячие и основную силу своей любви должны отдавать любимым. «Да прилепится муж к жене. И будут они одна плоть, одна кровь» — учат нас и Библия, и наука. Охлаждение между супругами приводит к тому, что огонь любви или разрушает самого человека, или направляется в другую сторону, например, в сторону детей. А нужна ли детям эта любовь? Нет, не нужна! Вот и прячутся дети от нас. — М. Л.) Я глубоко заблуждалась, думая, что это только наше дело. (И сейчас Вы тоже заблуждаетесь. У Вас все в порядке, а вы думаете, что все очень трагедийно. — М. Л.) Сейчас в семье все перевернулось с ног на голову, такое ощущение, будто кого-то похоронили и долго не можем придти в себя. (Это верно. Вы похоронили ложь, которая делала незаметной проблему, загоняя ее в глубь. Сейчас, когда правда стала известна, проблему можно решить. И Ваша жизнь станет сносной. — М. Л.) Отношения с детьми у нас были ровные. Конечно, я только теперь поняла, какой я была заботливой матерью. Я всегда считалась с их мнением, интересовалась искренне их делами, давала всегда право выбора. Сын у меня всегда был любимчиком. Как Вы пишете, они-то и становятся предателями. Дело в том, что после многих подозрений я прочла*

письмо, которое он написал другу, из которого узнала, что он уже два года жил половой жизнью со своим приятелем. Раньше мой сын делился со мной, был откровенным. Мы никогда с ним не ссорились. Естественно, что я заметила перемену в его поведении. *(Еще раз хочу сказать, что он не предатель. Просто нашему народу, и Вам в том числе, незнакома проблема гомосексуализма, транссексуализма и прочих половых аномалий. Многие из них имеют генетическую природу, внешние обстоятельства служат лишь пусковым механизмом. Слава Богу, в цивилизованных странах, том числе и у нас в России, уже не преследуют таких людей в судебном порядке и не сжигают на кострах, как в средние века. Но юридический закон выправить легко, а общественное мнение очень трудно. Думаю, что все постепенно как-то образуется.)*

Рождаются у нас с дети с различными дефектами. Ведь не обвиняем же мы их в предательстве. Некоторые родители отказываются от таких детей, но некоторые оставляют их в семье, воспитывают, как могут, любят их. Я знаю одну женщину, которая родила девочку с болезнью Дауна. Интеллект у таких детей остается на уровне имбецильности, тяжелой степени врожденного слабоумия, или олигофрении. Такие дети не в состоянии учиться. И бесполезно требовать это от них. Обычно таких детей многие родители не забирают из роддома. И правильно делают. Так вот эта женщина забрала девочку домой, я этого ребенка видел в возрасте 6 лет. Она живет в семье. Никто не требует от нее того, что можно потребовать от нормального ребенка. Почему же мы требуем от людей с необычной половой ориентацией обычного сексуального поведения. Они не могут так себя вести. Вот им и приходится лгать. Лгать родителям, обществу. Когда есть возможность им удовлетворять свои потребности, они пытаются это сделать. Так вот, их нужно перестать преследовать только за это. Вот если они нарушают законы, тогда другое дело. Но Ваш сын законов общества не нарушает. С интеллектом, я понял, у него все в порядке. Все-таки если его не преследовать за его необычную сексуальную ориентацию, то с ним можно продуктивно общаться. Мне по роду моей деятельности приходилось общаться с подобными людьми. Многие из них отличались высоким образованием,

светлым умом, творческим даром. А страдали они только из-за того, что общество и их близкие не могут принять их такими, какие они есть. Фромм, великий немецкий психотерапевт, говорил, что особенность материнской любви заключается в том, что мать любит ребенка не за заслуги, а просто так. К сожалению, часто многие дети, в том числе и с нормальной сексуальной ориентацией, недополучают эту материнскую любовь. И для того, чтобы получить ребенку любовь матери, он начинает ломать себя. Он начинает жить не своей жизнью. Выбирает профессию не по душе, супруга(у) не по любви, а по желанию близких. И становится несчастным на всю жизнь. Зато родители довольны. Попробуйте понять Вашего сына. Если бы он не связался со своим любимым, он просто был бы одиноким и несчастным. Правда, был бы возле Вас, проклиная Вас в душе и мечтая о счастье. Попробуйте признать факты. Может быть, Вам поможет молитва, с которой я иногда начинаю свои тренинги «Господи, дай мне душевный покой принять то, что не могу изменить, мужество изменить то, что могу, и разум отличить одно от другого». Изменить сына Вы не сможете, а свои установки запросто. Тогда и наладятся у Вас отношения с Вашим сыном. — М. Л.)

Надо заметить, что я всегда беспредельно доверяла своему сыну, отсюда мое безутешное горе, я чувствую себя обманутой, меня предали.

Было много разговоров по этому поводу. Сын оказался трусом, малодушным и сделал свой выбор — ушел из дома к «любимому».

Вот уже полгода мы не знаем его адреса, телефона. Неоднократно пыталась поговорить с его «другом». Угрожала, что все предаю огласке, если он не оставит сына в покое. Он в ответ угрожал мне «пойти по трупам», уничтожить мою дочь. Когда я рассказала это сыну по телефону, он сказал: «Твои проблемы, мама, чего ты нарываешься». Это было сказано равнодушным спокойным голосом. (Майя, а ведь правильно Вам сказал. Не нарывайтесь. Эта проблема уже решена. Надо оставить этих людей в покое. Пусть живут, как хотят. Майя, представьте себе такую ситуацию. Вы просыпаетесь утром и вдруг замечаете, что ваши грудные железы исчезли, меж-

ду ног вырос половой член, а тело покрылось волосами. Но внутри Вы по-прежнему чувствуете себя женщиной. Вам дико вести половую жизнь так, как ее ведут мужчины. И единственное, чем Вам можно помочь — это вернуть себе прежний женский облик. И справедливо ли было бы, если Вам не только не помогли, но еще и преследовали бы за то, что Вы хотите удовлетворять Ваши потребности приемлемым для Вас способом? — М. Л.).

Я пыталась бороться за сына разными способами, но один в поле не воин. Муж опустил руки (Правильно сделал. Не знаешь, что делать, ничего не делай. — М. Л.), выбросил сына из сердца (это он сделал зря. — М. Л.), а я не могу жить, зная, что мой сын где-то рядом и ему все равно (я лежала в больнице с сердцем, а он даже ни разу и не пришел. Я думала, сердце разорвется от такой боли. (Я не думаю, что ему все равно. Просто он боится Вас проведать. Напишите примирительное письмо. Признайте его право выбирать сексуального партнера, и Вы не только вернете своего сына, но еще получите дружбу и признательность его сексуального партнера. А самое главное, постарайтесь утеплить, а лучше сделать горячими Ваши отношения с мужем. Тогда даже настоящие несчастья вдвоем перенесете легче. — М. Л.)

Все осложняется тем, что об этой проблеме каждому не расскажешь. Живу двойной жизнью — это я — человек, который всегда привык честно и прямо смотреть людям в глаза.

Я очень прошу Вашей помощи, совета. Как жить дальше.

Майя.

Не ответил я на это письмо. Такие письма к нам приходят часто. Да и на прием ко мне с такими проблемами приходят нередко. Кто-то из мудрых писал, что нет ни счастья, ни несчастья. А еще кто-то писал: «Неприятностей нет. Есть обратная связь». Все счастье и все несчастья находятся в нашей собственной голове. Вот к данному случаю это применимо. Выбросить бы из головы устаревшие, проеденные молью взгляды. Как было бы легко! Нужно просто принять жизнь такой, какая она есть. Тогда можно было бы что-то сделать.



ГЛАВА 8

САМОАНАЛИЗ

ВВЕДЕНИЕ


О том, что можно заниматься самоанализом, я вычитал у К. Хорни. Она даже монографию на эту тему написала. Вначале я был против самоанализа. Здесь я вторил Э. Берну, который утверждал, что очень трудно вытащить себя самого за волосы из болота сценария. Это под силу лишь барону Мюнхгаузену. Но если ему оказалось под силу, то почему бы и нам не попробовать. А что делать советскому человеку? Невротизм почти у каждого, психотерапевтов мало. Да и командировки случаются, тогда к психотерапевту не обратишься. Да и запрещай — не запрещай, все равно люди будут заниматься самоанализом. Так лучше научить их это делать. И все-таки хоть иногда, но пользоваться услугами психотерапевта. Хоть и есть у нас дома души и ванны, ходим же мы в парную, где кто-нибудь пройдет по тебе веничком. И еще. Многие мне пишут, что только следуя указаниям, вычитанным из моих книг, как-то удалось помочь самому себе.

Кроме того, нужно уметь оказать элементарную психологическую помощь и другому. Ведь учат же нас оказанию первой медицинской помощи. Каждый из вас, дорогой мой читатель, умеет наложить жгут при кровотечении, обездвижить конечность при переломе и провести искусственное дыхание, когда у человека оно вдруг остановилось. Поэтому у меня есть занятия, на которых я обучаю тому, как оказывать срочную психологическую помощь своим близким, когда они внезапно попали в беду. Сейчас это очень актуально. Но обучаю я этому только тех, кто уже сам себе научился помогать.

А эту главу я решил написать под влиянием нижеследующего письма. Это пример того, как человеку удалось самостоятельно выкрутиться из очень сложной ситуации. Здесь скорее нужно просить о помощи мне. Я и попросил. Прочтите его письмо и мой ответ ему. Может быть, и вы вдохновитесь, сомневающийся читатель. Кое-какие ремарки по ходу письма я буду делать.

СДЕЛАЙ ЧТО-НИБУДЬ ТАКОЕ, ЧЕГО ТЫ РАНЬШЕ НИКОГДА НЕ ДЕЛАЛ

 Здравствуйте, Михаил Ефимович!

 Меня зовут А., мне почти 22 года. Сейчас я заканчиваю М-ский университет, работаю консультантом в иностранном банке.

Кратко о себе (как о пациенте): с детства был «отличником» с хилым здоровьем. Имел массу невротозов и комплексов, никогда (раньше!) не был уважаем обществом (по крайней мере, мне так казалось), сверстниками. В большей части (как я уже сейчас понимаю) комплексы были «вращены» с помощью тех же бабушек-дедушек, страшно невротичной и в то же время властной мамы (хотя я на них сейчас вовсе не в обиде, но только потому, что стал внутренне сильным и понимаю, что они сами внутренне несчастны). *(Скорее всего, у А. был комплекс «гадкого утенка». Выбраться с помощью врачей и то трудно. А тут самостоятельно! — М. Л.)*

В общем, сейчас мне даже трудно представить всю ту степень ада (внутреннего, именно внутреннего! Поскольку внешние успехи у меня всегда были), в котором я жил. Ту степень нелюбви к самому себе, пустоты и одиночества.

Да, мне еще многое предстоит пройти, многое обдумать, сделать, внутренне многое изменить в себе. Но, по крайней мере, я уже поднял, сделал положительными позиции «Я», «ВЫ», «ОНИ», «ТРУД». Конечно, мне еще много работать над собой (особенно над позицией «ТРУД»). Только сейчас, почти к 22 годам (представьте себе) я понял, что такое счастье и ощущение полноценности. *(Радоваться нужно, что не в 30 или 40. Многие вообще в таком аду живут всю жизнь, хотя для того, чтобы выбраться оттуда, нужно немножко постараться. Да и больших капиталовложений не нужно. Э. Берн про человека, находящегося в сценарии, говорил, что его эпитафией могла бы быть следующая фраза: «Он родился в бутылке, вырос в бутылке, прожил в бутылке и умер в бутылке, хотя пробки в этой бутылке не было». Но А. — молодец, вылез из бутылки, да еще самостоятельно. — М. Л.)*

Несколько примеров на тему собственных неврозов:

1) Первые три года в институте вообще не общался со своими сверстниками (в то время как они собирались, гуляли, веселились!). *(Болезнь не столько зло, сколько благо. Был здоров, гулял бы и веселился, меньше бы жизнь узнал. А так невроз заставил его заниматься собою. Болезнь заставила его вести правильный образ жизни. Кстати, многие видные психотерапевты в молодости были больны, но в конечном итоге провели долгую творческую жизнь, прожив по 75—90 лет — М. Л.)*

2) Десять лет (с 8 лет до 18!) любил совершенно невротически одну девушку. Потом уже в институте невротически переживал в итоге разорвавшуюся любовь с одной девушкой в течение года. *(Не дай Бог, если бы любовь была «удачной». Его невротичные пассивы вытянули бы из него все соки. Депрессия — королева отрицательных эмоций. Она заставила его самосовершенствоваться. — М. Л.)*

3) Чтобы избавиться от неврозов, что я только не делал (будете смеяться): нажирался в стельку, принимал горячие ванны (не шучу), три года под какими-то немислимыми и клоунскими никами привлекал к себе внимание в Интернете. Да сейчас я все и не помню. *(Вот чем опасно такое «самолечение». Пить вообще не стоит, а с горя тем более. Так многие невротики становились алкоголиками. Конечно, во время выпивки поведение их менялось. Но они скорее становились развязными, а не раскованными и спонтанными. Во время выпивок они находили себе девушек, которые становились им ненужными после выпивок. Иногда цепляли и нечто более серьезное типа гонореи, сифилиса или СПИДа. К сожалению, в этот период времени ему не попался психолог. А то бы он все сразу понял. — М. Л.)* Одним словом — сублимировал, так и не доходя до причин ада и не избавляясь от него. *(К сублимации здесь можно отнести только работу в Интернете. Выпивка и горячие ванны — скорее экранирование. — М. Л.)*

Наверное, если Вас заинтересовало это письмо, то Вы спросите, а как же я все-таки смог найти правильный путь и начать идти по нему.

Вот это самый сложный вопрос, тем более, что я пока не пришел еще к полному «очищению», но я к нему иду. (*А вот далее прочтите очень внимательно. — М. Л.*) Скажу примерно так. Перелом происходит, когда делаешь поступки, которым сопротивляется вся твоя нервозная личность, когда хотя бы на секунду наступает перелом в мыслях о самом себе, о мире. Если удастся совершить ряд поступков и закрепить «новые мысли» и установки, тогда и происходит перелом. (*У нас в клубе КРОСС принято в таких случаях говорить, что нужно что-то сделать такое, чего ты раньше никогда не делал, что лучше пусть будет хуже, чем точно так же. — М. Л.*)

Вот здесь и заключается проблема, о которой вы, вероятно, знаете намного лучше меня.

ЭТО трудно сделать один раз и еще труднее закрепить «навек», ведь невроз развивался длительное время, посредством долгой серии событий и поступков и закрепился очень глубоко и прочно! А следовательно, и переломить его можно только серией поступков! (*Вот молодец! К сожалению, многие, желающие получить помощь у психотерапевта и психолога, приходят с глубоким убеждением, что после беседы с психотерапевтом минут через 10—15, ну самое большее, через 25—30 уйдут от него совершенно здоровыми. Вообще-то невротик по-настоящему вылечиться не хочет. Он хочет стать «хорошим» невротиком. Это значит, что как личность он меняться не хочет, но хочет, чтобы у него не было невротических симптомов. Так вот, хочу заявить официально «НОМЕР НЕ ПРОЙДЕТ». Если хотите вылечиться от невроза, измените себя как личность, точнее, вернитесь к самому себе, тогда вся невротическая симптоматика слетит как ненужная шелуха. — М. Л.*)

Самое сложное в том, что дело даже не столько в поступках, а именно в мыслях — зафиксировать новые мысли и черты характера! Перепрограммировать себя. Сменить сценарий! (*Ну, просто умничка! Люблю я отличников! Все-таки при нынешней системе образования, особенно школьного только пятерка имеет какое-то значение. Двоечникам приходится ставить тройки. А троечникам учителя вынуждены тогда ставить четверки. И только среди «отличников», то есть имею-*

щих пятерки, могут быть истинные отличники. У нас на курсе было 80 медалистов. Только 12 из них в институте учились на отлично. Но только они и учились на отлично. Ни один из этих отличников не был принят в аспирантуру. Нет у отличников боевитости, зато есть невротический «синдром отличника». Избавить бы их от невроза, они бы помогли нашей стране подняться. — М.Л.)

В общем, Михаил Ефимович, я очень благодарен Вам за то, что вы делаете! Это очень нужно. Даже если бы это помогло всего одному человеку, это было бы очень нужно. *(Очень глубокая мысль. — М. Л.)*

Я читал Вашу книгу «Как узнать и изменить свою судьбу», недавно купил книгу «Похождения вечного принца» и сейчас ее читаю. Первую книгу я перечитывал много, много раз.

Те мысли, которые Вы излагаете в книге, очень глубоки, поэтому к книге возвращаешься снова и снова, так как в книге описывается собственно главное для каждого человека — как стать и быть счастливым! *(А вот за эту оценку я ему особенно признателен. Меня многие научные коллеги обвиняют в примитивности, что приводило к тому, что мои диссертации защищались годами, не находя поддержки, если не в Ученых советах, то в ВАКе. Да это и естественно. Чтобы принять новое, нужно отказаться от старых представлений. Это действительно трудно. Но просто — не всегда примитивно. А вот он увидел их глубину. Молодежь, не затуманенная кучей предрассудков и устаревших представлений, чаще видит истинно новое и ценное. Кстати, я лично тоже не очень понял глубины того, что сделал. Приведу пример. Когда меня критиковали за цитирование «вражеской» науки, я понял, что мне нужно ее критиковать. Так Э. Берн типировал структуру характера по 3 позициям Я, ВЫ, ОНИ. Я решил его покритиковать с позиций Энгельса, ибо по Энгельсу труд превратил обезьяну в человека. В это время я думал не об открытии, а о том, чтобы защитить диссертацию. Меня, конечно, один видный профессор быстро «разоблачил». Дескать, под марксизм подстраиваетесь, под лжеучение буржуазных психотерапевтов. Кстати, он и сейчас при чинах. Понял я*

глубину этого хода с помощью одного из студентов, который мне подсказал, что при таком подходе вместо 16 вариантов характера получается 64, а центр психологической и психотерапевтической работы перемещается в производственный коллектив, и, следовательно, главным психологом и психотерапевтом является директор предприятия. И действительно, если директор организует труд своих подчиненных так, что он будет интересным и эффективным, а распределение благ — справедливым, то у людей, работавших вместе и эффективно, повысится и самооценка (Я) и улучшится отношение к друг к другу (ВЫ). Сразу же напрашивается мысль, что человека, не имеющего соответствующих психологических знаний и навыков, нельзя допускать к руководству людьми. А ведь прав был студент! — М. Л.)

В общем, спасибо Вам огромное!

Честно говоря, трудно на бумаге выразить степень собственной благодарности и объяснить тот Ад и Рай, который я чувствовал, но все же надеюсь, что я с этой задачей справился.

С огромным уважением, Андрей.

P.S. Маленькая добавка. Избавиться от Ада непросто, так как окружающая среда агрессивна и всячески пытается не дать человеку «взлететь» внутренне! Даже забавно (я эту вещь сейчас наблюдаю), ты меняешься внутренне, а окружающие (те, у кого есть свои неврозы) все еще продолжают общаться в старой манере (командной). *(Ну молодец, какое тонкое наблюдение. У меня такое тоже было. Мой коллега, а прошлом и одногруппник, с которым мы продолжали вместе долгое время работать, только через 8 лет моей работы над собой, заметил, что я изменился и что надо мной стало неинтересно подшучивать. — М. Л.)* Но они в итоге ломают сами себя (интересная мысль). Они не справляются сами с собой, с собственным неврозом! И либо выходят на равноправные (нормальные) отношения с тобой, либо «исчезают». А часто начинают подчиняться тебе, так как невроз предполагает только вертикаль: либо ты подчиняешься, либо подчиняются тебе.

С моей точки зрения, равноправные отношения способны

поддерживать только сильные внутренне люди. *(И опять очень хорошая мысль и высказана в хорошей форме — М. Л.)*

Мой ответ.

 **Алексей!!**

Спасибо Вам за письмо. Оно и меня вдохновляет. Значит, только читая книги и что-то делая, можно помочь себе. Я был бы Вам признателен, если бы Вы описали детали Вашей работы над собой. Я бы мог этот опыт распространить среди незнакомых Вам Ваших братьев по Вашему бывшему несчастью. Хочу также сообщить, что я регулярно провожу тренинги в городе, где Вы живете. Был бы рад видеть Вас на тренинге.

М.Литвак.

Получил я от него ответ. Думаю, что он будет вам интересен, мой дорогой читатель.

 **Здравствуйте, Михаил Ефимович!**

Меня зовут Александр. Мне 22 года через три недели будет, я работаю в банке через агентство, через месяц защищаю диплом на факультете кибернетики в М-ском институте.

Я уже писал Вам немного о своей истории — что я обычный невротик, воспитанный в духе повышенной моральной ответственности и т. д. В общем, «вечный принц». От многих неврозов мне удалось избавиться (невроз еды, туалета, невроз желания всем нравиться и т.д., большое количество мелких неврозов), но на днях произошло «озарение» и я осознал еще один и наиболее коварный из них. Пишу Вам потому, что не могу не писать, чувствую настоятельную потребность выговориться. Надеюсь, что, может быть, для Вас хоть какая-то польза будет от моего письма, а не просто я займу Ваше время. Это невроз «интеллекта». Я бы так его назвал.

Коротко о себе. Уже в три года знал порядка 30 простых английских слов, рано научился читать и учился читать сам по букварю. С детства обожал машины, в 7 лет уже умел самостоятельно водить машину. С 12 лет начал читать всю прессу и вообще книги об автомобилях.

В детстве играл в шахматы, имел 2-й разряд к 9 годам,

потом бросил их, был какой-то неудачный турнир, я счел, что у меня ничего не получается, разнылся и бросил. С 10 до 14 лет учил китайский язык (по указке отчима), потом жизнь сложилась так, что перестал его изучать, не было ни сил, ни желания. Английский язык учил с 8 лет и уже хорошо знал даже в детстве. В школе учился на отлично, дома от меня требовали только «пятерок», все остальное считалось за «двойку». Помню, что даже в 11-м классе школы, когда ее заканчивал уже, так и не дал маме дневник, так как у меня была «четверка» по химии в одной из четвертей. *(Типичная картина. Ребенок, от которого требуют отличной учебы, находится все время в состоянии повышенного эмоционально напряжения. Вечно собой недоволен. А потом у этих детей наступают глубокие нервные срывы. — М. Л.)*

В школе выигрывал олимпиады. В институте (у меня 100-балльная система), в первом семестре набрал — 96,56%, во втором — 97,78%. Дальше результаты мои стали плавно снижаться и вот почему.

У меня был комплекс «интеллекта», рабско-тиранический, я считал себя «гением» и в то же время при неудачах жутко ломался и был не в состоянии делать хоть что-то, экзаменов ждал как смертной казни, даже когда был готов блестяще. *(А вот вам и последствия. — М. Л.)*

Но и такая «нацеленность на результат», «боязнь плохого результата» это не все. Была у меня еще одна черта. Я знания всегда считал чем-то материальным.

Поэтому я очень много читал. У меня энциклопедические и глубокие познания в области шахмат, автомобилей и достаточно хорошие во многих других областях.

Я читал и изучал, потому что не мог этого не делать. Мне казалось, что чем больше я буду читать и изучать, тем лучше я буду. Я смогу как бы себя наполнить. И все бы было неплохо, если бы не два факта.

Во-первых, я ощущал комплекс неполноценности, когда существует постоянная потребность в приобретении новых знаний, впечатлений, открытия каких-то грандиозных закономерностей. То есть это просто маниакальная потребность в чтении, иначе чувствуешь себя неполноценным. *(Можете пред-*

ставит, как будут относиться к нему сверстники, если он им скажет, что он неполноценный. Кем тогда они себя должны чувствовать? Когда мы говорим, мы редко думаем о том, как нас могут понять. Сейчас я скажу, что ничего не достиг в этой жизни, что я ничтожество. До сих пор нет Нобелевской премии. Если бы я это говорил, то те, кто достиг меньшего, чувствовали бы себя не очень хорошо. Здесь вы можете видеть действие порочного круга. Чем большего он достигал, тем более одиноким и тревожным становился. — М. Л.)

Во-вторых, из-за этого в какой-то момент начали страдать мои результаты в учебе. Я как бы «клял» на нее, считая учебу не заслуживающей внимания. В таком же положении оказывалась и моя работа. То есть все казалось незначительным и второстепенным в сравнении с поглощением новых знаний. И все страдало от этого — получение оценок в институте, выполнение диплома, продвижение в работе.

Страдало от этого комплекса «чтения» и «интеллектуальной неполноценности».

А на днях произошло замечательное событие — я сидел вечером и читал книгу Эйнштейна «Физика и реальность». В этой книге он обсуждает как бы сущность всех открытий, исследований, связь теории с практикой, различие между плохими и хорошими теориями, понятия совершенства, к которому надо стремиться в науке, и многое-многое другое. В какой-то момент мне понадобилось залезть в толстую и сложную книгу по квантовой механике, чтобы понять и вспомнить то, о чем писал Эйнштейн. И в тот момент, когда я открыл ее и начал кое-что читать, на меня «снизошло» «озарение».

Внезапно я услышал свой внутренний голос (видимо, голос разума), сказал сам себе: «Перестань играть в Господа Бога. Нельзя разом понять то, на что великие умы тратили целую жизнь». *(Просто блестяще. Дойти до всего этого своим умом. Я Вам аплодирую, Алексей! Все психотерапевты, начиная с Адлера, правильно утверждают, что все беды невротиков от неосознаваемых идей своего богоподобия. Нуж-*

но научиться принимать себя таким, какой ты есть в настоящее время, со всеми цветами и колючками. — М. Л.)

Внезапно я понял, что это сильнейший невроз, хотя своеобразный. Пытаться интеллектуально стать выше всего человечества. Мания величия в тяжелой форме.

Из этого принципа — того, что такое «познание» — сильнейший невроз, я вывел несколько простых следствий, которые и начинаю внедрять в своей жизни. Надо выдернуть эту занозу со всех сторон...

Ведь от этого страдает и учеба, и карьера, и вообще все, а самое главное — способность чувствовать себя полноценным и счастливым.

Сценарий все-таки паскудная штука. Он въедается в человека со всех сторон и зачастую совершенно незаметен для самого человека. Вероятно, во мне все еще сидит то (из сценария), о чем я пока даже и не догадываюсь, но оно еще как-то проявится в жизни или проявляется сейчас, но незаметно для меня. К сожалению...


С уважением, Александр.

P.S. Сейчас начал перечитывать «Похождения вечного принца».

Вот именно эти письма внушают мне оптимизм. «Не пропадет земля Российская». Хочется думать, что когда А. войдет в силу, не уедет он из России.

Я ему, конечно, ответил.

 Александр!

 Хочу Вас сразу огорчить. Ваш «синдром интеллекта» — это норма, а не патология. Как писал Ш. Перро: «У ума есть одна особенность: чем больше ты его имеешь, тем больше тебе его не хватает». Но если от этого нельзя избавиться, то это нужно использовать. Нужно в голове иметь «проекты» книг, дел, достижений и пр. Тогда чтение будет очень целенаправленным. Вы в прочитанном будете видеть только то, что Вам нужно, и тогда чтение не будет казаться бессмысленным. Более того, все будет восприниматься совсем иначе. Я помню, в годы застоя решил построить дачку. Разрешали тогда

строить не более 25 квадратных метров. Со строительными материалами тогда была напряженка. И вдруг я увидел, что наши улицы — это склад строительных материалов. Если раньше валяющиеся повсеместно доски, кирпичи, выброшенные кровати и металлолом меня раздражали, то теперь вызвали чувство радости. Очень много стройматериалов для своей дачи я насобиравал.

Сейчас я тоже много читаю. Это книги разных жанров, периодическая печать письма. Кроме того, я слушаю радио, смотрю телепередачи, веду переговоры. Раньше это было просто времяпрепровождение. Но сейчас я то и дело пишу какие-нибудь книги, читаю лекции и провожу семинары. И во время потребления информации я среди всего этого разнообразия иногда нахожу то, чего мне не хватает для обоснования своих мыслей в книгах, лекциях и семинарах. Кстати, даже в научной литературе очень много бесполезной информации. Она называется «информационный шум». Особенно ее много в тезисах всевозможных конференций и научных сборников. Там публикуются труды начинающих научных работников в виде коротких тезисов. Но если из ста работ хоть одна будет заслуживать внимания, и то это будет очень хорошо. Какось, и я опубликовал примерно 20 таких работ, которые никогда никому не были нужны, сейчас не нужны и никогда не будут нужны. Оправдывает меня только то, что в последний раз я такие работы опубликовал в 1982 году. А сейчас я и те работы, которые мне нравятся, не публикую в сборниках. Они не дойдут до моего читателя. Я свои статьи вставляю в книги. Но я хочу вам указать на очень ценный источник информации. Я перечитываю книги, которые читал много лет назад. Но сейчас я в них стал замечать то, чего раньше не замечал. А некоторые места, которые раньше у меня вызвали раздражение и неприятие, сейчас доставляют несказанное наслаждение и восторг. Но это книги гениев. Просто раньше я их не понимал. Так что попробуйте их почитать

Успехов Вам. М. Литвак.

Его ответ достоин опубликования.

 Уважаемый Михаил Ефимович!

Да, в общем, согласен со всем. Главное, видимо, правильный баланс между тем, что берешь от мира и тем, что возвращаешь обратно, — в виде достижений в работе, оформленных и законченных дипломов, диссертаций, книг, лекций и т. д. и т. п. Мне же как-то стадия реализации всегда была намного менее интересна, а иногда и вовсе противна. Но сейчас я работаю над этим. *(Типичные проявления сценария Сизифа — не доводить дело до конца, браться за новое и так до бесконечности. Очень похож на него человек с комплексом «раболепствующего тирана». — М. Л.)*

Спасибо за Ваш ответ.


С уважением, Александр.

P.S. Как я убедился, в принципе процесс познания безграничен. Всегда можно найти возможность двигаться вперед. И это радует. Хотя радует и то, что все-таки большую часть можно и суметь познать, и успеть познать. И таким образом увидеть плоды своей работы в виде: «Это я знаю, это я понимаю».

(А вдогонку я от него получил еще одно письмо. Я думаю, оно прибавит вам оптимизма. И хочу обратить ваше внимание на то, как следует работать над собой. Здесь все это очень хорошо видно. А. записывает все свои мысли, которые у него возникают при чтении литературы. В чем-то он повторяется, в чем-то ее выводы наивны, но ведь и в чем-то оригинальны. Но самое главное — он мыслит, и, следовательно, существует. А это самое главное. Теперь он эти мысли «перезарил». И хоть они похожи на другие, теперь эти мысли его. Ведь и все компоненты еды мы перевариваем и превращаем в себя. Теперь эти мысли помогут ему строить свои планы и формировать свое поведение. В общем, дорогой мой читатель, думайте, записывайте, опять думайте и опять записывайте. Ведь думанье — это чисто человеческое занятие. Ведь именно, когда мы думаем, только тогда мы и люди. Кстати, в это время организм вырабатывает эндорфины. А эндорфины способствуют хорошей адаптации. Поэтому ду-

манье является еще и оздоравливающим мероприятием. Падает артериальное давление, нормализуется аппетит и вес, исчезают депрессия и аллергические состояния, человек перестает болеть простудными заболеваниями и становится ЧЕЛОВЕКОМ. В общем, думайте, господа, думайте! — М. Л.)

А вот его ответ.

 Пишу Вам опять. Прочел четыре Ваши книги: «Как узнать и изменить судьбу», «Похождения вечного принца», «Принцип сперматозоида», «Психологический вампиризм».

Книги очень нужные. В них есть главные принципы, по которым человек должен жить, чтобы быть счастливым.

Я рад, что мне только 22 года, и я уже их знаю, узнал. Много думал и вывел один принцип. О чем и хочу рассказать Вам, если, конечно, это будет для вас интересным.

Все дело в страхе! *(Абсолютно точно. Трусость Иисус Христос считал самым тяжким грехом. А Вы молодец! Вы сами ведь до этого додумались. Ведь Вас, как и многих нас, воспитывают в страхе, прививают нам его. Ведь рождаемся мы бесстрашными. Ну посмотрите на детей до 1,5—2 лет. Они же ведь ничего не боятся. — М. Л.)*

Человек боится выглядеть смешным, человек боится выглядеть неловким, человек боится, что у него не хватит умственных усилий, физических усилий, человек боится боли, человек боится темноты и т. д. Человек боится почти всего.

Что же делать? Человек может найти в себе мужество преодолевать страх в разных ситуациях, например, страх публичного выступления. Человек будет приобретать новые навыки, опыт. Старые ситуации перестанут вызывать страх, а все равно он будет бояться каких-то новых ситуаций, где у него нет необходимых навыков, где есть риск отрицательного результата, общественного осуждения и т. д.

Но ведь навыки приходят только с опытом, а следовательно, все сразу не получается.

Часто крутой руководитель или еще кто-то помогают человеку, и он под одним страхом (например, увольнения) из-

бавляется от другого страха (например, страх публичных выступлений).

Однако такие ситуации редкость, следовательно, человек должен сам ставить себе цели и добиваться их, чтобы не терять драгоценное время собственной жизни и преодолевать свои страхи.

Но ведь все важное для человека (личностный рост) всегда связано со страхом (страх может только трансформироваться во что угодно — депрессию, усталость, щедрость, принципиальность, галантность — лишь бы уйти из сознания человека), да человек может преодолеть себя и сознательно попасть в «страшную» ситуацию, потом она уже покажется ему смешной. То есть для личностного роста человек должен постоянно попадать в страшные ситуации. Тут я хочу подвести к одной мысли.

Как известно, в самой драке человек обычно не испытывает страх или испытывает его в пониженной степени, хотя перед дракой ему может быть очень страшно. Следовательно, человек боится не самой ситуации, а своего страха! Вот именно, инстинкт самосохранения заставляет человека испытывать страх. Он может проявляться в разных обликах — от паники, в которой человек вообще ничего не соображает и не контролирует и находится в состоянии психоза (прошу прощения, если я путаю врачебные термины) до легкого волнения, но в любом случае страх — это неприятная, отрицательная эмоция! А ведь даже легкое волнение, но продолжительное по действию может быть крайне неприятным.

Да, человеку, может быть, плевать на ситуацию (на уровне рационализации он, конечно, все логично обоснует, что он хочет то-то, а не хочет другое), но вот от страха он пытается избавиться всеми силами, хотя может и не знать об этом.

Тут я хочу сделать вывод. Все эти ситуации личностного роста и преодоления — это явления частные!

Самое главное для человека избавиться от страха! Человек должен перестать бояться самого страха! Перестать бояться страха в любой степени — это самое главное!

Научиться жить со страхом! Спокойно идти и попадать в ситуации, где ему будет страшно, возможно, достаточно про-

должительное время страшно. Перестать бояться того, что он не выдержит этого сильного внутреннего напряжения, ощущения паники и страха!

Ведь как интересно. Человек стремится получать удовольствие, быть в ситуациях, в которых он получает удовольствие и избегать отрицательных ситуаций.

Но ведь инстинкты — это пережитки прошлого, и тот же инстинкт самосохранения (видимо, он отвечает за страх) — это всего лишь указатель на что-то! Так должно быть!

Сознание должно руководить всем!

То есть принцип таков: перестать бояться ощущения страха! Постараться совсем покончить со страхом страха! С самим страхом.

(Более подробно и несколько иначе вы об этом можете прочесть в моей статье «Психология одиночества» и брошюре «Психологическая диета». — М. Л.)

P.S. Простите, если я открываю Америку (Да действительно, Вы делаете открытие. Но Вы не открываете Америки. Вы сделали это открытие для себя. И хотя Вы и раньше знали, что страх источник многих бед, но только сейчас Вы об этом УЗНАЛИ. Теперь это Ваш навык. Теперь Вы сможете преодолевать страхи. К сожалению, нас напичкивают идеями наши воспитатели, чаще всего — это родители. Сами идеи хороши, но если они нами не «переварены», они сидят в нашей голове тяжелым грузом, как и не переваренная в желудке пища. А вот сейчас Вы переварили эти мысли. Теперь это Ваши мысли, хотя по форме мало отличаются от того, что Вам говорили родители. Вот как мне описал это переваривание один из моих подопечных: «Я, сколько помню, знал, что плох тот солдат, который не мечтает стать генералом. А вот когда я переварил эту мысль, то она как будто бы при той же форме для меня выглядела совсем иначе. Раньше я считал, что следует добиваться карьерного роста. Когда я переварил эту мысль, я понял, почему я должен мечтать стать генералом. Для того чтобы быть хорошим солдатом. И я стал стараться делать то дело, которое мне поручили наилучшим образом, таким, каким я могу это делать, а не

самым лучшим. Тогда и начались мои успехи». — М. Л.) и занимаю Ваше личное время.

А в довершение хочу написать кое-что о Сенеке. В книге «Принцип сперматозоида» Вы написали о том, что были потрясены взглядами философа и даже не были в состоянии сократить хоть что-то из того, что он писал. *(Вот молодец! В своих книгах я часто цитирую классиков и Библию и рекомендую прочесть те книги, которые я читал. Ведь можно увидеть в них то, что я не заметил. Находятся же люди, которые выполняют мои рекомендации. Вот я и публикую его видение Сенеки. Этого нет в моих книгах. Не хотите, можете и не читать. Прочтите самого Сенеку. — М. Л.)*

Сенека, вероятно, и есть пример личности и высочайшего развития человека.

Прочитую книгу Михаила Зощенко «Возвращенная молодость» (Зощенко сам мучился невротами и искал путь к счастью, он вовсе не был просто писателем смешных рассказов, он был мыслителем): «Сенека в молодые годы дважды пытался покончить с собой, ибо его здоровье было столь печально, что не оставалось никакого желания жить. Об этом он писал в своих письмах. Он не покончил с собой исключительно из жалости к своему отцу (*а точнее, себя было жалко. — М. Л.*). Сколько можно понять из биографии и из писем, Сенека был болен жесточайшей неврастенией и ипохондрией, а также невротом желудка, что вовсе лишало его возможности поддерживать свои истощенные силы. И любопытное обстоятельство: философ в этот период своей жизни навлек на себя гнев императора Калигулы. Император не скрывал своих чувств — он завидовал огромному красноречию и уму молодого Сенеки. Он отдал приказ — убить философа. Однако приближенные императора заявили, что убивать философа не стоит, так как он все равно не сегодня-завтра умрет по причине своей крайней болезненности. Тогда император отменил решение и предоставил дело природе.

Однако философ не умер. И через несколько лет сумел вернуть себе потерянное здоровье. Причем это не было случайностью. Это была огромная работа над собой. Это была переделка всей психики. И философ не без основания мог

написать в своем письме: «Прожить сколько нужно — всегда в нашей власти».

Свое здоровье, продолжительную жизнь, свою необычайную силу воли и твердость психики философ сумел создать при самых неблагоприятных обстоятельствах. Три императора (Калигула, Клавдий и Нерон) пытались раздавить его своей властью.

В царствование Клавдия (когда Сенеке было 40 лет) он был сослан на остров Корсику и 8 лет провел в изгнании, которое еще больше укрепило его силу воли и здоровье. Его вернули из ссылки и назначили воспитателем Нерона. Свою необычайную твердость воли и силу ума Сенека сохранил до самых последних минут жизни. Он умер в возрасте около 70 лет в полнейшем и великолепном здоровье. Возможно, что он прожил бы и до 90 лет, если бы Нерон не приговорил его к смерти.

В 65 году против Нерона был составлен заговор. Сенека был замешан в заговоре и приговорен к смертной казни. Причем, в виде особой милости, император Нерон предоставил своему бывшему воспитателю право покончить жизнь самоубийством.

Это самоубийство произошло при таких необычайных обстоятельствах и настолько показало мужество и волю этого великого старика, что стоит полностью привести описание последних часов философа. Это самоубийство описано Тацитом: «Получив известие о приговоре, Сенека хотел сделать завещание, однако ему в этом отказали.

Тогда, обратившись к друзьям, философ сказал, что, так как ему позволено завещать им его имущество, у него все же остается одна вещь, может быть, самая драгоценная, а именно, — его образ жизни, любовь к науке и привязанность к друзьям. Философ утешал друзей и уговаривал не плакать, напоминая об уроках стоической философии, проповедовавшей сдержанность и твердость.

Он обратился затем к своей жене и умолял ее умерить свою печаль, не сокрушаться долго и позволить себе некоторые развлечения. Паулина протестовала, уверяя, что смертный приговор касается обоих, и тоже велела себе открыть жилы.

Сенека не противился столь благородному решению как из любви к жене, так и из боязни тех обид, которым она может подвергнуться, когда его не будет.

Затем Сенека открыл себе жилы на руках.

Однако, увидев, что старческая кровь его вытекает медленно, он перерезал также артерии и на ногах. Опасаясь, чтобы вид его не смутил жены, он велел перенести себя в другое помещение. Однако смерть все же не приходила.

Тогда Сенека приказал дать себе яду, но и яд не подействовал. Тогда философ приказал посадить себя в горячую ванну и вскоре испустил дух.


Повторяю, нам просто трудно представить всю силу и твердость этого человека. Надо было иметь железные нервы, чтобы так мужественно вести себя. Это сделал человек, который в молодые годы погибал от крайнего расстройства нервов».

Я думаю, что вы с удовольствием прочли отрывок из очень известного произведения Зоценко, в котором он описывал, как он самостоятельно излечил себя от навязчивых страхов. К сожалению, это произведение редко публикуется. Я его читал, но мне не удалось найти его точное название. Дорогие мои читатели! Пойдите в библиотеку, найдите это произведение. Оно вам очень поможет.

ВЫБИРАЙТЕСЬ ИЗ СЦЕНАРИЯ

Этот раздел у меня появился после получения письма из Дрездена от нашего бывшего соотечественника.

 Уважаемый Михаил Ефимович!

 Несколько лет назад я прочитал многие Ваши книги («Психологическое айкидо», «Принцип сперматозоида», «Командовагь или подчиняться», «Как узнать и изменить свою судьбу» и др.).

Они мне очень понравились живым стилем изложения, неожиданным подходом (взглядом) к жизни. Многое я постарался применить на практике. Что-то удалось, что-то нет. Но для меня это не было неожиданностью, поскольку я сове-

ты воплощал в жизнь исходя из своего опыта и, естественно, не совсем так, а может и совсем не так, как это было предусмотрено Вами. На советы, естественно, пенять незачем. Надо меняться самому исполнителю. Не буду лукавить, это письмо не посвящено восхвалению Вашего безусловного таланта и не содержит славословия. И я не буду просить совета. Я прошу поделиться Вашими мыслями и Вашим опытом по поводу моей проблемы. Мне просто плохо. Может быть, это просто блажь, а может, мне просто надо учиться радоваться жизни?

Но обо всем по порядку.

Я был «маменькиным сынком», которого всячески вели по жизни и опекали. Окончил школу, университет очень успешно. Все делал максималистски круто, лучше не бывает. Окончил успешно аспирантуру, стипендия президента. Это я пишу, может, и для того, чтобы похвастать, а может, это сделает ситуацию для Вас более ясной. Преподавал в универе. *(Ненужный жаргонизм. Лучше бы написал университет и не заставлял бы читателя напрягаться. — М. Л.)* За 5 лет выслужился до старшего преподавателя без степени. Подавал большие надежды, ну и не оправдал их. Меня все время тянуло заниматься чем-то новым для меня, интересным, организовывал Интернет в универе, на факультете, выполнял научные исследования (по специальности я математик, люблю возиться с компьютерами, писать программы), а статьи публиковал без интереса, лишь как бы, из-под палки, но, тем не менее, их количество довольно внушительное. В итоге практически законченную (по мнению руководителя) диссертацию забросил, все время отвлекаясь на что-то новое. Меня несколько раз приглашали друзья уехать в Америку, но я не решался, боялся, видимо оставить тепленькое гнездышко. Потом как-то случайно в нашем университете был представитель немецкой компании — начальник ИТ, набирал персонал. Я сразу же дал согласие. Меня не хотели отпускать. Но, видимо, к этому времени я уже созрел и уцепился за его предложение. Теперь я работаю в Дрездене как грин-кард специалист. Пишу программы. Мое хобби превратилось в мою работу. Мне работа нравится. Это реальное производство и то,

что я делаю, действительно нужно. Приятно сознавать, что немалая часть ядра системы, обслуживающей крупнейшего в Европе интернет-брокера, написана тобой. Конечно, беспокоит то, что через 2,5 года нас отсюда попросят, но у многих в России даже нет и такой возможности. Если что надо уточнить, я могу написать и подробнее.

Теперь что касается проблемы.

Я заметил, что бросаю начатые дела не то чтобы на полпути, а практически законченные. Остается лишь сдать экзамен, получить бумажку. *(Сценарий Сизифа. О нем я писал чуть выше. Помните бедолагу? Катит, катит камень в гору. Еще чуть-чуть и закатит на вершину. Ан нет. Камень катится вниз, и приходится начинать все сначала. Это беда многих талантливых людей: не доведя дело до конца, все бросить и взяться за что-то новое. У нас много таких людей. Причин много. Но выбирать нужно. Подробнее об этом сценарии в моем ответе. — М. Л.)*

Я, например, в последнее время выпросил у начальника средства на литературу по сдаче сертификационных экзаменов SJCP, купил книги на все 4 сертификата. Простудировал одну, выполнил примеры, тесты, замерял время и т. д. И теперь, когда остался лишь тест последней главы, ну и, может, еще разок-другой перечитать, заказать ваучер и сдать экзамен, я почему-то остановился. Занимаюсь, на мой взгляд, черт-те чем: фильмы смотрю по вечерам, читаю фэнтэзи вместо того чтобы закончить обучение и получить сертификат.

У меня есть на работе приятель. И я ему откровенно завидую. Он редко спорит с начальством из-за новшеств, просто делает, что ему дают. Не лезет с новыми предложениями и не отстаивает их *(вот молодец. — М. Л.)*, как я. Многие мои предложения проходят, конечно, не сразу, снустя какое-то время, но я понимаю, что для того, чтобы что-то прошло, идею надо подарить, чтобы множество людей ее почувствовали своей. Но в то же время он, видимо, счастлив. Таким тихим спокойным счастьем. У него есть сын и дочка. Он сдал экзамен на права, сдал на сертификат SJCP. Хотя сертификация была первоначально моей идеей.

Меня беспокоит укоренение такого порядка вещей. После


окончания университета я много чего сделал вроде бы хорошего. Идей было еще больше. И не то чтобы просто витал в облаках. Нет, много из задуманного доведено до работающих вещей. А вот воспользоваться результатами, довести до логического конца почему-то не получается. Исчезает какой-то запал, который есть во время обучения-работы.

А может, я просто боюсь показать себе свою несостоятельность. Экзамен ведь можно сдать, а можно и не сдать. Может, во мне очень глубоко засел синдром Бога, который желает все делать абсолютно качественно и непогрешимо. Я был бы очень Вам признателен, если бы Вы, пользуясь своим жизненным опытом, написали, что Вы думаете обо всем этом. И как бы Вы поступили чисто практически. Я имею в виду, что в свое время испробовал на себе терапию вашего ученика, знаю, что это такое и что это реально работает. Но чисто абстрактный совет собрать сопли в кулак и просто доделать, что начал, похоже, мне не поможет.

Я понимаю, что у Вас есть и другие более важные дела и возможно, кто-то требует срочной и неотложной помощи, но не считите за большой труд написать ответ, когда найдете время. С наилучшими пожеланиями, Антон.

Мой ответ, в котором я все-таки рекомендовал бы собрать сопли, но не в кулак, а выбросить их.

 Уважаемый Антон!

 Узнаю в Вас многих своих подопечных, да и себя прошлого. Я собрал с десятков биографий и написал книгу «Похождения вечного принца», который стал королем. Прочтите воспоминания одного из моих подопечных. «Меня вылечила Хорни. Вот те слова, которые меня одновременно убили и воскресили. Убили невротика и воскресили меня настоящего, которого в свое время усыпили обстоятельства воспитания. «У невротика есть одна фраза, которая управляет его поведением: «Стоит мне только захотеть...» Она успокаивала его, когда он узнавал об успехах его менее способных друзей и коллег». В этот момент я как раз решил бросить очередную недоделанную диссертацию. В общем, набрал материал, но никак не мог сесть за его оформление. Тогда я решил, что

или я умру, или доделаю диссертацию до конца. Не буду описывать, с какими муками и с какими потугами я выбирался из болота сценария, засосавшего меня почти по горло. Но по мере работы состояние мое стало улучшаться. Когда я почувствовал себя более или менее прилично, я понял, что я перевалил экватор. К моменту окончания работы я уже был здоров. Далее друзья подталкивали. Потом еще два года «защищался», пройдя через три Ученых совета. Тогда я понял, что главное — это сделать дело, а не получить признание. Теперь я все начатое довожу до конца, хотя и до сих пор, когда дело идет к концу, хочется все бросить, но как достигнешь экватора, то сразу появляется азарт, и ты уже довольно быстро доводишь дело до конца, и тебя уже не волнует, признают его или нет. Берн такой сценарий назвал «Сценарий Сизифа».

У вас, по-видимому, именно такой сценарий.

Кроме того, Вы в своей производственной группе играете роль Жирафа. Высовываетесь с инициативами. Особенно с толковыми. Врагов наживете. Ваш друг, скорее всего, играет роль темной лошадки: тихо делает свое дело.


В общем, не думайте о регалиях, а доведите хотя бы одну работу до конца. Там видно будет. Когда работа сделана, то внедрить ее Вам помогут. Трудно помогать тому, кто ничего не делает. Успехов вам. Теперь Вам уже деваться некуда. Я на Вас затратил время, расплатиться со мной Вы сможете только тогда, когда все доделаете до конца. Я плату беру только после того, как сделано дело, и притом успешно.

М. Литвак.

Здесь дела, думаю, пойдут на лад.

ЕЩЕ ОДИН НАЧИНАЮЩИЙ СИЗИФ


 Уважаемый Михаил Ефимович!

 Мне 21 год, я студентка стоматологического факультета. Главная мотивация моего поступления на этот факультет — экономическая. В Германии, где я живу, стоматологи непо-

хо зарабатывают. Когда у меня все получается (учеба, практические занятия), мысль о занятии стоматологией меня привлекает. Когда я терплю неудачу, то клянусь свое решение заняться этой профессией. Как долго можно продержаться таким образом? Как мне понять, занимаюсь ли я тем, чем должна? С одной стороны, идея иметь профессию, которая способна меня прокормить и сделать экономически независимой — это привлекательно. С другой, а вдруг — это все-таки не мое призвание?

Алена.

Мой ответ.

 Не так уж профессия плоха, если может прокормить. В свободное время можно делать то, что хочется. А если это «то, что хочется» начнет приносить деньги, можно будет бросить стоматологию. Чехов и Вересаев были врачами, Высоковский окончил радиотехнический институт. Розенбаум и Вайкуле работали в медицине. Математик Ферма всю жизнь проработал юристом. Примеры можно продолжить.

Но понять, призвание это или нет, Вы сможете только после того, как овладеете этой профессией в совершенстве, а уже после попытайтесь получить другую специализацию. В общем, поднимитесь на вершину. С этой вершины, может быть, Вы увидите другую более привлекательную вершину. Тогда Вам придется спуститься вниз, но не назад, а вперед. Затем придется подняться на эту вершину. Но будет уже легче, хотя подъем, может быть, будет и круче. Пригодится тот опыт подъема, когда Вы штурмовали горы под названием «Стоматология». Опыт моей работы показывает, что именно так живут счастливые люди, перебираясь с одной вершины на другую. Нельзя карабкаться все время на одну и ту же гору, но и стоять все время на одной вершине тоже не стоит.



ГЛАВА 9

**О НАРКОМАНИИ,
АЛКОГОЛИЗМЕ
И ВООБЩЕ
О ЗАВИСИМОСТЯХ
(ГЛАВА, КОТОРУЮ МОЖНО
НЕ ЧИТАТЬ)**

ВВЕДЕНИЕ

Тема избитая, неинтересная, и я избегал в последние годы о ней говорить и тем более писать. Уж очень все это выглядит занудливо, дорогие мои читатели. Ну кто не знает, что курить вредно, что алкоголизм приводит к деградации личности, что наркомания связана с преступностью. В общем, не хотите — не читайте. Претензий у меня к вам не будет.

Но к тем, кто прочтет эту главу, у меня будет огромная просьба. Напишите ваше мнение о ней и подскажите, стоит ли мне высказать те соображения, которые остались в моей голове.

Прежде чем продолжить дальнейшее изложение, я хотел бы пояснить некоторые термины, которыми вынужден буду пользоваться.

Аддитивные расстройства — болезни, сутью которых является неодолимое влечение к приему определенных веществ или к произведению определенных действий с целью улучшить свое эмоциональное состояние. Обычно в далеко зашедших случаях реализация болезненного влечения становится смыслом жизни.

Эти болезни можно разделить на две группы.

1. Токсикомании — болезни, сутью которых является неодолимое влечение к приему того или иного вещества с целью улучшить свое эмоциональное или физическое состояние.
2. Болезни, связанные с непреодолимым влечением к производству определенных действий.

Первую группу делят на две подгруппы: наркомания — к ней относят болезни, связанные с влечением к веществам, которые Всемирная организация здравоохранения считает наркотиками. Это героин, морфий, марихуана и пр. Пристрастие к веществам, которые не входят в эту группу, называют токсикоманией. Сюда относят болезни, связанные с прирасти-

ем к некоторым лекарствам (снотворные, некоторые психотропные средства), курение (никотиномания), бензин, клей и т. п. Алкоголизм в этой группе стоит особняком.

Все это для вас, дорогой мой читатель, — терминологическая эквилибристика. Разница между этими веществами чисто количественная. Качественно они ничем не отличаются друг от друга. Развиваются они постепенно. Но если наркоманом при приеме героина можно стать от двух—трех инъекций, то прием марихуаны приведет к болезни через полгода—год. Для того чтобы стать алкоголиком, нужно несколько лет. Многое зависит от возраста. Чем раньше начинается злоупотребление веществом, тем быстрее человек заболевает. Так, злоупотребление алкоголем, начатое лет в 16—17, может привести к алкоголизму через год, а если злоупотребление начнется лет 30—35, то для развития алкоголизма потребуется лет пять. Имеет значение еще и наследственная предрасположенность, физическое состояние, перенесенные ранее болезни. В этих случаях токсикомания развивается быстрее. Но все-таки без приема соответствующего вещества болезнь не разовьется.

В своем развитии токсикомания проходит стадию становления, затем первую, когда имеется еще борьба мотивов и влечение носит навязчивый характер. Но побеждает решение принять. На второй стадии влечение становится компульсивным. Это значит, что больной уже не думает, принять или не принять. Он думает о том, как достать, чтобы принять. Отсутствие препарата вызывает комплекс соматических, неврологических и психических нарушений (абстинентный синдром), которые воспринимаются как пытка и трудно переносятся. Токсикоман готов пойти на все (обман, воровство и вообще — любое преступление), чтобы достать необходимый препарат. На второй стадии токсикомания становится смыслом жизни. Человек живет для того, чтобы принимать. Начинает изменяться в патологическую сторону характер (научное название «психопатизация»). Если не будут приняты меры, то наступает третья стадия, где происходит деградация лич-

ности, возникают различные болезни внутренних органов, а при некоторых формах может развиваться и слабоумие.

Что касается алкоголя, да и других веществ, то как только человек начинает принимать его, чтобы изменить свое психическое состояние (расслабиться, взбодриться, отвлечься и пр.), то можно считать, что он стал на путь формирования у него токсикомании.

Вторая группа зависимостей связана с болезненным влечением к играм в любой форме (карты, казино и пр.). Мне представляется, что сейчас очень серьезной опасностью стали компьютерные игры. Мне приходилось наблюдать клинические проявления, которые практически ничем не отличались от расстройств, которые наблюдались при токсикоманиях. Такое же формирование, те же три стадии с финалом в виде деградации личности и соматических заболеваний.

Честно сказать, мне хотелось бы сказать все, что я знаю об этой проблеме, но боюсь быть нудным. Не скрою, эта проблема волнует меня как врача. Мне даже кажется, что я сказал кое-что новое в этой области, хотя меня многие (мои коллеги и пациенты) и не услышали. А те немногие из моих подопечных, кто услышал, настолько продвинулись вперед, что их эта проблема не интересует. Их практическая деятельность никак не связана с проблемой алкоголизма или токсикомании.

Сколько литературы посвящено этой теме, какие законы только не издавались, какая борьба только не проводилась! И скажу вам честно, что я как психиатр был в гуще этой проблемы. Может быть, не в самом центре, но в гуще, а точнее возле болота, в котором застряли несчастные люди. Я пытался помочь им выбраться оттуда. Иногда это удавалось.

Более того, когда я был принят на работу в клинику психиатрии в мае 1967 года, первыми моими пациентами, которым я оказывал посильную помощь, были алкоголики, страдающие так называемым простым алкоголизмом, то есть у них не было алкогольных психозов. Они просто не могли удержаться от выпивки. Стремление выпить у них вначале носило навязчивый характер. Они боролись сами с собой, да-

вали зарюки себе и ближним, но тяга к выпивке побеждала. Прием алкоголя становился систематическим, затем регулярным. Затем момент борьбы мотивов исчезал, и эти люди считали выпивку смыслом жизни. Прием алкоголя стал организующим и направляющим фактором в организации их деятельности. Они уже жили для того, чтобы пить. Правда, осколки прежних норм еще в них живы, и они иногда говорят, что нужно бросить пить, но все эти мысли быстро заглушаются очередным приемом спиртного. Конечно, если бы не было социальных препятствий, то они так бы и пили до тех пор, пока бы не скончались где-нибудь под забором.

Различные обстоятельства (скандалы в семье, неприятности на работе, отсутствие денег, болезни, милиция и пр.) приводили к тому, что они на какое-то время прекращали прием алкоголя и вынуждены были давать слово, что они бросят пить, и даже соглашались на лечение. Чаще всего это был тактический прием, а не искреннее раскаяние. Хотя клялись они так искренне, что мне, тогда еще молодому врачу, трудно было в это не поверить. Дело еще и в том, что в тот момент, когда они клялись, они сами искренне верили, что хотят бросить пить. Тогда всего этого я не знал.

И вот я с вдохновением принялся за лечение этих пациентов. Все опытные врачи ушли в отпуск. Остались мы вдвоем с заведующей отделением. Всех тяжелых больных мы выписали, а приняли на лечение алкоголиков.

Надо сказать, что любая прогрессирующая длительная болезнь деформирует личность, но все равно какие-то остатки, и не такие уж плохие, сохраняются. Вот на это и попадаешь. При алкоголизме, и вообще при всех видах токсикомании, личность начинает отражать свойства того вещества, который принимает человек. Алкоголика можно узнать не только по его словарному запасу со своеобразным жаргоном, но и по интеллекту, манере поведения и даже по внешнему виду. Те, кто профессионально (милиционеры, психиатры наркологи, кадровики, опытные руководители и пр.) работают в этой области, за версту видят, с кем имеют дело. Сами токсикоманы мнят себя сверхумными. И, самое главное, что-

то в этом есть. Они действительно могут обмануть врача, милиционера, руководителя, свою жену и других. Но, в конечном итоге, человек обманывает все-таки самого себя. Ибо, обманув партнера, он выпивает и приближает свой конец.

Вот с таким контингентом я начинал свою карьеру в психиатрии.

Поскольку они все одинаковы, то мои разговоры с ними были одинаковы, да и лечение у всех было стереотипное. Вначале у них был курс дезинтоксикационной терапии и общеукрепляющего лечения. То есть алкоголику назначались витамины. Глюкоза, сердечные и пр. Ну и душещипательные беседы я с ними проводил. Больные менялись в лучшую сторону на моих глазах. Нос из сизого становился белым. Улучшался цвет кожи. Печень возвращалась на исходные позиции, расправлялись плечи. Многие из них были хорошими мастерами. В клинике у нас они ремонтировали сантехнику, писали антиалкогольные плакаты, приводили в порядок кровати и шкафы. В общем, возвращались к нормальной жизни.

Потом мы вырабатывали у них условный рвотный рефлекс, для того чтобы при встрече с алкоголем у них возникало не удовольствие, а рвота. Затем заряжали их тетурамом (антабусом), который в случае выпивки делал бы им что-то очень плохое в организме. И через месяц чистенькими и сознательными тружениками первого в мире социалистического государства, строящего коммунизм, выписали домой и на работу.

Вам понятно, почему у нас в это летнее время были только алкоголики? А что делать было начальству, когда в клинике остается новичок? А с алкоголиком любой справится! Какое глубокое заблуждение! Но об этом несколько позже.

Я чувствовал себя чуть ли не богом. Вообще-то, надо сказать, алкоголики располагают к себе не только женщин (подробнее в моей статье «Почему женщины любят алкоголиков» из книги «Психологический вампиризм»), но и наивных мужчин, не разбирающихся в наркологии, своими душещипательными историями, в которых излагаются события, толкнувшие их на выпивку. Волей-неволей начинаешь им сочувство-

вать. Подкупают они своей искренностью и неукротимой лестью. Представьте себе доктора 30 лет, уже 2 месяца работающего в психиатрической клинике, куда устроился после жизненного краха. Представили? Что-то такое банально-патетическое он говорил им, конечно. (Я помню, что он им говорил.) А они слушали его с восторгом. Так и вижу я перед собой эту сценку. Хоть по телевидению показывай! Кстати, что-то вроде этого нам и показывают.

Так вот, этот доктор слышит в свой адрес примерно такие слова: «Миленький доктор! Как это вы все разложили по полочкам! Я 15 лет страдаю из-за этого. Ведь сколько врачей мною занимались! Да если бы мне кто-нибудь из них раньше сказал бы такие проникновенные слова, то я, конечно бы, никогда больше не взялся бы за рюмку!» И еще что-то в этом духе. После таких слов растет чувство собственной значительности. Внутри я весь раздувался от гордости и лопнул бы, если не рассказывал о своих успехах жене и матери. Больным же я говорил скромно: «Ну что вы, что вы!» Но, тем не менее, уделял им очень много времени. Они стали мне просто близкими людьми. Были бы там штатные врачи, то и на них бы смотрел с психологической высоты. Тут мне повезло, потому что они все были в отпуске. В общем, я был пьян от их похвал.

Отрезвление наступило довольно быстро, когда через неделю-другую после выписки я встречал их на улице, и они от меня стыдливо отворачивались, проходя мимо не вполне устойчивой походкой. Потом в моей голове постепенно укладывалась информация, связанная с наркологией, а с 1980 г. я стал систематически преподавать наркологию на факультете усовершенствования врачей, участвовать в различных мероприятиях, которые мы проводили для наркологов области, педагогов, администраторов. А первая моя брошюрка, выпущенная вместе с двумя соавторами в открытой печати в 1982 году, так и называлась «Наркомании и их последствия». Кстати, за брошюру мы получили хороший нагоняй, ибо всем было известно, что наркомании в СССР нет. Заодно к нам стали

относиться хуже сильные мира сего, те, которых нам удалось уговорить завизировать эту работу. Им тоже попало.

Чем хороша педагогическая работа? Через некоторое время у тебя есть возможность понять, о чем ты все-таки говоришь, чему людей учишь. Хотя есть возможность остаться говорящим магнитофоном.

Так вот, где-то к 1985 году я стал понимать о чем я говорю, и не всегда был с этим согласен. Однако есть программа. Лучше, конечно, чтобы я этого не понял. Продолжал бы преподавать, как велели. На душе было бы спокойно. Вот я и решил создать что-то такое, где эти мысли можно было бы высказать вслух. Ну, распирало! Вот так и появился клуб КРОСС, который вначале задумывался как антиалкогольный клуб. Теоретическое обоснование работы этого клуба я опишу несколько позднее. А пока расскажу о ходе событий. Но все-таки совсем немного теории. Дело в том, что без чувств, эмоций мы никуда. Эмоции это наш бензин. Именно эмоции нас вынуждают что-то делать или, наоборот, тормозят наши действия. Эмоции делятся на две группы — положительные и отрицательные. Соотношение между ними должно быть 7:1. Это связано с устройством мозга. Тут уж ничего не поделаешь.

Отрицательных эмоций должно быть немного, как перца в пище. Но без них никак нельзя. К отрицательным эмоциям относятся тревога, страх, депрессия и гнев. Отрицательные эмоции уводят нас или в прошлое (депрессия) или в будущее (тревога и страх). Лишь гнев держит нас в настоящем.

Положительных эмоций всего две — интерес и радость. А соотношение между ними такое 6:1. Интерес — это эмоция деятельности, работы. Если человек трудится и ему интересно, то по экономичности своей его организм напоминает машину, которая едет по гладкой дороге со скоростью 90—100 км в час. Минимум расхода горючего и износа деталей при максимуме пробега.

Эмоция радости возникает после успеха в работе и счастья в любви.

Так вот, все эмоции имеют биохимическое обеспечение.

Когда человека охватывают отрицательные эмоции, то в кровь выбрасываются адреналин, норадреналин и другие вещества, названия которых не привожу из-за того, что они малознакомы непрофессионалам. А что делают эти вещества в организме, вы знаете. Повышают давление, могут вызвать язву желудка и ряд других неприятных явлений. А когда отрицательных эмоций много, то они могут привести к развитию так называемых психосоматических заболеваний.

Когда человеку интересно, то в кровь организм выбрасывает эндорфины (морфиноподобные) вещества. Вот, если сейчас вам интересно, то значит у вас в крови достаточно высокий уровень эндорфинов. А это значит, что не возьмет вас никакая зараза. Вам не нужно будет много есть. Сон потом будет спокойным. Когда в крови много эндорфинов, легко думается. И когда человек приходит к интересным выводам, у него в крови становится много эндорфинов. Вот почему успешно работающее мышление является мощным оздоравливающим фактором.

Радость возникает довольно неожиданно, когда человек добился успеха и ему больше работать не нужно. В это время организм выбрасывает в кровь алкоголь. Вообще-то алкоголь у нас все время присутствует в крови. Много его становится во время умеренной физической работы. Глюкоза тогда распадается на две молекулы молочной кислоты, выделяя энергию, а молочная кислота затем превращается в алкоголь. Радость — это эмоция отдыха и завершенной любви. Недаром в народе говорят, что человек бывает пьян от любви. Эта поговорка имеет действительно биохимическое основание.

А что мы желаем нашим близким, приходя к ним на день рождения? Успехов в работе и счастья в личной жизни! Если это все перевести на биохимический язык, то мы желаем человеку, чтобы его организм вырабатывал побольше эндорфинов и алкоголя. Фактически наш организм можно уподобить заводу, основная продукция которого — морфий и алкоголь. Одно отличие этого завода от других предприятий: он сам же эту продукцию (алкоголь и эндорфины) и употребляет. А

людям остаются конкретные продукты его труда. За примерами ходить далеко не нужно. Вспомните самих себя. После удачно сделанной работы появляется хорошее настроение и ничего не хочется делать. Вы блаженно улыбаетесь или резвитесь, как котенок. Мир становится прекрасным и необычайно приветливым. Но обычно в это время кто-нибудь вам эту радостную минуту и испортит, сделав скептическое замечание. Увы! Так было во все времена.

Вспомним историю. Сидел в ванной Архимед и вдруг обратил внимание, что в ванной его тело более легкое, чем тогда он был на суше. Он все *обдумал* и понял (это было действие эндорфинов), что открыл новую закономерность, очень этому обрадовался (организм выбросил в кровь алкоголь) и перестал соображать, что к чему и с криком «Эврика!» (нашел!) голым побежал по улице Сиракуз. И зачем ему еще вино пить, когда он и так пьян от радости. Думать уже не нужно.

А вспомните, не бывали ли Вы пьяными от любви? Скажет вам этакая «Сладкозвучная сирена» пару ласковых лъстивых слов, как вы пьянеете от любви и перестаете соображать. Все видят, что она дерьмо, а один вы не замечаете, пока не получите от нее гадостей по полной программе. Опьянение проходит, и вы начинаете соображать. Вспоминаете, как проходило у вас становление отношений, и вдруг наступает озарение (эндорфины выбросились в кровь). И вы уже видите те ее поступки, на которые раньше не обращали внимание и по которым уже тогда можно было бы понять, что ничего хорошего ждать от нее нельзя, если бы, конечно, соображать мог. Тут вся любовь и проходит. А если думать не можешь, то, не исключено, будешь наступать на одни и те же грабли.

Если деятельность человека неуспешна и в любви счастья нет, то возникает дефицит и морфия, и алкоголя. Зато в избытке имеются адреналин, норадреналин и прочие вещества, вызывающие тревогу, страх и депрессию. Именно когда плохо, человеку пить нельзя. Нужно бы собраться со всеми силами, разгневаться на самого себя и решить проблему. Однако некоторые избирают другой путь — они напиваются или при-

нимают наркотики. Это быстрый и легкий путь. Действительно, сразу же становится радостно и интересно. Но ведь проблема остается нерешенной. Более того, к прежним проблемам прибавляется еще и алкогольно-наркоманическая. Дальше человек попадает порочный круг. Дела его идут все хуже, а оборудование, которое вырабатывало морфий и алкоголь, стареет, ржавеет и выходит из строя. А без этих веществ жить невозможно. Приходится их добывать извне во все больших дозах. Человек начинает напоминать государство, которое вместо того, чтобы самому выращивать пшеницу, начинает закупать ее на стороне. А когда соседние страны отказывают в поставках, приходится их умолять и платить все более высокую цену.

К чему это я говорю. А к тому, что когда человек выпил, то с ним не стоит вести душещипательные разговоры о вреде алкоголя, ибо вы лишаете его в это время даже суррогатной радости, и ему придется после нотаций идти за дополнительной дозой. Пусть вначале проспится. А потом нужно подумать, почему он пьет и принимает наркотики и помочь ему найти интересное для него дело и завоевывать любовь сексуального партнера психологическими приемами. Тогда ему и в голову не придет пить.

Вот мы и стараемся на семинарах вызвать эмоции радости и интереса. Тогда и мысли не возникает о том, чтобы принимать наркотические вещества. А вообще, когда человек начинает успешно думать, то он автоматически отказывается от приема алкоголя.

Вот и подумайте, какая польза идет от думанья. Перечислю то небольшое, что приходит в голову. Растет профессионализм, ориентировка в мире, растут должности и зарплата, приходит успех у противоположного пола, появляется самоуважение, нормализуются вес и здоровье, и многое другое.

Традиционный способ борьбы с наркоманией и алкоголизмом в виде запретов, конечно, дает внешний эффект, но чисто временный, поскольку внутри остается эмоциональное напряжение, состоящее из клубка отрицательных эмоций, которое рано или поздно толкнет на рецидив. Наш подход к

этой проблеме принципиально другой. Мне хотелось бы, чтобы человек не чувствовал себя ущемленным оттого, что у него нет возможности выпить. С моей точки зрения и из того, что я только что сказал, вытекает, что нормальный, а, следовательно, счастливый человек не пьет. И он не страдает оттого, что он не пьет. У него просто нет этой потребности. И это можно поставить ему в заслугу.

Как-то один студент с возмущением спросил меня: «Почему я не имею права выпить кружку пива, если мне хочется?» Я ему ответил, что право он имеет, но пусть сначала подумает, почему ему хочется выпить. Выяснил, что у него были сложные отношения со своей подружкой. Мы разработали план нормализации этих отношений и осуществили его. Желание пить пиво у него пропало. Если теперь он в жару утоляет им жажду, то достаточно ему для этого одного стакана.

Кстати, когда к нам в КРОСС приходят заниматься люди, мы не запрещаем им пить. Но они сами отказываются от этого через полгода—год занятий и не чувствуют себя ущемленными.

Чтобы избежать праздничных возлияний, наша кроссовская ростовская группа выезжает из города на несколько дней. Когда к нам присоединялись москвичи, то при встрече Нового Года, да и так за столом, они пили только сухое вино. В следующие приезды они и к нему не притронулись не потому, что мы им запрещали, а за ненадобностью. А последний Новый год мы встречали в парной. С нами на всякий случай было вино. Тем не менее мы так запарились и задискутировались, что забыли и проводить Старый год, да и Новый год забыли встретить. И ничего. Весь год прошел достаточно успешно.

Тот, кто знает проблему токсикоманий (родовое название алкоголизма и наркоманий), тот знает, что эта болезнь неизлечима. В этом нет никакого пессимизма. Если человек прекращает прием наркотиков и алкоголя, то процесс дальше не идет. Может наступить вполне удовлетворительная компенсация. Но если он начинает снова прием этих веществ, то он

начинает свой путь не с начала, а с того момента, на котором остановился раньше. Стаж алкоголизации не пропадает и хранится в организме, как стаж нашей работы в нашей трудовой книжке. Да и записи там очень точные, хотя не всегда нам понятные. У нас, непьющих, некурящих, не наркоманов при эпизодическом приеме при «переборе» вступают в силу защитные механизмы. Так, при переборе спиртного у эпизодически пьющего человека возникает рвота. Он просто не в состоянии напиться до «положения риз». Вырвет лишнее. У некурящего в такой же ситуации будет кашель. У алкоголика и никотиномана таких защитных знаков нет. Считается, что в светлом промежутке токсикоман то и дело думает о своем наркотике, но может себя сдержать. В общем, незыблемое правило в наркологии звучит так: «Алкоголик (наркоман, гашишист и пр.) однажды алкоголик всегда». Так я годами преподавал, так я и считал. Последние несколько лет показали мне, что есть случаи истинного излечения от алкоголизма и курения. Но только на 1-й и в начале второй стадии. Что касается остальных веществ, то не могу утверждать, не наблюдал.

Правда, подходили мы к решению этой проблемы не вполне обычно. Мы не запрещали пить, хотя предлагали, при желании, выпить немного, придти к нам в клуб КРОСС. В крайнем случае, говорили мы им, лучше мы сами им нальем вина. Обычно выяснялось, что наши подопечные не могли решить какую-то жизненно важную проблему. Мы им помогали это сделать, и желание выпить проходило. Как я уже говорил, переставали пить и те, кто посещал наши семинары. Потом выяснялось, что некоторые из них были алкоголиками. Механизм такого подхода вы уже слышали. Они думали, в кровь выбрасывались эндорфины, которые и блокировали желание выпить. Кроме того, приобретался еще один навык решения проблем.

Я и на себе испытал нечто подобное. Это было на курорте. Вся наша компания развлекалась и потихонечку пила легкий спиртовой коктейль. А я в это время решал довольно сложную интеллектуальную задачу (консультировал один доволь-


но запутанный случай). Все, в конце концов, прояснилось к моему удовольствию. С самочувствием Архимеда, выскочившего из ванны, я присоединился к честной компании и попробовал выпить для утоления жажды коктейль. Ведь не пошел!

Вот для подтверждения своих слов я хочу привести пару писем и рассказать пару случаев.

РАЗМЫШЛЕНИЯ ИЗБАВЛЯЮТ ОТ НАРКОМАНИИ?!

Почитайте одно небольшое письмо моего корреспондента из Питера. С ним лично я не знаком.

 Здравствуйте, Михаил Ефимович!

 Огромное Вам спасибо за Ваши книги. Совершенно случайно попала на глаза книга «Если хочешь быть счастливым». Я довольно скептически относился к такого рода изданиям, особенно после того, как посетил курсы одного психологического клуба. Был я еще на каких-то курсах, но занятия эти «лечили проблему симптоматически». С Вашей помощью я смог осознать (*вот он, выброс эндорфинов! — М. Л.*) причину постоянного курения мною марихуаны. (Случались также приемы и более серьезных наркотиков: LSD, Extasy.) Осознание причин помогло мне избавиться от желания употреблять наркотики и начать новую жизнь.

Михаил Ефимович, я много времени проводил в «наркомано-сексуальных группах» сегодняшней петербургской молодежи. Думаю, что проблема наркомании среди молодежи стала поистине огромной. Сейчас сложился целый культурный пласт так называемой «клубной культуры». Посещение специальных вечеринок, прослушивание специальной музыки и проч. Все, что связано с употреблением наркотиков.

Михаил Ефимович, мне кажется, что я как бывший пред-

ставитель наркомано-сексуальной группы мог бы как-то помочь в информационном плане. Скажем, послужить материалом для исследования проблемы наркомании среди молодежи или что-то в этом роде. Может быть, ответить на какие-то интересующие Вас вопросы или как-то еще. (Я не знаю точно как.)


*С благодарностью и огромным уважением,
Дорофей.*

Может быть, когда-нибудь напишу книгу специально о наркомании. Там и опубликую многие подробности.

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК НАЧИНАЕТ ДУМАТЬ, ОН ПЕРЕСТАЕТ ПИТЬ

Это первое письмо я получил от молодой женщины Кристины Е., 34 лет, после того как была на тренинге общения.

 **Михаил Ефимович!**

 Прошедшие выходные для меня были, пожалуй, самыми продуктивными в моей жизни за последние 15 лет. Спасибо Вам!

До сих пор не могу объяснить себе, как же все-таки я попала на Ваши семинары в прошедшие выходные. Так удачно сложились обстоятельства для меня, что я решилась на этот шаг. А собиралась к психотерапевту лет семь назад. (Это был обычный семинар, где каждый решал свои проблемы. В конце первого дня выступила и рассказала о своих проблемах и она. Это здорово, когда о такой сложной проблеме человек начинает говорить при всех, да еще и признает, что алкоголем злоупотребляет. Показатель того, что человек решился. Говорить о себе ей было трудно. — М. Л.)

Только вот теперь не знаю, радоваться мне или огорчаться, плакать или петь по утрам. Вначале была эйфория, потом она прошла, и наступило горькое разочарование. Я заболела, и не в переносном смысле даже, а по-настоящему заболела:

жуткий кашель, переходящий в рвотный рефлекс, и температура... Меня тошнит от себя, от моей прежней жизни, но еще по инерции очень хочется, чтобы кто-то взял меня за руку и сделал все за меня, помог мне. Очень, очень хочется на вершину, но как представишь, сколько же надо трудиться и карабкаться! Ужас... И страшно, и лень. Похоже, трудиться я не привыкла и думать отвыкла, если это и случалось со мной когда-либо. То есть всегда хотелось узнать себя, но это было так, «ладно, ладно, только не сегодня, сегодня последний раз выпью, а уж с понедельника все начну...». *(Я переделал известный афоризм В. М. Бехтерева «Если после беседы с врачом больному не стало лучше, то это не врач». В моей редакции он звучит так: «Если после беседы с врачом больному не стало хуже, то это не врач». Оно связано с тем, что при таком подходе больной осознает, что он зря жил многие годы. Больной начинает понимать, что он не такой уж хороший, как он раньше о себе думал. Возникает спад настроения. Однако это ухудшение легко переносится, так как осознание проблемы всегда сопровождается выбросом эндорфинов, что помогает вынести содержание осознанного. Кроме того, появляется возможность составить программу жизни, осуществление которой приводит к повышению качества жизни и здоровью. — М. Л.)*

Как сказала бы Ваша ученица, наверное, я сняла первый из 10 презервативов на голове, вернее, даже не сняла, а открыла... и ужаснулась. *(Одна моя ученица по мотивам К. Хорни придумала чудесный афоризм: «Человек живет с презервативом на голове и все видит весьма смутно, а если на нем их несколько, но он почти ничего не видит». — М. Л.)*

Как же мне было «хорошо» раньше жить — работа, дом, семья, подруги, вино и пиво с воблой. Я так гордилась собой, потому что считала себя очень доброй и отзывчивой, я так любила людей, я так хотела всем добра и помогать, помогать, помогать... Я не понимала, почему меня бросил муж, ведь мы прожили 7 лет, я была в самые трудные минуты с ним, вложила в него всю свою энергию и душу, а он, как только вырос на работе и в зарплате, сразу ушел от меня. Я не понимала

своих подруг и коллег на работе, так как я так любила их, а они злословили за моей спиной. Я не понимала маму, которая обзывает меня шлюхой и алкоголиком, ведь я ей помогала материально, а домой приходила только ночевать.

Ни одна моя проблема не решена и, наверное, по-прежнему не знаю, как их решать, вернее, боюсь, как и раньше, но сделала некоторые выводы: не хочу быть психотерапевтом (хотела поступать учиться) и помогать людям. Не хочу быть идеальной и нравиться всем.

Хочу узнать себя и на что я могу быть способна, хочу избавиться от внутренней неустроенности и дрожи, хочу перестать обижаться на всех и вся, хочу быть собой и наслаждаться жизнью, хочу быть счастливой, хочу иметь цель. Хочу попробовать избавиться от алкоголя, простая арифметика — за семь лет я пропила 16 800 у.е., вот уже и полквартиры, а всегда не знала, где взять денег на решение моей проблемы... *(Она воспользовалась нашими методами учета потерянного времени в деньгах. Нередко получается приличная сумма, если подсчитать, сколько можно было бы заработать, если бы время, потраченное на застолья, потратить на продуктивную деятельность. — М. Л.)*

Я не знаю, что будет дальше, я столько раз давала обещания и себе, и другим. Но я первый раз слушаю свой внутренний голос и не один, и не доверяю себе, но я рада, что узнала Вас лично, все-таки книги это одно, а живое общение это другое. Я рада, что существует такой клуб.

Достижений у меня пока никаких нет, но я знаю, что столько дорог вокруг и что мир не изменился, он прекрасен, как и раньше.

Спасибо Вам! Кристина.

Вот мой ответ.



Кристина!


Спасибо тебе за столь откровенное письмо. Ты сделала первый шаг к счастью. Ты узнала саму себя и увидела мир. Если не возражаешь, я использую это письмо на семинарах в

Ростове. Анонимность гарантирована. Так ты сможешь помочь еще и другим.

Успехов и счастья. М. Литвак.

А что еще я мог написать?


 Михаил Ефимович!

 Очень ждала Ваш ответ, спасибо Вам. Буду рада, если Вы будете использовать мое письмо. Эмоции по-прежнему меня распирают, но это так здорово! И честно говоря, я не верила, что за два дня можно чему-то научиться, можно изменить свою точку зрения, можно смотреть на все другими глазами, но самое главное — я начала думать. Скажите мне, ну как не стать Вашим фанатом!

Суважением, Кристина.

На следующий день пришло еще одно письмо.

 Михаил Ефимович, здравствуйте!

 Хочу отнять немного Вашего времени, извините. Хочу еще раз поблагодарить Вас. Сейчас читаю Вашу книгу «Психологический вампиризм». Пробую применять методы психологического айкидо, и ведь действует! Не с первого раза и не всегда, но диалоги с собеседниками просто как будто списаны с Ваших книг! Удивляюсь и радуюсь! Что самое главное для меня, я снова стала ходить на работу с удовольствием и, когда разговариваю с коллегами, смотрю им прямо в глаза! Раньше я этого позволить себе не могла.

Единственное, что меня расстраивает сейчас, так это то, что я не могу правильно донести информацию своим подругам (занимаюсь избавительством?), а настаивать и навязывать свое мнение я не хочу.

Суважением, Кристина.

Так вот, уже несколько месяцев с ней все в порядке. Хорошо, что не занялась миссионерством. Пока она еще это не умеет делать.

Прошло уже несколько месяцев. Она продолжала рабо-


тать над собой. Появились реальные успехи. Как-то она решила попробовать просто так пиво. Ей стало плохо. Больше она и не пыталась принимать алкогольные напитки. Через три месяца она лучила повышение по службе с увеличением оклада вдвое. НЕ пьет совершенно.

Есть у меня еще несколько таких случаев с более продолжительным сроком воздержания от алкоголя. Я еще не вполне осмыслил этот материал. Сроки еще не очень большие, наблюдений мало. Можно объяснить это косвенным внушением. В общем, я принимаю все возражения. Если бы мне кто-то заявил, что алкоголизм можно излечить, я сам бы на него набросился с огромным количеством возражений. Проверять стойкость выздоровления алкогольными провокациями я не буду. Зачем рисковать. Но я предложил своим подопечным, у которых имеются алкогольные проблемы, чтобы они вели дневник самонаблюдений.

НЕ ПРЕДАВАЙТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ

Здесь описана не только алкогольная проблема. Здесь четко виден принцип, который делает всю жизнь человека несчастной, несмотря на благоприятные обстоятельства. Кстати, на семинаре эта женщина не решилась рассказать об алкогольной части своей проблемы. Но данный случай хорошо иллюстрирует известное положение сценарного анализа, что все беды начинаются в раннем детстве. Портят не только ребенка, но и весь мир вокруг него. Я зачитывал это письмо на тренинге и хотел сократить, но группа потребовала чтения письма полностью. Вот я его полностью и публикую.

 Здравствуйте, Михаил Ефимович!

 Пишет Вам Серафима из Ижевска. Я была на Вашем последнем семинаре в Санкт-Петербурге.

Не смогла попрощаться с Вами — нужно было спешить на поезд. Хочу Вас поблагодарить и обнять! Вы так много сделали для меня этими объятиями поддержки и доброжела-

тельности. Пишу Вам на третий день после приезда домой. Эмоции поутихли. Хочу поделиться с Вами тем, что со мной произошло за эти три дня. Цитирую из дневника.

12.04.03 г.

Сегодня первый день после семинара. Я приехала домой и уже на работе. Получается даже знаменательно, сегодня день космонавтики, и я начинаю свой высокий полет, а в том, что он будет высоким, я не сомневаюсь.

Дома меня ждала мама. Она отправила Митю (моего сына) в детский сад и ждала меня. Я не просто с ней поздоровалась, а обняла ее. Мама мне рассказала, как шли у них дела во время моего отсутствия. Меня огорчило, что мой сын ни разу сам не вспоминал меня. Мама говорит, что он только глубоко вздыхал, когда она заводила разговор обо мне. Мне кажется, он совсем не умеет выражать свои чувства. Нужно помочь ему в этом. Решила сегодня же купить газету «Из рук в руки» и по объявлениям найти ему педагога для общего развития и по рисованию (ему нравится рисовать).

Мама сразу же засобиралась домой, так как живет она в другом городе нашей республики.

Она уехала, и через час меня «пробило» на слезы. Я вспомнила тот день, когда я решила отвернуться от мира и доказать всем, что я лучше их.

Это произошло в шестом классе. Мама обвинила меня в том, что я подговорила всех в классе сменить председателя отряда (это были времена пионери). Мама устроила мне жуткую сцену. С этого момента наши отношения разладились и так до сих пор мы далекие друг другу люди. Вспоминаю. Я была дома. Чем-то занималась. Вдруг раздался звонок. Я открыла дверь. Это была мама. Я увидела перекошенное гневом ее лицо. Она начала бить меня прямо с порога и как-то оскорблять, я не помню слов. *(Сцена, которую можно часто наблюдать в некоторых семьях. Мы верим кому угодно, только не нашим детям. Как-то забываем, что не всегда и учителя правы. Существует эдакий неосознаваемый заговор взрослых против детей. А зря. Разбираться нужно. Иногда и*

дети правы. Может быть, этот председатель так вел себя, что дети не выдержали. С увлекательных занятий дети не уходят. А теперь послушайте, во что это обошлось. — М. Л.) Я жутко испугалась. Начала плакать, только потом она стала требовать признания, что это я подговорила всех, я ее убеждала, что это не так. Она называла меня лгуньей и говорила, что убьет меня. Это была страшная для меня сцена. Она била меня и пинала сапогами на шпильках, загнала меня под пианино и там пинала. Со мной никогда так не обращались. Это было для меня таким ударом. Сразу же я подумала, что с детьми так не поступают, что мама просто меня ненавидит и что мне нечего делать в этом мире, если даже мама меня ненавидит, что я тогда за человек! И я никому не нужна и никто не будет меня любить. *(По-видимому, с сексом у ее мамы было неблагополучно. Если дочь действительно подговорила всех детей снять председателя, то стоит ли ребенка так избивать? Может быть, нужно порадоваться, что у него есть организаторский талант. — М. Л.)*

Мама даже не раздевалась, снова ушла на работу. Сказала, что-то вроде: сиди дома, вечером еще добавлю тебе. Только она ушла, я быстро оделась и побежала к бабушке искать у нее помощи. И вот этот момент: я вышла из подъезда и увидела мрачный мир, людей, настроенных враждебно ко мне, как будто каждый знал, что я совершила ужасный поступок, и презирал меня.

Бабушка не смогла мне объяснить, почему так произошло. Я проплакала до позднего вечера. Бабушка дала мне таблетку седуксена, и я уснула. Потом все стыдливо прятали от меня глаза: бабушка, дедушка и мой дядя, все, кто был в курсе того, что произошло. Мир стал серым и тяжелым. Мама запретила мне «вылезать». Велела сидеть и молчать. Так вот я и молчу до сих пор. А я решила всем доказать, что я лучше, чем вы обо мне думаете, и что я вообще лучше всех. (Именно сейчас я захотела выпить! Очень сильно захотела! Залить вином свою обиду на мир и чувство собственной ничтожности и неуважения к себе. Меня нужно убить. Я не достойна жить. Я

вспомнила, как меня обнимали на семинаре. Вспомнила лица, которые светились добротой и сочувствием. Я сейчас отправляю это тепло той маленькой девочке. Оно защитит и утешит ее. Слезы текут ручьем.) Конечно, как я могла строить отношения с людьми, если в каждом я видела представителя этого серого враждебного мира. Или искала таких же несчастных и обиженных, как я, и общалась только с ними, и старалась помочь им.

День продолжается. Как только я проплакалась, мне стало легче. Выпить расхотелось. Появилось хорошее отношение к людям. Сколько дел я сделала сегодня! Я отправилась в книжный магазин и купила две интересные книги по маркетингу. Начала конспектировать. Бизнесмен, с которым мы сотрудничаем два месяца, предложил мне вознаграждение. И ровно столько, сколько мне было необходимо на этот момент! Я взяла.

Сколько было телефонных звонков по работе! Мой мобильный телефон, наверное, сошел с ума!

Сегодня была планерка руководителей моей фирмы. Я начала недавно курировать новый объект нашей компании. У меня были готовы предложения, но генеральный директор никак не хотел до конца соглашаться с моей точкой зрения. Ваш пример переводить все в денежный эквивалент мне очень помог. Я посчитала, сколько мы теряем в месяц на мягкости и жалости генерального (он делал поблажки по арендной плате одному из своих «любимых» арендаторов), потом — сколько мы теряем в год. Получилась очень внушительная сумма. Когда Гендир ее услышал, его глаза округлились, и решение было принято в мою пользу.

Спасибо, Михаил Ефимович!

После работы я наконец-то увидела сына. Он мне очень понравился! (оцениваю!) Такой взрослый. И няня сказала, что в садике его хвалили именно за самостоятельность.

И еще один эксперимент я решила провести дома. Мне понравилось, как было организовано питание во время семинара. Я решила сделать подобное для сына. Выставила на подоконник в комнате, где он играет, разные продукты и питье

еще до его прихода из детского сада. Вы бы видели, сколько было у него восторга! Не говорю уже о том, что практически все, что я поставила, он попробовал и съел. Во-первых, ему пришлось залезать на стул, чтобы достать до подоконника, а так ведь интереснее. Во-вторых, он сам себе накладывал, что хочется, сам наливал себе из кувшина воду. Проблема с моим беспокойством о неполноценном питании моего ребенка была для меня решена. Я успокоилась.

13.04.04.

В 9.00 была планерка на объекте (я строю торговый центр). Присутствовал генеральный директор. День был дождливый, и потекла крыша торгового центра. Генеральный был очень недоволен, мрачен. Моей вины в этом нет, но я напряглась, настроение мое испортилось. Я испугалась, что мной снова недовольны. Видимо, еще есть страх потерять работу. Плохое настроение преследовало меня весь день, хотелось выпить.

Ездил в другой город. Подобрала для торгового центра оборудование. Нашла то, что не могла найти в Ижевске: устроила и цена, и качество, и внешний вид. Все так, как я и хотела.

Произвела большое впечатление книга по маркетингу. Нашла подтверждение своим мыслям. Захотелось работать еще продуктивнее. Все это происходит на фоне плохого настроения.

Дома попыталась начать приучать сына засыпать самостоятельно, чтобы он ложился с игрушкой, а я в этой же комнате читала и конспектировала. Ничего не получилось. Были громкие слезы. В результате он сел рисовать рядом со мной. Работать у меня не получилось. Пришлось лечь спать в 10 часов. Зато смогу хорошо выспаться!

14.04.04.

Проснулась с трудом. Хочется спать, и чувствуется какая-то разбитость. Радует сын, ему нравится ходить в детский сад. Настроение по-прежнему неважное. Текущие дела на работе.

Во время обеденного перерыва заскочила отдать обувь в ремонт. Пришлось пройти по торговому залу одного из магазинов. Полное отсутствие покупателей. Никто не смог разменять мне 500 рублей. Я давно наблюдаю за этим магазином, так как он находится рядом с моим домом. Наблюдаю потому, что это моя работа — развитие торговых центров. Вижу ошибки администрации и как можно их исправить. Когда не смогла найти размена денег, не выдержала и громко сказала: «Что вы здесь делаете! Терпите убытки, и все равно здесь стойте!». Удивительно, но одна женщина откликнулась на мои слова: «А что делать? Действительно, очень плохо идут дела». Я предложила ей встретиться и поговорить на эту тему, если ее это интересует. Она согласилась с большим энтузиазмом.

Было индивидуальное совещание с гендиректором. Всегда к концу встречи я начинаю волноваться и краснеть. Не могу чувствовать и вести себя уверенно. Кажется, что ему не нравится моя работа. Чувствую, что ничего не знаю и не умею. После совещания стало на душе совсем плохо, хотя ни одного плохого слова, никакого недовольства в мой адрес не было высказано.

Иду домой и думаю: куплю чего-нибудь выпить. Подошла в магазине к витрине с вином. Выбираю. Вдруг звонок на мобильный. Звонит та самая женщина из магазина, говорит, что она вместе со своей сестрой, арендатором того же магазина, хочет со мной встретиться и обсудить возможности развития их бизнеса. Вопрос выпивки отпал сам собой.

Встреча прошла великолепно! С первых минут мой подход, мой анализ их воодушевил, они не уставали повторять: как хорошо, что мы с вами встретились! Помимо деловых рекомендаций я сделала несколько предложений: изменить взгляд на привычные вещи (видя некоторую нерешительность этих женщин действовать и развиваться дальше), возможность поверить в себя. Смогла показать им, что уже в существующем бизнесе есть много привлекательного. Наталья (одна из предпринимательниц) жаловалась на то, что это не ее дело, что ей хотелось бы заниматься совсем другим. Я предложила ей посмотреть на свой бизнес, как на одушевленное лицо,

которое дает ей заработок, обеспечивает ее жизнь, и предложила уважительно относиться к нему и заботиться о нем с благодарностью. Тогда хорошо поставленный бизнес даст ей возможность заниматься тем, чем она мечтала заниматься всю жизнь. (Пишу сейчас сумбурно, но говорила я как по маслу, этот было особое состояние!) Мои слова произвели на нее сильное впечатление. Она переменялась в лице. И сказала, что это — самые важные слова, которые она сегодня услышала, даже важнее рекомендаций по ведению бизнеса, что она прямо сейчас хочет начать действовать! Я была очень довольна. Такое полное удовлетворение собой. Я делала свое любимое дело, реализовывала себя. Надежда сказала, что я сильная, что от меня идет эта сила и уверенность. Действительно, в такие минуты я чувствую себя на своем месте, уверенной в своих знаниях и умениях (хотя на работе мне это очень редко удается, меня не воспринимают так, вернее, я себя так не чувствую). Настроение прекрасное. Иду домой улыбаясь. Все хорошо.

Михаил Ефимович! Примите еще раз слова моей благодарности. Вы помогли мне изменить мою жизнь. Пусть я еще спотыкаюсь, но я уже на своем пути и мне радостно жить. Спасибо!

Суважением, Серафима.

После этого письма прошло несколько месяцев. Употребления алкоголя не было. Если учесть, что у Серафимы было одиночное пьянство, то такой эффект внушает оптимизм. И этот случай является еще одним подтверждением правила: «Когда жить интересно, пить некогда».

НЕМНОГО О СТРАСТИ К КОМПЬЮТЕРНЫМ ИГРАМ И ЛЮДИОМАНИИ

Этим разделом я закончу эту главу. Обычно запоминается первое и последнее. Я хотел бы, чтобы вы запомнили этот раздел. Поэтому я сделаю его коротким. И буду говорить в основном о компьютерных играх. По-моему, опасность страсти к компьютерным играм у нас в обществе не осознается. Я в своей практике с этой заразой столкнулся лет 10 назад, когда еще компьютеров было еще немного. Сознаюсь, что сам тогда еще не очень понял опасность этой проблемы. Но потом материал накапливался. Врачи-психиатры уже эту проблему обсуждают на научных конференциях. Но к этой проблеме общество еще не повернулось. А между тем, я думаю, что эта проблема стоит в одном ряду с наркоманиями и СПИДом.

Опасность этой проблемы заключается в том, что страстью к компьютерным играм более всего подвержены ребята-интеллектуалы. В общем, лучшая часть нашего населения. Дело в том, что первые приемы алкоголя и наркотиков сразу обращают внимание родителей на ребенка, ибо довольно быстро развиваются асоциальные формы поведения. Компьютероман сидит дома. Становление компьютеромании проходит незаметно для родителей. Более того, на первых этапах, особенно, если компьютер имеется дома, ребенок даже становится спокойным, перестает баловаться и даже выходить на улицу. А когда проблема выкристаллизовывается (ухудшается здоровье или падает успеваемость), то речь идет уже о второй или третьей стадии. Компьютеромании подвержены и взрослые люди. Но это не так бросается в глаза. Личность уже сформирована, поэтому основные обязанности у взрослых компьютероманов выполняются. Но исчезает инициатива и прекращается личностный рост. Я, когда захожу в различные учреждения, то вижу, как многие сотрудники играют в игры. В некоторых учреждениях уже поняли опасность компьютерных игр и запрещают играть в них на рабочем ме-

сте. Вообще-то, и правильно делают. Я бы сразу стирал их с программ.

Компьютероманы мне активно писем не писали. Их ко мне приводили разгневанные родители и жены. О переживаниях подростков не могу ничего сказать. Не делились они со мной своими переживаниями. Да и взрослые тоже не очень много рассказывали об этом. Формально соглашались, что играть не стоит, но потом продолжали играть иногда в течение всей ночи. И лишь одну историю я могу вам поведать. Предоставил мой подопечный (не получается называть его больным, очень высокий был у него социальный статус, да и на больничный не шел) мне письменный отчет.

Г., 49 лет, главный конструктор довольно крупного завода. Послушайте его рассказ.

Когда началась компьютеризация предприятия завода, я воспользовался удобствами этого новшества, но сам компьютером не овладел. Но в 1992 году я купил компьютер по просьбе своих детей. Они быстро в него погрузились и освоили. Мне стало завидно, и я тоже стал его осваивать. Боже мой, я даже не подозревал, насколько я отупел. Мои дети 19 и 21 года освоили его довольно быстро и смеялись над моей тупостью. *(Годы берут свое. В возрасте 40—50 лет уже трудно осваивать что-то принципиально новое, мало связанное с твоей профессией. Учиться лучше и легче в молодом возрасте.)* Тогда же я познакомился с компьютерными играми. Попробовав разные стрелялки и пыхтелки, я остановился на игре Тетрис, и мы с детьми даже устраивали соревнования, в которых вскоре я отстал. Но я заметил, что я как-то быстрее стал писать и даже соображать, и на первых порах думал, что в играх есть какой-то толк. Но потом я заметил, что один из моих сыновей все больше и больше занят играми, особенно одной военной игрой. Постепенно у него получалось все лучше и лучше, и ему игра стала присваивать звания. Он мне заявлял, что он уже лейтенант, потом стал капитаном, и вскоре дослужился до полковника. Но в школе дела у него стали идти несколько хуже. Затем дела потребовали стереть игры. Компьютер был маломощным. Через несколько лет мы при-

обрели современный компьютер с современными программами. Игры не внесли. И как-то совсем перестали ими пользоваться.

Наступил довольно тяжелый для меня 1998 год. Я на компьютере дома делал довольно ответственную работу, и конечно, ни о каких играх и не вспоминал, хотя один из моих детей играл, но не особенно азартно, не забывая о своих основных делах. Это было летом. Я, наконец, работу закончил и сдал на проверку и утверждение. Там все должно было быть в порядке, но все-таки определенная тревога была. Ни за какие новые дела браться не хотелось. Основную работу я вел без усилий. Чтобы как-то занять время, я стал играть в игры. В программе их было пять. Поиграв то в одну игру, то в другую, я остановился на игре-пасьянсе «Свободная ячейка». Ничто не предвещало большой беды. Я вначале играл по несколько раз. Довольно часто у меня ничего не получалось, но в инструкции было написано, что при достаточных усилиях пасьянс сойдется практически всегда. И действительно со временем у меня получалось все лучше и лучше. Тревога за работу оставалась, и когда я начинал играть, то тревога уходила на задний план. Я все время строил разные комбинации. Иногда приходилось думать на несколько ходов вперед. Иногда дети возвращались поздно. Я тоже волновался, и игра меня тоже успокаивала. Дети у меня хорошие. Волновался я просто из-за криминальной ситуации на наших улицах. Я ждал, пока дети не вернутся домой, и играл. Когда они приходили домой, я успокаивался и ложился спать. Через несколько месяцев я заметил, что перед началом работы я для интеллектуальной зарядки играл в эту игру. Я давал себе слово сыграть три раза, но играл десять. А однажды я за игрой просидел весь выходной день, вызывая тихое возмущение своей супруги. Но я еще и тогда не понял, что влип. Через некоторое время у меня уже не было сил оторваться от игры. Только закончив одну игру, я сразу начинал другую. Я перестал смотреть телепередачи, читать книги. На работу я, конечно, ходил и работал. Работал неплохо, но как автомат и мечтал, как после работы приду домой и сяду играть. Пропал и сексу-

альный интерес. Сексом я уже не наслаждался, а выполнял свой долг. Хотя раньше скорее я был инициатором этого дела. Вскоре я заметил, что у меня периодически стало повышаться давление и появились перебои в области сердца. В голове у меня все время были комбинации из разных раскладов. И фактически, если я даже играл немного, то ведь я мысленно думал об играх. Постепенно жизнь моя была поделена на две части: работа и игра, где постепенно игра забирала все большую часть. Я понял, что самостоятельно не справлюсь, и обратился за помощью к Вам».

(Что можно сказать. Один к одному, как и при алкоголизме и наркоманиях. Вначале он играл эпизодически, потом систематически, потом регулярно, а потом практически непрерывно. Но это был зрелый человек. Он хотя бы понимал, что попал в беду. Кроме того, у него было действительно интересное дело, хорошая семья и хорошее общественное положение. Когда беседуешь с компьютероманами подростками, то просто приходишь в тупик. Бич всего это — неинтересная учеба. И действительно, в школе нудно. Часто компьютероманами становятся отличники учебы, у которых не ладится общение со сверстниками. Влечение к играм становится все сильнее и сильнее. Отсутствие требовательности в нашей школе приводит к тому, что довольно длительное время успеваемость у них остается на довольно высоком уровне, они не хулиганят, не пьют. В общем, придраться не к чему. Но давайте вернемся к нашему герою. Рекомендовал я ему стереть из компьютера все игры. Как и при наркомании — пользе воздержание. — М. Л.)

Вот его отчет:

«Первые два—три дня я, по-прежнему, в уме строил комбинации из игр. На работе я, конечно, не мог себе позволить играть. Потом постепенно мысли об игре стали отступать. Я снова стал проявлять инициативу на работе. Кстати, итог той работы был успешным. Опять я продолжал прогрессировать. Казалось бы, все стало на свои места. Однако как-то я был в командировке. Расположился я в номере, где был компьютер, в программе которого была моя игра. Я подумал, что не

будет большого греха, если я сыграю пару раз в любимую игру, и проиграл часа три. С большим усилием оторвал себя от компьютера, стерев сразу же все игры из программы. И опять перед засыпанием у меня в голове роились комбинации игры, да и утром тоже. Только через пару дней у меня рой карт в сознании пропал. Прошло еще пару лет. Стали появляться ладонные компьютеры, которые я решил использовать вместо ноутбука. Но там были игры, которые я уже не мог стереть. Не буду утомлять вас рассказом, но я вынужден был отказаться от ладонного компьютера, так стереть игры я не мог».

Комментарии излишни. Конечно, если бы мой герой не был социально полноценным человеком, и если бы у него были бы какие-либо серьезные проблемы, я не уверен, что он не прибег бы к играм как успокоительному средству.

В заключение хочу еще раз подчеркнуть, что лучшая форма лечения и профилактики как наркоманий, так и игровых пристрастий — это интересное дело, в которое человек мог бы погрузиться со всей страстностью своей натуры. Тогда такая страстность становится полезной и обществу, и индивиду. Ведь успешное завершение дела всегда приводит к состоянию радости и счастья, когда не нужны никакие наркотики и никакие игры.



ГЛАВА 10

**СДЕЛАЙ ХОТЬ
ЧТО-НИБУДЬ!**

ВВЕДЕНИЕ

Эта глава будет оптимистическая. Здесь будут описаны примеры, как попытка изменить свою жизнь, используя навыки психологически грамотного общения, довольно быстро привела к положительным результатам.

Начать я хочу с одного еврейского анекдота. Один еврей много лет молился Богу примерно так: «Господи, ты мне дал жену, ты мне дал детей, но не дал богатства. И я не могу обеспечить жене достойную жизнь, а детям дать образование. Дай мне хотя бы один шанс. Пошли мне удачу, Например, выигрыш в лотерее, а дальше я сам уже раскручусь». Лет через 10 он услышал жалобный голос с небес «Хаим, дай и мне шанс! Сделай хоть что-нибудь! Купи хотя бы один лотерейный билет!»

У нас на занятиях родилось на эту тему несколько афоризмов.

— *Когда ничего не делаешь, то ничего и не будет.*

— *Управлять можно только движущимся автомобилем.*


— *Лежишь — тебе плохо, идешь — тебе плохо. Так лучше иди.*

— *Не надо идти быстро. Иди медленно, но только не останавливайся. Тогда точно дойдешь и даже довольно быстро.*

Здесь я помещу несколько коротких, но поучительных писем, в которых читатели ничего у меня не просили, а просто благодарили за книги, которые прочли, и стали действовать в рамках наших рекомендаций. Некоторые из них представляют интерес. Там есть их усовершенствования психологического айкидо.

НУЖНО ДЕЙСТВОВАТЬ, ЧТОБЫ НАБРАТЬСЯ ОПЫТА


 Здравствуйте, Михаил Ефимович.

 Я случайно узнала Ваш адрес, но очень хотела бы с Вами переписываться. Меня зовут Альбина. Я прочла несколько

Ваших книг, и они мне не просто понравились, а очень помогли. Наверняка, у Вас и так много людей, нуждающихся во внимании, но все-таки надеюсь, что Вы найдете еще минутку для меня. Я сейчас стараюсь начать свой бизнес, хотя мне 19 лет и мама это не одобряет. Я путаюсь в человеческих отношениях и делаю ошибки. Знаю, что это неизбежно и что нужно действовать, чтобы набраться опыта. Мне просто нужен совет незаинтересованного человека. Я не могу заплатить деньги за Ваш совет, но надеюсь заинтересовать: в Ваших книгах я заметила, что одна Ваша мечта очень похожа на мою. Если я добьюсь успеха в бизнесе, то смогу ее осуществить. Надеюсь получить ответ.

Альбина.

Мой ответ:


 Альбина, Вы на правильном пути. Уверен, что у Вас все получится

Успехов Вам. М. Литвак.

У нее действительно стало получаться.

И САМОСТОЯТЕЛЬНО МОЖНО ЧЕМУ-НИБУДЬ НАУЧИТЬСЯ

Еще одно письмо, где нет просьб, а только благодарность за книгу. Самоучка есть самоучка, поэтому антитезис проведен был не совсем чисто. Мои комментарии будут по ходу письма. Сохраняю стиль и жаргон автора письма.

 Здравствуйте, Михаил Ефимович. Пишет Вам один из тех, кто однажды стал жертвой «вампира», и благодаря Вашей книге (уж простите за маленькую лесть) (*Я Вас прощаю.* — М. Л.) удалось избежать более тяжелых последствий. Вот моя история.

Тогда я учился на первом курсе. Специфика нашего вуза такова, что женского полу 2—5 человек на всем потоке. В нашей комнате была пьянка по поводу какого-то из осенних

праздников. И вот в нашу чисто мальчишескую компанию зашла дивчина из параллельной группы. Назову ее Н. Встретили мы ее гостеприимно, и через какое-то время она тусовалась в нашей комнате как совсем своя. С самого начала она проявляла ко мне больший интерес, чем к моим друзьям, или это мне так только показалось. Я же, как и подобает бездельному типу, шел у нее на поводу. Первый укус ее клыков имел вид тоста за моего соседа по комнате Е., парня грамотного и работающего, но еще более скромного и застенчивого, чем я. Это было тем более неприятно, что к нему Н. до того не проявляла внимания. *(Типичный прием игроков играющих в игру «Отвяжись, дурень». У нас она переведена как игра «Динамо». Вот как поступил в таком случае мой подопечный. На курорте он несколько раз приглашал на танец понравившуюся ему женщицу. Когда объявили белое танго, она пригласила другого мужчину. Больше к ней он уже не подходил. Так она весь курортный срок провела одна. Кстати, почему-то бытует у многих женщин такая мысль: если хочешь привязать к себе мужчину, вызови у него чувство ревности. Но мужчину ты этим только оттолкнешь. Это невротик привяжется. — М. Л.)*

Затем, после еще нескольких «укусов» наступил период, когда она не появлялась в нашей комнате. До весны, до весенней сессии, до пляжного сезона. В это время она интенсивно ко мне «клеилась». На лето все мы разъехались по домам.

А осенью начался ад. Не буду описывать все те приемы, что мне по неопытности пришлось испытать. К концу октября я был как типичная жертва вампира. В зимнюю сессию заболел, и экзамены сдавал в последние сроки.

Постепенно созревало желание и решение отомстить. *(Зачем зря тратить энергию на дуру. Правда, иногда трудно сдержаться. Простим С. Он пока не знаком с психологическим айкидо. — М. Л.)*

Как нетрудно догадаться, весной опять началась интенсивная работа по сближению. *(Как хорошо, когда видишь все маневры «игрока». — М. Л.)* Было начало июня, стояла жаркая солнечная погода, люди снимали лишнюю одежду. Н. и

ее подруга, к тому времени замужняя, позвали меня на пляж. Мы загорали, купались, опять загорали. Тогда мы с Н. впервые прикоснулись друг к другу. На обратной дороге Н. неслла пакет с моими вещами. Было еще несколько менее ярких эпизодов. Я в срок сдал все экзамены и благополучно перевалил на третий курс. Осенью Н. подарила мне часы «Командирские». Она всячески ластилась ко мне, а меня разрывали противоречия. «Вместо морозилки заработал калорифер», да еще какой. И тут я совершил, возможно, одну из самых больших своих ошибок... Я сыграл в ее же игру. Калорифер сломался, и боюсь, что навсегда. Не буду описывать ту сцену, что я ей устроил. Это было просто ведро фекалий, вылитых в ее душу. Так, наверное, зэки опускают новичков. *(Конечно, зря он вспылил, но он и сам это понял. Молодец! Самое страшное, если ошибка не осознана. Опять не будем к нему строги. Пока об айкидо он понятия не имеет. — М. Л.)* Не знаю, кому я тогда сделал больнее, ей или себе. *(Какая разница, кому больнее. Главное, что С. стало больно, а боль эта была ненужная. Ну что делать. Тот, кто не умеет плавать, хлебает воду. — М. Л.)* До весны мы не разговаривали. Где-то об эту пору я увидел Вашу книгу. Полистав ее, тут же и купил. Довольно долго переваривал и осмысливал, анализировал свои ошибки. Прошла зимняя сессия, каникулы, приближалась весна.

Вы думаете, Н. более ко мне не приближалась?.. Фига!!! *(Конечно! Ведь известно, что конфликт — это аналог секса. Когда С. был в ярости, Н. получала сексуальное удовлетворение в извращенной садистической форме. — М. Л.)* С некоторыми незначительными вариациями начала повторяться прежняя история с весенним сближением и осенним кровопитием. Было видно, однако, что силы уже не те. Ее игра с поразительной точностью повторяла то, что описано в книгах.

Первую провокацию я благополучно игнорировал. Вторая была вложением больших сил, чем первая, ее я также игнорировал, после чего Н. неделю ходила с сильно расстроенным лицом. *(Еще бы не расстроиться. Не получила «секса», на который рассчитывала. — М. Л.)* В третью провокацию

она вложила, наверное, все свое умение, всю кокетливость, все силы (*вот так уходит пар в гудок у «холодной женщины»*. — М. Л.) И тут я сломался. Произошла сцена, схожая с обрисованной в стихотворении С. Черного, с одним лишь отличием: я вернулся и от всей души вlepил ей пощечину. (*Ладно. Простим новичку. Не Н. мне жалко, а его. Н., хоть и неосознанно, но именно этого и добивалась. Да и Н. жалко. Несчастный она человек, не умеющий получить сексуальное удовлетворение естественным способом. Судьба ее печальна, если, конечно, не обратится за помощью к специалисту*. — М. Л.) На следующий день ее лицо выражало задумчивость, и, как мне показалось, даже некоторое просветление, как у человека, который решает сложную задачу и уже близок к решению. Более она ко мне не приставала.

После этого я экспериментировал с таким поведением на других. Как говорится, человек, укушенный вампиром, сам становится вампиром. О Боже! Как должна быть перекорена психика, чтобы получать положительные эмоции от чужого страдания. Проверено на себе. (*К сожалению, отсутствие веры в действенность психологических законов приводит к напрасной и опасной трате сил. Можно «заиграться» и потерять ориентировку. К счастью, С. прекратил этим заниматься*. — М. Л.) Примерно через год после выпуска я видел Н. Она переехала в другой город, жила в заводском общежитии. Так же как и пять лет назад ее окружали ребята, чем-то похожие на Е., упомянутого вначале. И, похоже, им она так же парит мозги, как мне, как Е., и другим моим институтским друзьям (шила в мешке не утаить). Жалко вот только Е. Грамотный он парень, работающий. Погубит его Н. Как мне кажется, Е. по многим параметрам и есть тот воздыхатель, за которого выходит «холодная женщина». (*«Психологический вампир» донора только мучает, губит он себя. Е. станет плохо. Он обратится за помощью. Мы ему поможем. Мне больше жалко Н.* — М. Л.) Вот и вся история.

Сейчас я иногда просматриваю студенческие фотографии. Со снимков за второй курс смотрит девушка с огнем в глазах и улыбкой, что больше смахивает на вампирий оскал. (*Ну просто молодец! Уже в улыбке видит вампирий оскал. Те-*

перь уже попасться не будет. Еще нужно уметь видеть «улыбку висельника» и не обращаться за помощью к этому человеку. — М. Л.)


Спасибо. С уважением, С.

Подробности защиты от таких людей вы можете прочесть в книге «Психологический вампиризм. За судьбу С. можно не беспокоиться. Привел это письмо как пример того, что можно изучить психологическое айкидо и применять его по книгам, не тратя времени на тренинги.

Иногда даже быстро получается

Эта переписка с женщиной, 27 лет, филологом, которая безнадежно запустила свою диссертацию и была в несколько подавленном состоянии, когда пришла на семинар. После семинара она стала энергично действовать в духе наших принципов. И у нее все здорово получилось. Публикую ее переписку для того, чтобы продемонстрировать тезис педагогики. Если учитель одновременно не учится у своего ученика, то педагогический процесс становится бессмысленным. Я многим обязан своим подопечным. Особенно я им признателен за их письма и биографии. Не знаю, научился бы без этого я писать или нет. С их помощью повышалась моя эрудиция и многое другое. Здесь я тоже многому научился.

 Уважаемый Михаил Ефимович!


 Огромное Вам спасибо за письмо, мнение, замечания.

Мне понадобилось четыре дня после семинара, чтобы закончить диссертацию, над которой сидела четыре года.

Помните, как в мультфильме, когда одна птица учила страуса летать со словами: «Лучше день потерять, потом за пять минут долететь». Так и я. Вместо написания работы провела выходные на семинаре, хотя сначала думала, что трачу драгоценное, как мне тогда казалось, время. Здорово, что ошиблась. Кстати, страус-то в конце взял и улетел.

Я поставила точку в исследованиях (хотя знаю, что еще

 Уважаемый Михаил Ефимович!

 Огромное спасибо за семинар, благодаря которому с интересом села за работу над диссертацией, причем без всякого напряжения. Прошли боли в спине, которые возникали независимо от того, сколько времени я работала — час или весь день. Правда, пока еще трудно в один день пересмотреть все и измениться, но я очень хочу, а это значит — могу.

Мне необходимо Ваше мнение по проблематике моей диссертации. *(Можете абзац пропустить, если будет скучно — М. Л.)*

Сравнивая воздействие советских газет с современными, я пришла к выводу, что первые открыто пропагандировали идеологические установки (и в этом смысле претендовали на объективность изложения), все преподносилось с оптимизмом — не всегда, правда, естественным. А сейчас воздействуют скрыто, подчеркивая индивидуальность и субъективность как сообщений, так и их интерпретации. Основной эмоциональной тональностью в них является ирония и сарказм, на грани с цинизмом, стебом (ерничаньем). Лингвисты видят в таком изменении плюс (для них тоталитарная система, которую, высмеивая, рушит современный человек, — главное зло: «Современный человек, смеясь, расстается с кошмарным прошлым; профанируя ценности прошлых лет, он вовлечен в карнавал с его атмосферой раскрепощения, радости, праздника». Короче, это здорово.) Лично я не могу разделить их радости по этому поводу — этот смех имеет обратную сторону — он ничего не дает взамен разрушенному, поэтому мне не нравится время, когда отсутствие убеждений становится убеждением. В этом плане мои симпатии на стороне идеологии (умный человек будет смотреть между строк, а дурак всегда себе лужу найдет), а, следовательно, советских газет. Думаю, что психологический климат тогда был здоровее, журналист не стебал так жестоко: «Даму сдавали в багаж» — заголовок статьи о том, как труп манекенщицы нашли в чемодане камеры хранения (таких примеров очень много в моем материале), а если и критиковали в фельетонах «бездорожье и разгильдяйство», то художественно и, вообще-то, по делу.

Безусловно, я не профессионал, чтобы делать такие заключения, которые находятся на стыке моей науки и той, в которую я только слегка заглянула. Поэтому мне очень важно Ваше мнение об этом: когда психологический климат был лучше — тогда или сейчас. А если Вы в нескольких словах дадите психологическую оценку карнавалу как ритуалу общественной жизни, буду Вам еще более признательна.


Спасибо за то, что уделили моему письму внимание. Жду ответа.

Галина.

P.S. Не могу решить задачу: тонет человек, а я стою на берегу. Бросившись за ним, я могу обвинить себя в комплексе избавительницы и не дать ему возможность выбраться самому. Значит, буду ждать, когда у него возникнет необходимость в моей помощи. А что если он немой и не может крикнуть?

А вот и мой ответ, где я отказываюсь давать советы, которые не входят в круг моей компетенции.

 Галина!

 Рад, что Вам стало интереснее жить. По поводу диссертации: Ваш основной советчик — научный руководитель. Чем серее работа, тем ее легче защитить. Наукой займетесь, когда защититесь. Психологическая атмосфера у каждого своя. Мне сейчас стало лучше, кому-то хуже. Общую оценку могут дать только политики и социологи. Для это нужно провести соответствующие исследования. В общем, этот вопрос не по адресу.


Карнавал — это ритуал. А ритуал это и есть ритуал. Подробно описано у Берна. Я тоже писал об этом в книге «Психологический вампиризм». По поводу спасения утопающего Вы, я думаю, правильно меня поняли. Это метафора. Каждый раз нужно рассчитывать. Если Вы умеете спасать, спасите дурака. Только дурак лезет на глубокое место, не умея плавать. А умный учится плавать на мелком. Я был свидетелем, как один идиот в пьяном виде полез купаться в бурное море. Спас его спасатель, а потом как следует избил. Но сих пор не

знаю, следовало его спасать или нет. Вообще-то многие геройские поступки совершают достойные люди из-за глупостей, которые совершают дураки.

Успехов Вам. М. Литвак.

Опускаю пару писем, которые носят сугубо формальный характер. А это публикую.

 Здравствуйте, Михаил Ефимович!

 Дела у меня идут замечательно. Готовлюсь к предзащите. Знаете, самое главное, что произошло со мной, так это понимание и ощущение того, что если я не стану кандидатом наук, то ничего страшного не случится. Возникли определенные сложности: из-за того, что времени ушло больше, чем отведено аспирантам, я дала возможность вывести меня на платную защиту, а это достаточно приличная сумма. И тут я поняла, что уйти без степени с написанной диссертацией не так страшно, как отчислиться, нечего не написав. Я доказала себе, что умею работать. А признание окружающих для меня не очень важно. *(Просто блестяще! Молодец Галина! Самое главное — сделать дело, а признание — это побочный продукт. Его, кстати, может и не быть. И это не значит, что ты напрасно жил. «Ты сам свой высший суд. Всех лучше оценить сумеешь ты свой труд. Ты им доволен ли, блистательный художник? Доволен. Так пускай толпа его бранит и плюет на алтарь, где твой огонь горит, и в детской резвости колеблет твой треножник».* Это уже А. С. Пушкин. Но теперь и Галина сама дошла до этого! — М. Л.)

Благодаря психологии общения я наладила замечательные отношения с научной руководительницей. И как я могла раньше обижаться на ее ценные рекомендации, последовав которым я только выиграла! Теперь она ограждает меня от хлопот по избежанию ненужных финансовых затрат (занялась поисками «лазеек» по уходу от платной защиты), просит меня не волноваться и заканчивать автореферат.

Научилась добиваться, чего хотела, не тратя нервы себе и окружающим. Хочу привести пример амортизации, которой активно пользуюсь.

Прождала в коридоре начальника отдела аспирантуры, к которой была направлена, часа полтора. Знаете, что мне запомнилось в приемной? Старые кожаные кресла, которые, видимо, раньше занимали чиновники, стояли в коридоре, и у всех них были драные левые подлокотники. Я тогда вспомнила ваши размышления и прониклась к чиновникам сочувствием, ведь мы, по сути, их все раздражаем, мешаем им решать свои дела, которые интересуют их больше, чем работа. *(Небольшой комментарий. Я в свое время подметил, что у некомпетентных начальников больше протерт левый подлокотник на кресле. Это связано с тем, что неуверенный в себе начальник держится руками за кресло, а поскольку правой рукой он что-то пишет, а левой при этом держится за подлокотник кресла, получается, что левый подлокотник протерт более интенсивно. Компетентный начальник держит обе руки на столе во время работы. Часто многие из них вообще отказываются от кресла. А если не отказываются, то подлокотники они используют только во время отдыха. Поэтому они изнашиваются одинаково. Об этом я говорю на семинарах, посвященных психологии управления.— М. Л.)*

Когда начальница появилась, то выяснилось, что мой вопрос может решить ее заместительница, которая была тут же. Но та была очень раздражена и злобно огрызнулась, что уже десять минут, как ее прием закончен (я-то видела, что всюю начался групповой процесс: гремели чашками, сдвигали столы, доставали бутерброды). Раньше бы я обиделась на ее замечание, а сейчас поняла, что, может быть, это и есть самое интересное в ее работе (поболтать за чашкой чая с подружками), а я ей мешаю, вот она и злится. Мой ответ был: «Да, вы абсолютно правы. Ваши приемные часы закончились. Когда я могу подойти к вам в другой раз?» (удивительно, ведь вопрос звучал глупо: на дверях кабинета висит расписание — это я поняла позднее, в тот момент не подумала об этом). И в мыслях у меня не было желания тратить ее личное время на себя, наверно, она это почувствовала и сменила гнев на милость, решение моего вопроса заняло всего три минуты. *(Молодец! Использовала принцип амортизации и сэкономила себе время и нервы. — М. Л.)*

Вы абсолютно правы были насчет моего курения, желание возникает все реже. После того как пытаюсь закурить, становится плохо. Правда, когда возникает стрессовая ситуация, все еще тянет (например, когда случилась трагедия: пьяные подростки столкнули сирийца под поезд и он погиб). Но в этом случае я поняла, что надо бороться не с курением, а с тем, чтобы не заражаться истерией, как все вокруг. Надо выработать стрессоустойчивую психику. Ведь когда я увидела массовую истерию в метро, находясь в нескольких метрах от места трагедии, я была предельно спокойна. Мне стало интересно, почему женщины вокруг начали кричать и плакать, ведь погибший не был их близким человеком, и я пришла к выводу, что это механизм самоидентификации (я смертен, мои близкие смертны, это может случиться со мной...). Но почему-то, рассказав мужу, что произошло в метро, сама начала нервничать (видимо, что-то тоже надо менять). Спустя два дня увидела умершего на улице человека и подумала: да, это могло бы случиться и со мной, и вы знаете, не испытала никаких отрицательных эмоций, таковы законы природы (ведь куколка тоже умирает, а потом рождается бабочка). И курить, кстати, не стала! *(Мне просто нечего добавить. Спасибо, Галя, за использование законов общения. Это более убедительно, чем все мои рассуждения. Факт есть факт. Но объяснение у меня есть. Она стала думать, она стала успешной. Организм стал выбрасывать эндорфины. Так зачем же никотин! — М. Л.)*

Думаю о зависти. Знаете, самое удивительное для меня, но не для вас, уверена, в том, что мои подруги, не защитившие диссертации, перестали со мной общаться, вот такой я теперь маргинал: к защитившимся формально не пришла, а от неудачниц уже отделилась. Вы правы: успех — это проверка на психологическое здоровье (а та моя приятельница, которая глумилась больше всех над моей «диссертационной эпопеей», неожиданно вздохнула облегченно и сказала: «ну, наконец-то», оказывается, только она одна сочувствовала мне искренне). *(«Сорадость, а не соучастие создает друга» — это Ф. Ницше. На собственном опыте в этом тоже убедился. Как и кто мне только ни сочувствовал, когда мне было пло-*


хо. И даже оказывали существенную помощь. Но когда у меня начались удачи, то я узнал, кто мне друг. — М. Л.)

С нетерпением жду Вашего очередного семинара. Галина

Мой ответ не содержал в себе ничего нового. Обычная поддержка. Я его опускаю. А вот ее письма, может быть, будут интересны для вас, мой дорогой читатель.

И еще одно письмо.

 Михаил Ефимович!

 Вы оказались правы на 150%: можно не расчищать авгиевы конюшни, а стартануть ракетой и оторваться от того неприятно пахнущего месива, в котором застрял, как в болоте. Это как у Пикассо: говорят, он терпеть не мог старые вещи, которых становится слишком много в доме, но не мог с ними расставаться, и нашёл выход — покупал новую квартиру и начинал обживать в ней с нуля (к вопросу о третьем решении проблемы). Так и я, но только не хочется захламлять ее и заводить там новых или тащить туда старых клопов и тараканов.

Прощаясь, мы проговорили тот момент, что можно решить проблему и, не погружаясь в нее, а просто делая свое дело, развиваясь (как в анекдоте: муж жене, читая газету: «что-то меня Гандурас беспокоит», жена ему: «Да не чеши его, сам отвалится»). В своем отчете я легко прошла по своему больному месту: я и история тяжелых почти шестилетних отношений с Не-тем-мужчиной. Проговорив это в группе, я поняла — отпустило. После нашего разрыва я ненавидела его. Теперь понимаю, мне он не стал безразличным, как мне того ни хотелось, просто поменялся знак отношения (плюс на минус, а к нулю я не могла прийти). Часто я говорила себе: мне все равно, но, сталкиваясь с ним на улице, давила в себе почти истеричное желание убежать, спрятаться, иногда меня тошнило при мысли, что этот человек живет где-то со мной на одной планете и помнит обо мне, я даже мечтала взять мысленный ластик и стереть все из памяти.

Возвращаясь домой, я думала: отпустило! Взамен нена-

висти и обидам пришли благодарность и осознание того, что я тоже дала повод испытывать в свой адрес много негативных эмоций и во время отношений, и после. Я шла и думала над Вашими словами: я действительно унижала его, не только он меня, хотя бы тем, что все эти годы отвергала его: и замуж не соглашалась пойти (при мыслях о браке с ним мне рисовалась золотая клетка), и разрывать отношения не торопилась. Вдруг представила, как бы он за это на мне отыгрался, согласись я на брак: небо бы мне, наверное, с овчинку показалось. Спасли меня, кстати, тогда навязчивые сны (они всегда мне помогают, это как сигнал моего мозга на неправильный ход жизни). Так вот, снилась наша свадьба, мне плохо, неприятно, как-то серо, он самоутверждается, красуется перед гостями (моих гостей на свадьбе нет), он король этого праздника, а я постоянно удираю (через окно, дверь, коридоры, лестницы — по-разному), мне не хочется ни быть там, ни быть потом с ним. Меня возвращают. Я своим побегом раздражаю всех, порчу им праздник. У нас разные цели. Он хочет праздника, а я не хочу, так как для меня это пустой блеск — ни смысла, ни радости. Для вас не секрет, но для меня стала маленьким открытием его жизнь после меня: я стала его мечтой, которую он ищет, как девочки своих прекрасных принцев. Всплыла в голове его фраза (случайно столкнулись перед моей свадьбой в метро): «Они (его женщины) все по сравнению с тобой ничто, у каждой из них есть одно твоё качество: сексуальность, мозги и чувство юмора, внешность, но нет такой, которая была бы одновременно и хорошей любовницей, и интересным собеседником, и «колбасным дружбаном»...

Кто-то окликнул меня, я была недовольна, вот он, «момент истины», и кто-то нарушил его. Я повернула голову... Вы верите в то, что мысль материальна? Вот и я уверовала, воистину неисповедимы пути Господни. На той стороне улицы стоял Не-тот-мужчина. И знаете, что случилось со мной? Да ничего! Я ничего не почувствовала! В моей голове пронеслось: «Боже, как он поседел! Как ему, наверно, трудно живётся». Этот тридцатилетний мужчина был наполовину седой (еще когда мы встречались, он гордился легкой просе-

дью, считая это признаком породы, теперь же я подумала: неужели это красиво? Седина украшает мужчину с годами, а это было как килограммы неумело наложенной косметики на лице маленькой девчушки). Я улыбнулась ему, помахала рукой и пошла домой. Мне было не о чем и незачем с ним разговаривать: все умерло, той Галины нет, да и таракан под названием «Не-тот-мужчина» уполз и освободил в моей голове место для другой, более полезной информации. А вот дева с ним была занятная, это я! Тот же рост, фигура, цвет волос, прическа, какую я обычно тогда носила, тот же стиль одежды: очень короткая юбка, высокие каблуки, преобладающий черный цвет в одежде и аксессуарах и даже, как мне показалось, выражение лица (угрюмое высокомерие). Я увидела себя. Как здорово, что я уже не такой человек. Наверное, я, сегодняшняя, вряд ли бы понравилась ему — не вписалась бы уже в его сценарий! Дай Бог, чтобы у них все было хорошо! *(Делом занялась и не заметила, как излечилась от наркоманической любви. «Делом займись, и делу уступит любовь» — это Овидий. Она еще и от курения избавилась. Вот что значит творческий труд! Вот что значит, когда начинаешь думать! И еще одно замечание. Не-тот-мужчина не изменился. Изменилась Галина, и она увидела в нем то, что раньше не замечала. — М. Л.)*

Пришло понимание, что мир устроен во благо мне, не перестаю удивляться, как все органично и грамотно устроено. Вонстину творил мастер, профессионал своего дела, Король (пользуясь Вашей терминологией). Раньше такие коленца обстоятельств меня выбивали из колеи, я сердчала на «судьбу-злодейку». А это был промысел Божий: «ну че, типа тебя отпустило? Ну-ка, ну-ка, давай поглядим...» Этакий дикий психоанализ обстоятельств (мистика какая-то, прошло чуть больше 4 лет, помнится, всех веселил наш разрыв, это было 1 апреля: все думали сначала, что это шутка, а потом, какое у меня занятное чувство юмора: («в день дурака, детка, ты оставила его в дураках, а еще говорят, что им в любви везет...»; «ну, девушка, у вас и шуточки»; «приколистка ты, Галина, че, другого дня не нашлось? до более серьезного дня было недотерпеть?» и «как забавно бывает в жизни»). Я прошла тест!

Сдала экзамен на разрешение ситуации! Чувствую себя двоичницей, бегавшей на пересдачу четыре года и все-таки выучившей урок. Зато знаю, как вести себя в будущем. Работа — вот лекарство от Гондураса.

Спасибо, Михаил Ефимович! Это наша с Вами очередная маленькая победа! Благодарна судьбе, за то, что дала мне знак, показала, где и как искать выход, главное, я прочитала Вашу книгу, а найти Вас — это было уже делом техники! Пишите еще!


P.S. Перечитала письмо, как все-таки выдает нас подсознание: я дважды сравнила его с существом женского пола (видимо, никогда не видела в нем мужчину, на которого можно положиться, надежного спутника, его и мама воспитывала как девочку, отца не было. Всплыло чувство: в наших отношениях я была психологическим мужчиной, а он — женщиной. С Тем-мужчиной я почувствовала себе гармонично: оболочка состыковалась с наполнением, поведением и психологической ролью. И я, не задумываясь, ушла, хотя тогда он для меня был и, видимо, остается еще как terra incognita, на которой испытываешь чувство гармонии и умиротворения, что бы ты там ни открыл. Хотя я, как Собакевич, искала в нем недостатки (после Не-того-мужчины) с особой тщательностью и пристрастием, и не нашла ничего такого, что бы доставляло мне дискомфорт, сначала даже боялась, что он, наверное, идеален и долго спрашивала себя, а в чем подвох? Потом расслабилась и стала наслаждаться отношениями. И когда Тот-мужчина сделал мне предложение, я сразу согласилась, он, кстати, удивился, но не согласию, а моему молниеносному принятию решения. Ваши размышления о юморе и иронии очень органично вписываются в проблематику одного из параграфов моей работы. К сожалению, наши лингвисты об этом не пишут, хотя, собственно, зря, если изучают и классифицируют шутки, каламбуры и другие проявления языковой игры. Есть ли у вас об этом специальная НАУКООБРАЗНАЯ работа (статья, глава в диссертации)? Как-то неловко ссылаться на монографию «Похождения Вечного Принца» среди работ с названиями — «выпендронами».

Заранее благодарна. Галина.

(Небольшое пояснение. Научная общественность мои работы как научные не воспринимает и считает их научно-популярными, хотя в них идет не популяризация известных данных, а результаты моих работ и размышлений. Но у них есть один крупный недостаток. Они написаны так, что понятны не только людям науки, но и любому мыслящему человеку, не занимающемуся психологией. Хочу рассказать один эпизод. На одной российской конференции я делал доклад по моей монографии «Секс в семье и на работе». В нем я рассказывал о пяти стадиях формирования сексуальных отношений, о значении каждой из этих стадий, сослался, что выводы основаны на большом материале (обследовано было 11000 семей). Были сделаны практические рекомендации по коррекции катастрофического психологического состояния в наших семьях и многое другое, о чем ранее никто не говорил. Было все понятно, и участники конференции внимательно слушали мой доклад. Выступающая после меня доцент свой доклад предваряла следующими словами: «Все это, конечно, интересно, но у нас научная конференция. Давайте теперь вернемся к науке. И минут 15 рассказывала об особенностях психологического состояния студентов их института, выходцев из районов Крайнего Севера. Практических рекомендаций не было. Никто ее не слушал. Однако это была «наука». Поэтому у добросовестных исследователей возникают затруднения при цитировании моих работ, а выдать их за свои мысли порядочность не позволяет. В научные журналы я не пишу. Когда писал, мне отказывали в публикациях. Сейчас уже иногда просят, но некогда заниматься переводом своих мыслей на научный язык. Но меня все-таки цитируют, ибо я к яркому народному названию книги всегда даю незаметное. Научное. — М. Л.)

А вот мой краткий ответ.


 Галина!

 Это я предвидел и каждой своей книге с образным заголовком дал второе название. Сошлитесь на второе название. «Учебное пособие по сценарному перепрограммированию» Я сейчас в научные журналы сам не пишу и даже их заказы не

выполняю. И все свои статьи вставляю в книги. Мне так проще. Успехов. М. Литвак.

Конечно, она мне ответила.

 Здравствуйте, Михаил Ефимович!

 Спешу сообщить, что дела у меня идут замечательно: готовлюсь к предзащите, дочищаю текст. Это непросто, приходится много трудиться, но мне стало гораздо легче и морально, и физически (перестала мучиться с пониженным давлением, прекратились страшные мигрени, которые приводили к сильным головокружениям, глазным и желудочным расстройствам... Боже, какой развалиной я была!) (*Вот видите! А многие не согласны, что все болезни от нервов. Как только появляется интересное дело, болезни становятся ненужными — М. Л.*)

Хочу попросить вас о помощи. Я очень хочу бросить курить. Собственно, и курить-то я начала в 14 лет, как мне кажется, из-за двух причин: мне не нравился запах табака, а все друзья все смолили, как паровозы. Подтолкнули к этому и родители, которые постоянно обнюхивали мои вещи, заставляли на них дыхнуть, в то время я еще не курила. (Теперь сама удивляюсь, как при таком подходе я не начала колотиться, ведь регулярно, вернувшись домой с любой прогулки, особенно в вечернее время, я постоянно подвергалась процедуре медосмотра: а покажи-ка, девочка, свои вены, а ну-ка дыхни, а ну-ка посмотри в глаза, почему зрачки не такие? — а какие они могут быть у близорукого человека?).

С одной стороны, я вполне могу обходиться без табака (за два месяца до семинара я вдруг начала курить крайне редко, смешно признаться, не было компании, не у кого было угоститься, а идти в магазин было лень, да и потом, в семье мужа никто не курит. Коля просто умница, хотя и не одобряет, но на мозги не давит, считая, что это мое дело). Но иногда тянет. Например, сегодня, работая над диссертацией, почувствовала желание покурить и собралась на улицу.

При этом изоощренность моей рационализации очевидна даже для меня самой: заправить запасной картридж для распечатки еще не готового текста. Выйдя во двор, я попала в

облако дыма куривших подростков и желание пропало (картридж заправила, люди с сигаретой, встречаемые по пути, не вызывали желание примкнуть к их рядам, хотя до последнего не была уверена, что сознательно от этого отказываюсь. Зато, что все-таки не покурила, побаловала себя покупкой «Похождений Вечного Принца»).

Очень мешает то, что, как я теперь понимаю, некурящих-то знакомых у меня раз-два и обчелся, а мест, где не курят (кафе, клубов, библиотек, даже спортзалов) я вообще не посещаю. В свое время на меня очень большое впечатление произвели ваши размышления на эту тему в «Если хочешь быть счастливым», но желанного эффекта не возымели... Я понимаю, что надо работать над собой в этом плане, но не знаю, как конкретно. В общем, моя проблема в том, что я могу не курить, но если появляется возможность (оказываюсь в кафе или в обществе курящих людей, причем иногда сама туда стремлюсь, рационализируя свои действия), не всегда отказываюсь. Да и по большому счету в этом процессе меня больше привлекает желание либо кого-то позлить, либо побыстрее войти в незнакомый коллектив (именно поэтому я поставила эксперимент над собой и на семинарах не вышла на перекур, т. е. отказалась от такого быстрого способа познакомиться. Сначала было трудно, потом даже понравилось). Зато стало сложно поддерживать старые контакты (ведь нелепо просить подругу, с которой познакомились 25 лет назад в песочнице и с которой курили вместе на протяжении последних 14 лет, не курить при мне или пересесть в зал для некурящих).


Скоро защита, и я считаю это прекрасной возможностью потренировать навык перенесения тревог и волнений без сигарет. В принципе, если это не получится, думаю, хуже не будет. Хотя очень хочется не зависеть от никотина, и очень нравится, когда от моих волос и вещей им не пахнет, что бывает сейчас, как никогда раньше, часто, но не всегда.


Ваши мнения, советы и пожелания очень важны для меня.

С наилучшими пожеланиями, Галина.

Меня как психиатра, психотерапевта и нарколога проблема курения всегда волновала. Вот поэтому я публикую пере-


живания умного человека, который решил бросить курить. Вот мой ответ, из которого видна моя точка зрения на эту проблему

 Галина!

 Не душите себя. У вас сейчас началась интересная жизнь. Организм выделяет много эндорфинов, которые сами расправятся с вашим курением. А муж Ваш умница, что не давит. Успехов. *М. Литвак.*

Галина уже начинает писать мне просто так. Для этого человеку и нужен психотерапевт. Но здесь уже скорее коучинг (тренировка жизни), а я выступаю в роли коуча. В этом письме она делится успехами в использовании амортизации. Конечно, и на такие письма следует отвечать. Здесь ей нужна не столько помощь, сколько лонжа. Уверенность, что кому-то интересны все ее проблемы.

 Михаил Ефимович, здравствуйте!

 Подумала о том, что Вам будет интересен пример из моей жизни. Раньше я пасовала перед своей ученицей. Она все время со мной спорила (как вожжа под хвост попадала ей и начинала перечить мне во всем). То есть выступала антилидером. Мои попытки ее переубедить до Вашего семинара успеха не принесли. Помните, у Булгакова в «Собачьем сердце» Шариков не согласен с перепиской Троцкого и Каутского. «С кем именно, позвольте поинтересоваться? — язвит Преображенский. — Да с обоими, — отвечает Шариков, — надо все отобрать и поделить, а то что же это получается, у одного семь пар штанов, а другие по помойкам питаются...» Так и Валя, не разобравшись толком в проблеме, спорит, но голословно, а аргумент — я не согласна.

Сегодня она была в ударе и спорила с каждым моим замечанием. Если к началу занятия это были робкие возражения, то вскоре она даже стала повышать на меня голос. Поняв безуспешность попыток быть услышанной, я сказала: «Слушай, если ты такая умная и имеешь свое мнение, почему тебе понадобилась моя помощь? И вообще, зачем тогда тебе репетитор? Я учу, а не доказываю свою правоту». Это ее

остудило. После мы откорректировали ход занятия: я не помогаю ей писать сочинение, а осуществляю редактирование ее содержания. И мы проговорили момент, что в этом случае на моей профессиональной совести лежит ответственность, только за качество речи работы, но не за его содержание. Она приняла это сразу. Но вот парадокс в том, что, завершив редакторскую правку, я обнаружила, что текст моей ученицы стал более глубоким. Вот так верный путь редактирует цель.


Завтра у меня предзащита. Я спокойна и уверена в себе. У меня все будет отлично. В любом случае, что бы ни произошло. Не знаю, откуда у меня эта внутренняя уверенность. Немного дискомфорта от того, что все вокруг суетятся и нервничают. Особенно Маша, с которой мы защищаемся вместе в одном Совете и в один день. Я попросила ее объяснить мне, чего она боится. Да она и сама не знает. С ней стараюсь общаться реже, чтобы не заразиться ее мандражом, пока только пытаюсь приобрести к этому иммунитет.

Спасибо за Ваши книги, советы и внимание к моему письму.

Галина

Конечно, я сразу ответил.

 Галина!

 Уверен, что предзащита прошла успешно, даже если и неуспешно. Спасибо за пример. Всего доброго. *М. Литвак.*


 Михаил Ефимович!


:


 Предзащита была успешна. Защищаюсь 20 или 27 мая.

Спасибо за поддержку.

Галина.

 Галина! Еще немного, еще чуть-чуть. Претендую на авто-реферат с автографом, но после утверждения ВАКом. *М. Литвак.*

 Михаил Ефимович, здравствуйте!

 Давно собиралась написать Вам о своих успехах. У меня

все замечательно! Завтра защита. Отзывы пришли очень хорошие (как мне сказали, «даже неприлично столько много»), да и замечания оппонентов и ведущей организации частные (то сноску упустила, то две-три работы не указала, которые, в общем-то, знать нужно, но мне использовать не пришлось). Блестящий отзыв пришел от одного из ведущих специалистов по моей теме из Германии, моя руководительница сначала не очень хотела отправлять ему автореферат, я ее уговорила, а когда она получила отзыв, то была очень довольна. Особенно для меня важно, что он предложил вместе работать над словарем «Крылатые слова Грибоедова», мне давно хотелось принять участие в этом проекте — он счел мою работу лучшей рекомендацией на участие. Вообще, предложения о работе и различные проекты посыпались как из рога изобилия, я пока думаю больше о защите, не хочу опережать события (бежать впереди паровоза) и принимать непродуманные решения.

Случился, правда, небольшой инцидент. Моя однокурсница, защитившаяся раньше, начала на меня нападать: пока было все плохо, она мне искренне сочувствовала и стремилась помочь, а когда дела наладились, начала цеплять, срывать раздражение, в голосе ее и движениях при общении со мной появилась нервность. Я как-то попросила не обращаться ко мне, коверкая мою фамилию. Она обиделась. Я сидела весь вечер и переживала, исписала в дневнике несколько страниц и разобралась во всем: начала изливать на нее свою злость, потом вдруг поняла, что она неплохой человек, но очень несчастный, а разве за это на человека злятся? И, наконец, осознала: как она ко мне может относиться хорошо, если я и сама к ней не отношусь подобным образом, хотя и тщательно себя уверяла в обратном. В конечном итоге я рассердилась на себя: даже если она цепляется, то я-то на эти провокации купилась, значит, плохо усвоила Ваши уроки. При следующей встрече я стала за ней наблюдать и обнаружила, что ей очень нравится помогать, советовать (если я правильно поняла, часто общается со мной с родительской позиции). Попросила ее подписать свой автореферат, который я получила недавно (она

написала «С пожеланиями больше не отставать»). Я поняла, что она чувствует во мне конкурентку (которую изначально брали в целевую аспирантуру и которая, вернувшись, может потеснить). И таким образом, я выработала линию поведения, как Вы называете это — «подстройка снизу». Я позвонила ей и сказала: «Таня, мне очень нужна твоя помощь. Ты ведь в этом разбираешься лучше, а я не знаю, сколько чего надо купить к банкету». Она с удовольствием мне все объяснила и даже сделала расчеты и назвала магазины, где это можно купить дешевле, но не хуже качеством. Я была ей благодарна за то, что она избавила меня от кучи проблем, а сами закупки у меня заняли всего три часа (с дорогой в другой конец города). Я стала показывать ей, что не собираюсь посягать на ее территорию (у нее опыта больше, ведь пока я болела, она набиралась опыта на кафедре, а если и посягаю, то только на те группы студентов, которые ей кажутся глупыми и трудными — мой опыт работы в школе показал, что чем «сложнее» класс, тем интереснее и больше опыта ты получишь и тем слаще победа, если они признают тебя как педагога и начнут любить свой предмет).

Иногда возобновляются боли в спине, но теперь я научилась с ними ладить. Я знаю один «коварный» позвонок, который мне помогает. Почувствовав его, я ловлю эмоцию. Она обычно негативная. Я пытаюсь понять, что в реакциях окружающих вызвало мой негатив. А затем, что я сделала не так, чтобы получить такую обратную связь. Когда я нахожу ответ, боль проходит, я знаю, чего больше делать не надо. Или если позвонок дает знать о себе, значит, я недовольна собой, а, подумав над этим, понимаю, что надо сделать, чтобы он перестал болеть (иногда просто выпрямить или размять спину, а иногда заняться чем-то более полезным и важным — почитать или поработать вместо того, чтобы выслушивать жалобы подружек на их нелегкую судьбу). Если я все делаю правильно — он оставляет меня в покое. Стала замечать, что когда у мужа болит спина (у него нелады на работе), я стараюсь уделить ему внимание, если оно требуется или, во всяком случае, отношусь к нему с большим пониманием. Вы

были абсолютно правы — случаи радикулитов и остеохондрозов редки, в основном это нервы и проблемы.


В последнее время много читаю Ваши книги, они позволяют мне, как чекисту, сохранить при горячем сердце холодный ум и несильно волноваться, да и в целом повернуть волнение в нужную сторону. Спасибо.

С нетерпением жду встречи в июне.

Галина.


Мой ответ

 Галина!

 Ты умничка! Успешной тебе защиты и пошли меня к черту, если успеешь до защиты! Пристройка снизу — это великолепный прием купирования зависти. Пожалуйся еще на что-нибудь. Только лучше, чтобы это к тебе не относилось, а то может подействовать механизм самовнушения. «Что бы ты мне посоветовала. Вот у моего дяди случилась беда!...» Желательно, чтобы и сам дядя был вымышленный.

М. Литвак.

 Михаил Ефимович, я защитилась!

 Я сделала это! Ура! Сначала немного волновалась, а когда вышла к кафедре, то, как это ни нахально с моей стороны было, представила себе, что я читаю лекцию, и ни какую-то там, а Нобелевскую, так как столь умные ученые мужья меньше с таким интересом слушать не станут. Это мне помогло преодолеть некоторую нервозность, которая в таких случаях присутствует. Говорят, был фурор. Мне показалось, что все было как надо, достойно. Народу было очень много, мы даже не ожидали, что ученый совет соберется в почти полном составе (22 из 24 человек). У нас не принято это, они, ссылаясь на дела, подмахивают явочный лист и убегают (остаются только любители науки или любители банкетов до конца). Обычный кворум 16 человек. Было приятно.

Еще я поняла, что когда смотришь не на бумагу, а на слушателей, да еще и говоришь тише (а под конец это получи-

лось вполголоса, так как сильно устала), все внимание было мое. (Я старалась читать — как курочка, это получилось, потому что я в тексте разными шрифтами выделила ключевые слова и запомнила, где они располагаются зрительно, и в случае чего могла вернуться к тексту и читать, что я и делала иногда.) Защита мне показалась спектаклем, где роли расписаны, все знают, чем кончится и кто какой вопрос задаст. Правда, был один момент, видимо, я не слишком наукообразно вещала и занудила, что у одного из гостей я заметила неподдельный интерес в глазах — он-то и задал мне вопрос, абсолютно для меня неожиданный. Я не растерялась и ответила. Как потом выяснилось, кто не знал, даже решили, что я тоже готовилась заранее.

Мне понравилась защита, в отличие от напарницы, расценившей себя «королевой бала» и жутко обидевшейся, что ей не пели всю дорогу дифирамбы. Дифирамбы пели мне, вот, воистину, первые станут последними. Хотя я и защищалась второй, мне казалось, что это была первая защита, усталость аудитории не чувствовалась. Жаль, что пришлось сидеть на банкете (я так устала, что хотела завалиться спать и не было даже сил держать радостное лицо, выглядела я там крайне замученной).

Кстати, моя лучшая подруга на защиту не пришла, не поздравила и вообще вела себя так, будто не знала, по какому случаю весь сыр-бор разгорелся. Правда, заглянув на банкет, учинила скандал, что уже накрытые столы были поставлены близко к стене, и трудно перемещаться гостям, даже разлила чайник в истерике под ноги членам ученого совета. Я этого не видела, а когда зашла и заметила потоп, сказала, что это добрый знак: мне пожелали семь футов под килем, как говорят моряки. Она по содержанию была абсолютно права, передвигаться было крайне затруднительно, но зато и банкет окончился быстро (без перекуров, выходов и входов: все съели и ушли, а не возвращались с новыми силами, чтобы еще потусоваться).

Как я Вас вчера вспоминала! Я не была уверена в том, что ошибки становятся тонким расчетом. Может, у кого-то и так,

думала я, но ко мне это не относится! Все-таки был небольшой груз из-за того, что задержала на год диссертацию, да, у меня были справки, я болела, даже лежала в больнице, ныл позвоночник (но теперь-то я знаю, почему я болела). На самом деле, это все были предлоги. В принципе, я поняла, что если бы дурью не маялась, то уже давно бы защитилась. С такими мыслями я шла на защиту. Но вот когда прошла защита, когда раздарила авторефераты, многие подходили и говорили, что не зря я сидела 4 года, за 3 столько не сделаешь, а оппонент вообще уверен, что две мои главы тянут на две работы. В общем, в моей победе есть Ваша огромная заслуга. СПАСИБО!!!!!!

P.S. Не дожидаясь окончания работы я записалась на курсы вождения. Здорово, что муж меня поддержал и записался со мной, так что сидим за одной партой. Вы были правы, это не только нас объединило, но и привело меня к выводу, что если бы мы вместе учились, то поженились бы не через три года после знакомства, а гораздо раньше. *(Здесь идет практическое подтверждение тезиса о том, что пару лучше выбирать среди сотрудников, а если между супругами не все благополучно, то нужно начинать общую деятельность. Все сразу становится на свои места. — М. Л.)*

С нетерпением жду встречи. Галина.



Поздравляю!!! И до встречи. М. Литвак.

А это письмо пришло вскоре после защиты диссертации.



Здравствуйте, Михаил Ефимович!

Давно Вам не писала. У меня все хорошо, не так замечательно, как было последние дни, но ведь могло быть и гораздо хуже. В конце концов, счастье — это понятие субъективное, это чувство человека в зависимости от того, как он расставляет акценты, что выделяет. Это черта характера. Если оно есть в человеке, то зачем его искать вовне?

Не очень довольна собой: не совсем грамотно планирую время и многое не успеваю. Вот, например, не могу никак

отправить свое амортизационное письмо Маргарите, просто надо же выделить время и передать ей его, не могу пока определиться, как это сделать — лично или кинуть в почтовый ящик. Правда, у нас состоялось забавное общение через СМС. Дело было так. У меня пропал билет на интересный концерт. Мне его подарили друзья, а я приболела, да и потом мне надо было вообще идти в автошколу, что для меня гораздо главнее, чем попялиться на пусть и заморскую диву, билет на которую стоил дороже, чем ваш семинар. Я позвонила нескольким знакомым с целью отдать хоть кому-то билет. Вот забавно, все как один отказывались, хотя билет я отдавала бесплатно (как он мне и достался) — сначала все радовались, что билет даром, потом удивлялись, что билет только один, а потому недовольно отказывались, так как надо было ко мне за ним приехать (это было мое условие). А билет я продала: когда назвала цену и свои условия — как до меня доехать и где, во сколько встретиться — вопрос решился быстро, и я пожалела, что с самого начала не поступила так. *(Блестящая иллюстрация закона судьбы «Преследователь—избавитель—жертва», в соответствии с которым преследователь и избавитель закономерно становится жертвой. Из него мы вывели правило «Никогда не предлагай своих услуг, особенно бескорыстно. Жди, когда тебя об этом попросят. Никогда не будешь жертвой». Когда она вела себя как избавитель и предлагала билет бесплатно, то ей отказывали, да еще и с обидой. Как только предложила купить, сразу же нашла покупателей. Знакомая картина. В застойные годы я выращивал неплохой урожай яблок. Продавать их я не догадался и предлагал своим сослуживцам приехать ко мне в сад и набрать столько, сколько захочется. Так ведь никто не приехал ни разу за много лет. Если бы я тогда знал законы судьбы! — М. Л.)*

Михаил Ефимович, мне надо с Вами посоветоваться: Я не знаю, как вести себя в одной ситуации. Уже исписала много страниц, а решение принять не могу. Дело в том, что моя мама пьет. Я и сама от себя это скрывала долгое время и думала, что мне это кажется, ну посидели они с подружками,

ну день рождения, восьмое марта... А вот сейчас написала «мама пьет» и самой как-то жутко стало. Это длится уже много лет, ну лет десять — не меньше, может больше. Если раньше это было объяснено «нуждами дела», там банкеты, деловые контакты, то сейчас у нее другая работа, она на пенсии. Вчера я была в гостях у родителей, случайно напоролась на спрятанную пустую бутылку. Постоянно звонит сестра и жалуется. Я ее просто выслушиваю, и ей становится лучше. Да и сама мама часто со мной «делится», как, где и с кем «посидели». Я не хочу вспоминать, но много было случаев, когда я должна была до этого додуматься раньше. Я не хочу к родителям ездить: там постоянно застолье, мне скучно, пить не хочется, стол обычно ломится от изобилия, есть тупо мне тоже не интересно. Потом постоянные семейные ссоры, которые провоцирует мама. Раньше я не ездила месяцами, так как писала диссертацию. Сказать прямо, почему ездить не хочу? Дальше искать предлоги? Я ведь понимаю, что если человек пьет, то ему плохо. Мне тяжело так думать, но она начала деградировать — с ней уже не о чем поговорить, она только «плачется на жизнь», а когда перевожу разговор на другую любую тему, она как будто не слышит. Мне неприятно, что мама мною хвалится, например, перед своими подругами, когда они выпивают. А если я приезжаю, даже по делу, созывает, кого может, будто я кубок, который она выиграла и которым надо срочно похвастаться. Мне это неприятно. И они начинают в один голос: «Вот Галя такая молодец, сякая молодец!». Я отдаю себе отчет в том, что любое неверное телодвижение в этой ситуации может навредить, но мне очень тяжело на это смотреть. Я не могу делать вид, что ничего не происходит, ведь она уже пьет почти каждый день и с каждым днем все больше ругает соседку, которая уже с утра бежит за выпивкой. Я молчу, хотя понимаю, что между ними разница небольшая — той уже наплевать на условности и пьет она одна, а маме нужна еще компания. Подскажите, Михаил Ефимович, как вести-то себя в такой ситуации? Продолжать дальше вести себя, как ни в чем не бывало? Но у меня с пониманием, что это уже давно не игрушки, что-то болит внутри.

Это действительно родной мне и близкий человек (сичу сейчас и плачу) и не хочу видеть вместо мамы «дегенеративный овощ», она такая умная, мудрая и замечательная. Она, оказывается, меня воспитывала так, как я теперь узнала, чтобы не нанести вреда, а я-то раньше думала, что я ей просто по фигу. Но я тоже не избавительница. Ей ведь хорошо, когда она пьет, это мне от этого плохо. Поэтому в этом случае мне и надо знать, как вести себя мне, чтобы так болезненно на это не реагировать.

*Спасибо, что прочитали мое письмо.
Жду ответа. Галина.*


Вот оно, лицо алкоголизма. Ниже мой ответ. Прочтите его внимательно. Вы заметили, что в нем нет осуждения самого пьющего. Ведь пьют люди несчастные, и не от хорошей жизни. Во время выпивки им становится легче. Зачем же портить им их немногие радостные моменты. А вот если вам это все неинтересно, то тогда можно попытаться прекратить общение с пьющими людьми или сократить его до минимума.

 **Галина!**

 *Пишу текст амортизационного письма без чего-либо лишнего. Только алгоритм.*

«Мама, у меня случилась большая беда. Я патологически не переношу алкоголь, даже его запах. Сразу развивается тошнота, рвота, и я падаю в обморок. Поэтому я смогу к тебе приехать при условии, если, когда я буду у тебя, в доме не будет и следов спиртного. Я и так уже потеряла всех своих друзей из-за этого. Мы никуда не ходим. Я не могу зайти даже в кафе, где пьют спиртное. Мне бы не хотелось терять радость общения с тобой». Чем все закончится, не знаю.

Теперь я знаю, чем закончилось. Мама к ней реже пристает. И во время очередной встречи алкоголя на столе не было.

 На прошлой неделе я уже писал вам письмо, вы мне ответили, что были бы признательны, если бы я описал какой-то свой опыт. Опишу один из типичных неврозов, наверняка прекрасно известный Вам в Вашей врачебной практике.

Это банальность, но, возможно, это кому-то пригодится, поэтому опишу подробно.

В течение пяти лет я страдал от невроза, связанного с едой. Он появился, когда я попал в институт. Возможно, сыграла роль обстановка, в которую, как мне казалось, я плохо вписался. В общем, у меня были проблемы со стулом. Выражаясь доступно, я просто боялся обоссаться. Каждый выход из дома у меня сопровождался соответствующими страхами и приготовлениями.

Очень часто я с трудом доезжал до института, настолько сильные у меня были спазмы.

Особенной проблемой для меня было утро, раннее вставание. Пока я был еще дома, мне не удавалось сходить в уборную, и нестерпимое желание возникало в общественном транспорте. В общем, все это «чувство желудка» здорово отравляло мне жизнь.

При волнениях спазмы всегда усиливались. А волнением для меня было практически любое событие, связанное с выходом из дома. Особенности кризисы были в моменты экзаменов и т. д. (им подобных событий).

В книгах я читал о том, что это типичный невроз, «медвежья болезнь», но все это знание не помогало мне избавиться от этого невроза.

Постепенно, когда моя жизнь (прежде всего внутренняя) начала налаживаться, я стал спокойнее, увереннее в себе, счастливее, у меня утихли все эти симптомы, но окончательно проблему я решил только на днях.

Все дело было в том, что я переедал. Я ел больше, чем мне реально было нужно, чем мне реально хотелось. Ел столько, сколько хотел мой невроз. Сразу скажу о результатах: мой рост 181 см, телосложения я вполне нормального в

плане ширины плеч, хотя и не «качок». Весил я обычно 76—77 кг. Сейчас я вешу 72 кг.

Пару дней назад я значительно уменьшил количество еды. В первый момент было непривычно, даже слегка страшновато (!) — вроде как что-то происходит не так. И не сдохну ли ненароком. Потом страх прошел, сейчас мне намного лучше, пропала усталость, чувствую свежо, тепло и самое важное — я внутренне спокоен и удовлетворен! А это главное! (Вообще Вы писали в книгах, что невротизм забирает очень много энергии и как вообще людям удастся что-то делать, имея невротизм. Согласен абсолютно!)

Такое же чувство у меня было после военных сборов. Там я произвольно попал в ситуацию, когда еды было намного меньше, к тому же она была менее калорийной. Приехав со сборов, я и чувствовал себя прекрасно и выглядел отлично.

Более того на сборах я не испытывал никаких проблем со стулом (перед поездкой я этого очень опасался, так как в туалет там по сути можно сходить только утром до подъема, до 6.00).

Весил я после сборов также 72 кг, но потом в течение двух недель опять вернулся к старому весу и режиму питания.

Что касается причин образования невротизма, то они таковы.

1. В детстве мои невротические родственники много заботились о том, чтобы «хорошо питался». Я повзрослел, стал есть и обеспечивать себя сам, но стереотип оставался.

2. В детстве я был довольно-таки хилым ребенком, хотя все дело было только в характере и невротичности, так как здоровье у меня было от природы хорошим. До года я вообще не болел никакими детскими заболеваниями. А потом меня заразили гриппом (и старшую сестру) и я примерно 3 дня находился в состоянии почти полного обезвоживания в больнице. И ничего — выжил.

Комплекс собственной слабости у меня сохранялся. Я считал, что если буду есть больше, то у меня будут более крупные мышцы, я буду сильнее, буду эффективнее выглядеть среди своих одноклассников и буду более привлекательным для девушек.

Отсюда стремление к еде.

3. В семье у меня традиционно проявления любви и сплоченности проявлялись в том, что семья собиралась на праздники за большими столами. Причем все всегда ели (особенно родственники по отцовской линии, кстати, достаточно внутренне счастливые люди) достаточно много. То есть был культ вкусной и обильной еды.


P.S. Если надо, можете все то, что я написал, использовать хоть в книге, хоть на тренингах.

НЕ ЗАМЫКАЙТЕЙ В СЕБЕ В ГОРЕ, ИЛИ ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

Это еще и пример, как самые близкие люди из-за психотерапевтической безграмотности доводят своих близких до самоубийства. Небольшой ввод, а дальше будет почти без комментариев. Я проводил семинар в Москве. Марина, молодая, красивая и стильно одетая женщина, привлекла мое внимание своим депрессивным видом. Активности я от нее не дождался и сам вытянул ее на беседу. Оказалось, что она успешный стилист, визажист и модельер с хорошей практикой и успешным доходом. Семейная жизнь тоже сложилась великолепно. Год назад она родила нежизнеспособного ребенка (тяжелый врожденный порок сердца). Врачи определили срок его жизни одним месяцем. Он умирал 2 месяца. Всю тяжесть горя взял на себя муж, но по субботам и пятницам он напивался. Марина стала пассивной, а ее родственники (родители и свекровь) требовали, чтобы она как можно быстрее забеременела, и по доброте душевной утешали ее так, что жизнь ей становилась не мила. Она потеряла не только заработок, но свои социальные связи. Остался только муж, контакт с которым постепенно утрачивался. Все чаще стала приходиться на прием к врачам и принимать транквилизаторы и антидепрессанты, которые на время притупляли боль. Не буду описывать технику работы с ней. Она видна из ее отчета. Хочу заметить, что при этом присутствовало еще тридцать человек, которые теперь уже не будут по-идиотски утешать своих близ-

ких словами типа «Возьми себя в руки», «Время лечит» и тому подобной словесной шелухой.

 Здравствуйте, уважаемый Михаил Ефимович!

 Пересылаю Вам мои отчеты по результатам моего первого семинара, который прошел в Москве в июле. Не уверена в правильности этого адреса, поэтому, пожалуйста, напишите пару слов о получении отчетов. Сейчас пишу автобиографию и список претензий к родителям. Это дается не так легко, как думалось. Понемногу, каждый день, но дело движется. Спасибо.

Отчет по проблеме «Выпивает муж»

Предыстория: после смерти нашего сына, с 29 мая 2003 года, мой муж Петр стал пить. Приходил с работы в пятницу, ужинал, смотрел телевизор, ждал 11 часов вечера и садился за компьютер. Он надевал наушники, слушал музыку, играл в игрушки, ходил по Интернету и пил пиво. Иногда засыпал прямо за клавиатурой, иногда падал под стол, иногда добирался до постели. Утром, в субботу, просыпался часов в 12, принимал душ и шел на тренировку по боксу. Приходил едва живой, кушал и ложился спать. Так проходила суббота. В воскресенье мы делали какие-то дела по хозяйству, ходили в магазин, гуляли. В понедельник он уходил на работу.

Приходил уставший часов в 8 вечера, ужинал, сидел за компьютером и ложился спать. Так все и продолжалось. Со временем к трем бутылкам пива присоединилась рюмка коньяка, или виски, или водки. Я очень расстраивалась и приближение пятницы ждала со страхом. На все мои волнения и опасения он отвечал: «Я очень устаю на работе за неделю. Мне нужно расслабиться. Я никому не мешаю ночью, не безобразничаю, не кричу и не дерусь. Денег из дома не несу. За два месяца до планируемой беременности я это все прекращу. Не волнуйся». Я пыталась понять его состояние, скандалов и ссор не было. *(А что было внутри? — М. Л.)* Мы с ним вообще не любители таких мероприятий. После того как я прочитала в книге «Если хочешь быть счастливым» главы про Алкоголиков, мне стало совсем плохо и страшно. Мой муж

Алкоголик. Все совместные планы о детях и дальнейшей жизни пошатнулись. Я знаю Петра с 1991 года. Он не пил и не курил, всегда занимался спортом. Что делать? Я ни за что не буду жить с алкоголиком. Если я уйду, то уйду навсегда. Чтобы спокойно уйти навсегда, нужно уже ни о чем не сожалеть. Сейчас для меня это нереально. Нужно что-то делать, пока я люблю и верю этому человеку.

Со второго дня семинара вышла с мыслями о немедленных действиях. «Вот сейчас приду домой и... Вот только что «и»? К моему намерению посетить семинар Петр отнесся с большим скепсисом. Книгу «Как стать счастливым» читать отказался, заявив, что он и так все знает. Но отговаривать меня от посещения не стал. С первого дня семинара я пришла подавленная и морально измотанная. Нелегко пришлось выступать в роли «наглядного пособия» по неврозам. (*Мое изречение «Если после беседы с врачом больному не стало хуже, то это не врач» — в действии. — М. Л.*) Однако я видела людей, которые получили реальную помощь и нашли выход из более сложных ситуаций (*Вот оно, преимущество групповых занятий, которые и тренингом-то назвать нельзя. Так, просветительская работа. Но люди начинают думать, некоторые, как потом мне признавались, впервые в жизни. — М. Л.*) Поэтому решила идти до конца. Петр с порога почувствовал мою мрачную решимость, скептически ухмыльнулся и демонстративно лег рано спать. Хотя я чувствовала, что ему очень интересно узнать результат моего похода, помогли ли мне. (*Она честно выполнила мою инструкцию ничего не рассказывать о содержании семинара до тех пор, пока не спросят. — М. Л.*) Вот, наверно, и сейчас приду, а он будет сидеть с отсутствующим видом за компьютером. Он целый день просидел в душевной квартире, тупо играя в игрушку, не получая при этом никакого удовольствия. Наверняка ничего не ел, чувствовал себя покинутым, обиженным, злясь на меня, на себя. Нужно его выдернуть из этой атмосферы. Звоню домой: «Привет, дорогой, чем занят?» «Да так, ничем». — Тон вялый. — «Хочешь прогуляться, на улице сейчас хорошо. Давай встретимся у метро. Ты кушал? Может, где-нибудь поужинаем?» — «Давай!» Я почувствовала, что он рад предло-

жению. Пока ехала на метро, прикинула план разговора. (*Думать начала. Молодец! — М. Л.*) На месте встречи я появилась раньше, чем он. Разволновалась, как на первом свидании. Увидела его в толпе. Он шел настолько стремительно, что я разулыбалась. На душе стало легко. Я пошла навстречу, игриво взяла его под руку и заворковала: «Бежит мой Петруша, бежит, торопится. Что ты будешь есть? Куда мы пойдём?» «Давай куда поближе. Ты, наверное, тоже целый день не ела». Сознание цепляется за слово «тоже». Он действительно ничего не ел весь день.

Зашли в ближайший «фаст-фуд», быстро взяв первое, что подвернулось под руку. Не успели сесть за стол, как муж потребовал: «Ну, давай, рассказывай». «Глядя, ты знаешь, я буду писать диссертацию». (*Это мы не охали и не ахали, а вместе с ней наметили план жизни. — М. Л.*) Глаза мужа нужно было видеть. Он ожидал услышать все, что угодно, но не это. «На тему?» «Скорее всего, по стилистике. Понимаешь, у нас совсем нет отечественных практических разработок для работы с людьми, практических методик, адаптированных к нашему менталитету. Теория разрозненна. Ты же знаешь, что за время моей практики набралось много фактов, наблюдений, сложилось даже несколько личных теорий. Я решила продолжить в этом направлении, не пропадать же добру. Мне это очень интересно, уже есть план действий». «Да кто разрешит ее тебе защитить?» «А кто мне запретит? Да, на изучение этой темы уйдет не один год. Результаты этих исследований можно будет облечь в любую форму: книгу, диссертацию. Неважно, как это будет называться. Как понравится, так и сделаю. Все знания останутся при мне, их за плечами не носить». «Но ты же ничего не знаешь о том, как пишутся, защищаются диссертации. Это требует наличия всяких там научных кафедр, руководителей». «Меня пока это не интересует». «А если не получится?» «Что-нибудь обязательно получится. Да и вообще — не добегу, так хоть согреюсь. Какой-нибудь результат все равно будет? Финансовый уж точно. Да, Петенька, и еще. Я поговорила с Михаилом Ефимовичем о своем беспокойстве о поводе твоих «пивных пятниц». Брови мужа взлетели вверх. Не дав ему вставить реплику, продолжаю: «Из

нашего с ним разговора я сделала следующие выводы. Я зря беспокоюсь. Ты взрослый и умный мужчина. Ты не позволишь себе саморазрушиться. Судя по тому, каких результатов в жизни ты уже добился, ты настойчив и целеустремлен. Это я могла себе позволить пребывать в депрессии, смотреть целыми днями в потолок, слоняясь по квартире, занимаясь несложным домашним хозяйством. А тебе пришлось продолжать ходить на работу, принимать решения по руководству огромным холдингом, содержать семью и каждый день видеть мое состояние. Я в любой момент могла поплакаться родителям, а тебе и этого сделать было некому, а меня ты не хотел беспокоить. Ты такой сильный. Прости меня, дорогой, я настолько увлеклась собственным состоянием, что совсем не уделяла тебе внимания. Михаил Ефимович помог мне понять, насколько тебе пришлось тяжело, и ты борешься с этим, как умеешь. Сейчас у тебя есть возможность узнать о других, более конструктивных способах». Муж молчал. Я чувствовала, как сильно он взволнован, в его глазах стояли слезы. Я встала из-за столика: «Пойдем, прогуляемся. Хочешь, купим чего-нибудь вкусного к чаю?» Мы купили его любимый торт, который очень давно не брали, так как я постоянно сидела на диете. Остаток вечера прошел в нежной идиллии. На следующий день я застала Петю, читающего книжку «Как стать счастливым» (*Так перекрестили книгу многие мои подопечные. Может быть, и мне следует изменить название. Действительно, в книге есть конкретные инструкции. — М. Л.*) Идеями автора он согласен. Спросил о дате следующего семинара на тему личностного роста. Теперь каждый вечер я нахожу у мужа черту, которой восхищаюсь. Это получается легко и искренне. (*Она действительно раньше не видела, а сейчас увидела. Глаза прочистились. — М. Л.*) Вот уже две недели, как «пивные пятницы» не повторяются. Петя приходит домой с работы в другом настроении. Встречаю его фразой: «Кто там пришел? Какой красивый мужчина!» Прилагательные меняются: элегантный, усталый и так далее, по ситуации. На стук двери и мой голос в коридор выходит наша старая кошка и крутится у него под ногами. Такие встречи мужа забавляют. (*Кстати, Марина не кривит душой. Петр*

был на последнем семинаре. Он мне очень понравился. — М. Л.) Ему очень приятно видеть меня деятельной и увлеченной. За ужином он постоянно интересуется, что у меня произошло нового за день. Раньше этим интересоваться было просто бессмысленно. Недавно Петр опять стал заниматься английской грамматикой. Когда я засобиралась в Питер на семинар по неврозам, он спросил: «Тебе это точно нужно?» «Да, — ответила я, — не хочу, чтобы мой муж жил с невротичкой. Может, поедем вместе?» (Это она зря. Не следует форсировать ход событий. Но обошлось. — М. Л.) «Давай сначала ты».

Отчет по решению проблемы «Мама слишком беспокоится»

Предыстория: каждый день звонит мама и тревожным голосом спрашивает о самочувствии, о том, не забываю ли я принимать нужные лекарства и витамины, когда следующий визит к врачу и так далее. Заканчивается разговор тем, чтобы я не вздумала перетруждаться, больше гуляла, ела фрукты, копила силы, восстанавливалась и со всей силы готовилась к будущей беременности. А лучше всего вообще уехала бы на море и пробыла там как можно дольше. (И осталась бы наедине со своими переживаниями. Лучшее средство от депрессии — это творческий труд. То, что мы ей предложили, лучше. Тем не менее и родственников обвинять нельзя. Действуют они из благих намерений, а они, как известно, ведут в Ад. — М. Л.) Все поползновения с моей стороны в плане организации какой-либо деятельности не считались целесообразными: «Зачем что-то начинать делать, если скоро опять в декрет. Нечего и начинать. И вообще, работа с людьми очень нервная (если не умеешь с ними работать. И самая спокойная, если умеешь. — М. Л.), а в твоём состоянии это вредно». Очень часто мое участие в маминых звонках сводилось к вялым ответам: «Да так. Ничего. Не хочу. Спасибо, не надо. Ага. Угу. Была. Все нормально. Конечно. Стараюсь». Теперь, заслышав в трубке привычно-тревожный мамин голос, радостным тоном начинаю безостановочно вываливать на нее кучу информации о том, у какого чудесного доктора я была, какие

замечательные он мне выписал суперпилюли, и так далее. Щебечу всякую сладенькую ерунду, не давая вставить ей ни слова. В итоге говорю: «Ладно, мамуля, не буду отвлекать тебя от дел. Целую, пока-пока! Попозже перезвоню». (*Вот это творческое применение приемов психологического айкидо! — М. Л.*) Мама стала звонить все реже и реже. Последнее достижение — целых 4 дня не было звонков. Она просто отдыхала на даче. Теперь понимаю, что данная проблема сложилась не без моего участия. Если бы я не вела себя все это время, «как амеба в обмороке», это давно бы закончилось. Такое мое состояние вызывало реальную мамину тревогу, и она старалась помочь, взбодрить меня, как могла. Ну, а ее взгляд на мою возможную деятельность — это был всего лишь ее взгляд. Мне ведь никто ничего не запрещал. Теперь мое состояние изменилось, изменилось и мамино поведение. (*Вот, что значит взять ответственность на себя! — М. Л.*) По-моему, сейчас она действительно отдыхает от своей ежедневной заботы — подбадривать меня.

Отчет по решению проблемы «Не знаю, чем заняться»

Предыстория: в декрет врач меня отправил рано, на 4 неделе. У меня не было прививок ни от гриппа, ни от краснухи, ни от гепатита и от всего остального. Поэтому контакты с посторонними людьми должны были быть минимизированы. А на работу часто, лишь бы засветиться на престижном показе модели, приходят недомогающие, заболевшие, а с ними приходится работать вплотную. Поэтому спорить и рисковать я не стала и ушла в декрет. Невозможность дальше заниматься интересным делом поначалу меня расстраивала, но затем я занялась по самоучителю французским языком и увлеклась кулинарией. Это было тоже интересно. Все оставшиеся 8 месяцев я занималась только вынашиванием и ничем более. Ходила на специальные занятия, читала литературу, гуляла по специальному распорядку дня. Сынулька родился в конце мая, с редким, неоперируемым пороком сердца, заключавшимся в том, что чем старше ребенок становится, тем труднее сердечку обслуживать весь организм. Так случа-

ется. Дали нам врачи месяц на все. Он прожил чуть больше. Как прошли эти дни и следующий месяц, сейчас подробно вспоминать не буду, оставлю на автобиографию. «Всплыла» я только в августе 2003 и до мая 2004 пребывала в вялотекущем состоянии. Пыталась учиться на права, не доучилась, расхотелось. Попыталась вернуться к работе с клиентами, стало неинтересно. Ничего не радовало, ничего не хотелось, часто плакала. Плохо засыпала, пила лекарства: антидепрессанты, снотворное. Чувствовала, что общение со мной морально напрягает окружающих. Девчонки — коллеги по работе, стали реже со мной контактировать, реже предлагать поучаствовать в интересных проектах. Это меня вообще расстроило. (*Типичная картина депрессивного невроза с надеждой, что «время вылечит».* — М. Л.)

Во время террористического акта в метро муж ехал на работу в следующем поезде. Состав простоял в тоннеле 4 часа, потом только его отбуксировали к станции, выпустили пассажиров и он смог мне позвонить. Чуть позже, в 3 часа ночи, милиция срочно эвакуировала всех жильцов нашего дома по звонку о заложенной бомбе. На сборы дали 15 минут. Велели взять деньги, документы и теплую одежду. Мы простояли во дворе до 5 утра. Звонок оказался ложным, бомбу не нашли. Этих событий мне хватило, чтобы депрессия накрыла меня с головой. Время как будто остановилось. Все перестало иметь смысл. Был только страх и бессилие. Что делать, как жить дальше в этом ужасе? Вот чего точно не было, так это суицидных мыслей. Очень помогал морально муж. Он был тверд, спокоен и мужественен, успокаивал, как мог. Где-то, в глубине души, я знала, что все пройдет и я стану такой, как прежде. Что-нибудь произойдет, и я найду выход. Вот только что и когда. Этим «что» стала книга «Если хочешь быть счастливым». Прочитав ее, на последней странице я нашла телефоны и электронные адреса. Позвонила и написала. Мне предложили посетить семинар. Я решила восстановиться в профессии стилиста-парикмахера-визажиста, разработать теорию и методику работы с людьми по созданию образа, имиджа.

1. Достала с антресолей все книги, подшивки и материалы по стилистике, моде, визажу, прическам и искусству.

Сколько же у меня всего! И этим всем я интересовалась, жила. Как же я могла об этом забыть?

2. Перебрала книжный шкаф. Выгребла оттуда и отвезла маме всех донцовых, марининых и «иже с ними». Они выполнили свое предназначение. Спасибо им, что отвлекали меня от реальности в трудное время. Сейчас освободившееся место займут другие книги.
3. Перечитываю все вновь. Информация воспринимается уже по иному, в свете поставленных задач. То и дело отвлекаюсь для фиксирования в блокноте своих пометок и комментариев.
4. Заказала себе новые визитки.
5. Сделала инвентаризацию необходимых навыков. (*Это из книги «Если хочешь быть счастливым». — М. Л.*) Некоторые нужно восстановить.
6. Записалась на сентябрь на повышение навыков по академическому рисунку.
7. Перечитывала одну из книг, понравились идеи автора. Нужно навести справки через Интернет, может, получится вступить в переписку.
8. Составила список новой литературы. Поищу в Интернете.
9. Записалась в Российскую государственную библиотеку.
10. Стала хотеть спать в 12 часов ночи и спокойно просыпаться в 9 утра. Встаю быстро, с охотой. Раньше не могла уснуть часов до трех ночи без снотворного, а утром не могла встать — не было никакого желания это делать. Могла пролежать часов до двух.
11. Опять стала мысленно «переодевать» людей в метро, на улице. Глаз привычно фиксирует удачные модели, решения. Опять стала видеть гармоничность образов и смешение стилей.
12. Вернулась к работе с клиентами. Пока остановилась на невестах. Потрясающее чувство возникает, когда помогаешь им готовиться к очень важному в их жизни дню, под-

бираешь платье, аксессуары. А в утром «дня X» вытаскиваешь на свет из взволнованных и невыспавшихся девчонок прекрасных лебедей, при виде которых на женихов нападает столбняк.

13. Пару раз потаскала кофр со всеми своими инструментами. После этого экзаменационные билеты ГИБДД перестали быть нагромождением опасных ситуаций на дороге. Даже стали запоминаться. Прощла медкомиссию на права, получила справку о годности.
14. Чувствую, как изменилось ко мне отношения окружающих, особенно девчонок — коллег. Им стало легче со мной. Стали поступать интересные предложения по работе. За две недели заработала приличную сумму.
15. Просчитала стоимость своего времени.
16. Дел полно, вся неделя в ежедневнике расписана. *(Последняя запись в ежедневнике была от 20 апреля 2003 года. Хорошо, что страницы не датированы и можно его использовать дальше. Хочу обратить ваше внимание на даты. Марина выпала из активной жизни почти на 1,5 года. Какой ущерб для нее, близких и государства. А ведь человека следует учить поведению в трудных и даже трагических ситуациях. Были бы хорошие школы психологической подготовки, может быть, не было бы потребности в операциях на сердце. Однако как сделать этот факт очевидным не тогда, когда молния блеснула и гром грянул, а когда только тучки набежали? — М. Л.)*
17. Из головы исчезли все мысли о бесполезности каких-либо начинаний перед следующей беременностью. Вообще мысли о беременности исчезли. Как можно забивать себе голову тем, что является «побочным продуктом жизни» *(это перефразированная Мариной мысль Франкла о том, что «Успех, счастье, радость — побочный продукт правильно организованной деятельности» и моей «Когда думаешь о детях в момент, когда их делаешь, то дети не получаются».* — М. Л.) Как только, так сразу. Да и вовсе она не помешает. Я же не вагоны разгружаю, да и все

прививки уже сделаны. А уход за маленьким ребенком при грамотном подходе никакой карьеры не помеха.

18. Все вокруг меняется.

Вот такой отчет!

А вот и мой ответ.

 Мариночка!


С волнением прочел Ваш отчет. С не меньшим, чем когда его слушал. Вы молодец! А потом сразу же подумал о себе. Вот бы все мои подопечные сразу же начинали действовать по методике, как Вы. Ведь и у них все пошло бы гораздо быстрее. Не получается у меня вдохнуть в них веру в законы жизни, хотя умом они все понимают. Вот я и хотел бы, если Вы мне разрешите, использовать Ваш отчет в своей работе. Укажите степень его анонимности. Я могу изменить имя, профессию, возраст, географию. Чего менять я точно не буду — это пол. С моей точки зрения крайне важно, чтобы женщины не заикливались на детях, а ставили общечеловеческие цели, не связанные с полом. Тогда и дети получаются, и их воспитание идет очень успешно. И детям хорошо, и родителям. Я думаю, что умным женщинам, имеющим подобные проблемы, Ваш отчет очень поможет.

Теперь о Петре. Конечно же, он не алкоголик. Он использовал алкоголь и компьютерные игры как антидепрессант. Конечно, следствие (алкоголь) может стать причиной. Но я думаю, что у него этого не произошло бы. Он очень крепко стоит на ногах. Да и улучшение Вашего состояния значительно ускорило его выход из депрессии. Ведь одной из причин его неполадок было Ваше психологическое состояние. А помочь Вам он не мог. Вот и впал в депрессию, которую блокировал «мужским способом». Этому нас общество учит. Вспомните фильмы. Ведь когда хотят показать страдания мужчин, то показывают гору окурков и батарею пустых бутылок. А изобразить убедительное страдание на лице мастерства не хватает. Вот и Петр на этом попался. Из этого можно заключить, что он Вас очень любит. Он не мог перенести вида Вашего горя. А обращаться к специалистам в такой ситуации не принято. Вот и нашел лекарство. Вам стало лучше, и лекарство

стало ему не нужным. Рад буду видеть его на наших семинарах. Хотя если и не придет, то тоже не беда. Он сможет выкрутиться и сам.

Успехов Вам, и не забывайте извещать меня о них. М. Литвак.

26 августа 2004 я получил ответ на это письмо.

 Уважаемый Михаил Ефимович, большое спасибо за теплое письмо. Мне очень приятно, что эти отчеты Вы можете использовать в своих работах. Измените только имена, все остальное сохраните. Продолжаю писать автобиографию. *(Есть такой метод «Сценарное перепрограммирование». Человек пишет свою биографию, а потому мы ищем и устраняем неполадки в фундаменте здания личности. Процесс длительный, кропотливый и болезненный. Зато с почти полной уверенностью можно сказать, что неврозом и психосоматическими заболеваниями человек болеть не будет. Убить его, конечно, можно. Но вот сделать его больным вряд ли удастся после такой перестройки. — М. Л.)* Получается медленно. Куски прошлого всплывают в самые неожиданные моменты, иногда даже во сне. В процессе написания автобиографии быстро пополняется список претензий к родителям. Поначалу эти претензии не давались, но в моменты «попадания» памяти в детские воспоминания и эмоции, все эти прошлые обиды и протесты все более четко проявляются и формулируются. Я заинтересовала Петю поискать причину применения его алкогольного антидепрессанта. Разве не интересно узнать, куда и почему везет тебя «лошадка» бессознательного? Сначала у него было предположение о накоплении недельной усталости на работе. Я предложила ему каждый день после работы дома записывать все моменты, которые вызывали у него раздражение в течение дня. В пятницу мы проанализировали результат, и Петя сам увидел, что на работе нет ничего такого, что требовало бы такого «расслабления». Ваше письмо оказалось как нельзя вовремя. Я предложила Петру рассмотреть такой вариант поведения его «бессознательного».

1. Потеря сына как неудача мужского начала в плане удов-

летворения потребности воспроизводства (*Петр никому не рассказал о смерти ребенка. Сам нес двойной груз. А поддержки у коллектива не получил. Думается, если бы рассказал, его бы поддержали. Хотя посмотрите, как у нас воспитывают мальчиков: «Что разнюнился как девчонка!».* Лучше бы воспитывали нас на примере древних греков: *Одиссей плакал, когда терял боевых товарищей и не стеснялся об этом рассказывать. — М. Л.)*

2. Муж не мог выразить боль открыто в эмоциональном плане. Он должен был сдерживаться и стать опорой для меня. (*Скорее всего, здесь сработала одна из родительских «мальчиковых» установок. Отличный анализ! — М. Л.)*
3. Отсутствие внимания с моей стороны. Мне выписали транквилизаторы, я часто принимала снотворные, поэтому сексуальная жизнь несколько разладилась. Фактически, он получал отказ от женщины, чье внимание ему было так необходимо.
4. Судя по его детским воспоминаниям, в его окружении имело место утверждение: «Кто не пьет, тот не мужик». Возможно, это было одним из вариантов подтверждения мужского статуса.
5. Петя знает мое отношение к алкоголю и алкоголикам. Скорее всего, с его стороны это был своеобразный акт протеста, который должен был привлечь мое внимание. Петя задумался на этими выкладками. Он не любит, когда им манипулируют, даже собственное подсознательное. Мне запомнились Ваши слова о том, какими качествами должен обладать мужчина, чтобы мне понравиться. Я выписала все те качества, которые привлекли меня к Петру и «склонили к замужеству» и прочитала ему этот список. Муж взял отпуск, и мы съездили к морю на две недели. Я чувствую, как наши отношения переходят в новое качество. Спасибо Вам большое!

До встречи в сентябре на семинаре. Марина и Петр.
А вот мой ответ.

 **Марина и Петр!**

Вы молодцы! В моей практике не так часто случалось, чтобы с такой скоростью мои подопечные так быстро использовали бы полученные знания.

Успехов и до встречи. М. Литвак.

Встретились мы на семинаре в сентябре 2004 года. Это была счастливая пара, где каждый и сам по себе и в то же самое время они вместе и идут в одном направлении.

В этой главе я хотел показать, что главное — это самостоятельная работа над собой. Успехов вам, дорогие мои читатели!



ГЛАВА 11

ШИПЫ И ТЕРНИИ

ВВЕДЕНИЕ

Дорогой мой читатель, не сложилось ли у вас впечатление при чтении предыдущих глав, что я занимаюсь самовосхвалением. Что у меня все гладко и хорошо, что все со мною согласны и испытывают восторг от моей деятельности и от моих произведений. Если сложилось, то прочтите эту главу, увидите, что не все гладко. Если бы я все время смотрел в эту сторону, то моя жизнь мне казалось бы полным мраком, а все считали бы меня разнесчастливым человеком. Раньше я, правда, так и поступал. Вообще-то, эту главу я пишу больше для тех, кто хочет стать психологом или психотерапевтом. Пишу ее для того, чтобы они одумались и отказались от этой затеи. Путь психотерапевта скорее устлан шипами, а не розами. Розы, конечно, появляются, но потом. А вначале только шипы. То сам наткнешься, то тебя уколут. То тебя не утвердят, то прогонят, то посмеются, то распустят слух. Когда появляются розы, то шипов не меньше. Просто умеешь от них уклоняться. То вдруг выясняется, что кто-то тебя глубоко ненавидит, даже убить хочет, а ты даже не имеешь представления, кто это и что ты ему сделал плохого. То тебя заманивают, а потом отказывают, и ты оказываешься в идиотском положении, если не имеешь соответствующей подготовки и не усвоил, что неприятность в семь раз полезнее успехов.

Конечно, есть круг людей, с которыми мне комфортно, но ведь не всегда все удается. А если не удалось, то чаще ищешь свою ошибку, хотя ошибки партнеров просто кричат. И так хочется сослаться на внешние обстоятельства. Когда тебя критикуют, это еще полбеды. А вот когда начинают восхищаться, это уже беда. На тебя смотрят как на Бога и не прощают тебе ни одной ошибки. Но ведь я не Бог. Это мои восхвалители приняли меня за Бога. Это они ошиблись. Я такой же человек, как и все. Может быть, кое в чем больше разбираюсь. Но и мои партнеры в своих специальностях разбираются больше, чем я. Мне так же, как и всем, нужно есть,

отдыхать. У меня есть свои экономические и финансовые проблемы, да и силы мои, возможности не беспредельны, а знания не безграничны. На иные вопросы я просто не могу ответить. Хотя я, несмотря на 66 лет не пользуюсь очками, но корреспонденты мне пишут так, что я не в состоянии разобрать, что они пишут. В общем, некоторые общающиеся со мной во мне ошибаются, но за свою ошибку они наказывают, а иногда и проклинаят меня.

Так вот, здесь я буду говорить о своих неудачах, ошибках, нападках на меня и пр. Вообще-то неудачи украшали всю мою жизнь. Золотой медали не дали, в аспирантуру не приняли, в армию забрили, предынфарктное состояние было. Одну диссертацию к защите не приняли. Вторую защищал в трех советах. Статьи не публиковали, по службе не продвигали. Пришлось расти сбоку. Да и сейчас предложили войти в комиссию по помилованию, а потом не приняли. Некоторые партнеры обманывали. Сейчас я рассказываю о своих неудачах. Но даже и этот рассказ некоторыми воспринимается как хвастовство. Что касается неудач, то все зависит от того, как ты на это посмотришь. Тогда неудача может рассматриваться как залог успеха. Более того, неудача в семь раз полезней успеха, ибо заставляет человека думать. Да и неудачу легче встретить, чем счастье. Кстати, когда мне было плохо, то меня многие поддерживали. Поддерживали искренне и активно. Без этой поддержки я бы и не выжил.

А вот когда мне стало везти, вот тогда-то и стало тошно. Когда я был неудачником, мне многие сочувствовали и помогали, когда не повезло, вот тогда я и узнал, сколько у меня друзей. И если ваша жизнь — сплошной успех, то организуйте себе эту неудачу сами. Легче и безопасней всего — это пойти на учебу. Какое-то время будешь чувствовать себя идиотом. Зато начнешь думать. Да, я допускаю ошибки, да, со мной не всегда легко общаться, да и не всем нравятся мои книги, и не все в них нравится. Меня и проклинаят, и обзывают, и грозятся убить.

МОЯ ОШИБКА


Конечно, ошибок у меня было много. Но я пишу только об одной. Я сам и не заметил, как сделал эту ошибку. Я теперь могу только догадываться и домысливать, в чем была моя ошибка. Более того, я могу найти ошибку в действиях партнера и оправдать себя. Но... психологические защиты я у себя разрушил. Теперь уже так не получается. Приходится искать ошибку в своих действиях. Что-то я не то ляпнул, не так тщательно сформулировал мысль, а человеку стало плохо. Конечно, для хлопка нужно две ладони. Но не будем трогать другую ладонь, а посмотрим на свою. Сучок в глазу брата твоего всегда заметнее бревна в собственном глазу. Более того, его сучок кажется бревном, а свое бревно, даже если его и видишь, кажется маленьким сучочком, если не песчинкой.

Ошибку я сделал в 1998 году, а узнал о ней только в 2003. Проводил я тогда семинар в одном из приволжских городов. Эти семинары организовывала одна из моих первых учениц. Я бы даже сказал, что она и одна из наиболее эффективных учениц. Зовут ее Белла Леонидовна (БЛ). Проходила она обучение на нашем семинаре в 1992 году. К тому времени жизнь ее зашла в полный тупик. Двое взрослых, не очень удачных детей, конфликт с мужем, отсутствие стабильной профессии и чувство полной безысходности. Она работала инженером, но довольно быстро после наших занятий переключилась на психологию. Сейчас это дипломированный психолог. Приезжала на обучение ко мне, затем организовала клуб КРОСС у себя в городе, куда и приглашала меня проводить с ее группами занятия. На одном из этих занятий и была автор нижеследующего письма. Я этот семинар запомнил довольно хорошо. Автор этого письма актриса по имени Марта (М.). Именно ей Белла Леонидовна поручила торжественное открытие, за что я БЛ пожурил. Нельзя было поручать это дело кому-то. Во время семинара М., молодая женщина с признаками очень легкой акцентуации характера, была достаточно активна, участвовала в играх и тренингах и часто заливалась слезами. Хочу подчеркнуть, что акцентуация — это не диагноз,

акцентуация — это вариант нормы, который делает человека не серым, незаметным, а яркой личностью. Если правильно выбран род занятий, то акцентуация способствует личностному росту. Более того, все мы, кто более или менее ярко смотрится, чуть-чуть, но с акцентуацией. Мы в своей психиатрической среде характеризуем друг друга и крепче, используя и психопатологическую терминологию. М. ее акцентуация пошла ей только на пользу. После занятий мы обсуждали с БЛ поведение М. на семинаре. Может быть, я что-то и брякнул. Ну убей меня Бог, не помню. Сколько лет уже прошло. Но то, что не диагноз, то сомнений нет. Я такую активность обычно поддерживаю, не имеет значения, нравится сам участник мне или нет. Постепенно, глядя на него и видя, что поддерживаю инициативу, начинают становиться более активными и другие участники семинара. К концу семинара М. выглядела совсем неплохо и даже развлекала нас выступлением детского танцевального ансамбля, которым она руководила. Затем уехал я довольный собой и БЛ.

В этот город я приезжал раза два—три в год, но М. на этих семинарах не было. БЛ что-то такое мне говорила об их не вполне нормальных отношениях, возмущалась, что она в ее же городе организовала группу психологического айкидо. Я вообще к таким вещам отношусь спокойно. Конкуренция способствует росту тех, кто в ней участвует. Сосны в лесу вырастают выше, если рядом растут конкуренты. Но все это не становилось в центре моего внимания. А в 21 веке разговоры о ней прекратились. И вот в конце 2003 года я получаю от М. письмо уже из Уфы. Все остальное вы поймете из ее письма.

 Здравствуйте, Михаил Ефимович!

 Пишет Вам Ваша очень старинная клиентка, 1998 года, с первого семинара в г. Н. Прочла Вашу книгу «Похождения Вечного Принца» и все же решила Вам написать. Спасибо за книгу. Все эти годы во мне боролись два чувства к Вам — благодарности, за то, что Вы есть и делитесь своими мыслями, победами и достижениями, и благодаря Вам я смогла «узнать и изменить свою судьбу». И большой обиды — за то, что

Вы отказали мне в помощи, запретили участвовать в ваших семинарах, отказали в возможности пройти у вас курс лечения, поставив мне такой диагноз и обнародовав его. Очень трудно было расти, слыша со всех сторон, что «даже если Литвак отказался с нею работать». К сожалению, БЛ (*моя ученица. — М. Л.*) не составила тайны из Вашего диагноза и сказала об этом и моей тогдашней начальнице, и моей ученице, в ресторане, на дне своего рождения — в присутствии моего бывшего мужа и его любовницы. Это было как приговор без права помилования. Естественно, «былая весть» быстро облетела весь город и в процессе моего роста не раз служила оправданием для моих врагов и оппонентов. Может, это и к лучшему — я получила еще 2 высших образования в Москве, связанных непосредственно с психологией, — это Валеология и Психология здоровья. (*Молодец! Усвоила правило, что от неприятностей, в конечном счете, происходит большая польза*) Подарила Ваши книги своим ученикам в Москве и консультировалась по поводу Вашего диагноза и, возможно, лечения — ведь у меня дети, и теперь уже за 1000 учеников. Так же консультировалась у психиатров в Уфе и Санкт-Петербурге. К счастью, никто Вашего диагноза не подтвердил — может, в силу их недостаточной квалификации по сравнению с Вами. Но я оставила сомнения в плане своей психической полноценности. Только моя дочь иногда еще выслушивает от своего отца и его подруги (они живут вместе), что «даже сам М.Е. сказал, что твоя мать психопатка». Наверное, до сих пор муж не может простить мне моего роста. А я поняла, что все эти годы доказывала себе и окружающим, что я нормальная. Наверное, это действительно ненормально. Очень трудно было. Зато теперь все хорошо. У меня ни рабов, ни хозяев. Я занимаюсь любимым делом, пою, танцую, занимаюсь психологически театром, у меня молодой, умный, успешный друг. Мы живем вместе и помогаем друг другу. И мне очень хочется поблагодарить Вашего сына за его помощь в коррекции отношений с моими детьми. Пожалуйста, если это возможно, передайте ему мою благодарность.

Моя дочь, которую я почти ненавидела во время семинара, теперь мой партнер по моему делу. Она уже переросла

меня во многом, и я очень ею горжусь. Рекомендации вашего сына дали ожидаемый эффект. А мой сын сейчас отбывает наказание и учится заочно в МИФИ, изучает немецкий язык, работает и еще получает сразу две специальности в училище. И мы очень хорошо понимаем друг друга и стали близкими по духу людьми. Лично от него и его друзей по зоне передаю Вам, Михаил Ефимович, их благодарность за Ваши книги. Они помогают им выжить в тех условиях. Конечно, я, зная это, сразу, как он попал туда, стала возить ему Ваши книги. Он за три с половиной года побывал в 4-х тюрьмах и везде оставил по моему комплекту книг — ребята записываются на них в очередь. Забрать при переезде он их не мог, и на новое место я привозила новые. Благо я наладила прямое снабжение из Москвы, и мне Ваши книги возили сотнями. Так что они мне не только в личностном росте помогали, но и в материальном. И в моей работе тоже. После изучения методики айкидо и других Ваших теорий легче шла работа по раскрепощению и овладению своим телом с помощью телесно ориентированных методов. А так как тело это главный инструмент актера, Ваша теория здесь незаменима. Так же мы научились снимать зажимы с голосового аппарата. А после ознакомления с лично ориентированными методами психотерапии система Станиславского ложится как масло на хлеб. В общем, наверное, благодарность сильнее обиды. Только горечь осталась. А в прошлом году дошли до меня слухи, что Вы на очередном Вашем семинаре в Уфе говорили, что собираетесь подать на меня в суд. Или это опять БЛ с якобы Ваших слов? Я долго думала. У меня 3 высших образования — 2 связаны с психологией здоровья, у меня Ваш сертификат, подписанный Вами лично. Вы выпустили учебник, написали книги. Почему я не могу использовать Ваш опыт в своей работе? Я считаю Вас своим учителем. Вы можете не считать меня своей ученицей, а я Вас своим учителем считаю, нравится Вам это или нет. Еще у меня есть учителя — Фрейд, Бери, Маслоу, Ницше, Будда, Мухамед, Иисус, и я у них разрешения не спрашивала.

Ну прям с души отлегло. Давно надо было написать. Похоже, благодарность сильнее, а между близкими чего только

не бывает. Я Вас люблю, поэтому так эмоционально реагирую.


С благодарностью, Марта.


Вот уж действительно ни сном, ни духом не знал я, что был несколько лет героем мильной оперы, которая разыгрывалась в ее душе. Ведь проще всего это письмо было бы написать еще в 1998 году или позвонить мне, и ситуация разрешилась бы за пять минут. Конечно, я ей почти сразу же ответил. Причем в эту игру играют и люди, являющиеся профессиональными психологами. А может быть, здесь действуют проекционные механизмы. Почему мы охотно верим любому разговору? Ведь она пять дней была на семинаре. Она читала мои книги и все-таки поверила какому-то разговору. Неужели по семинарам нельзя понять, что я не могу делать такие вещи? «Сомнение предательству равно», — гласит тибетская мудрость. Эти закулисные разговоры разрушают многие судьбы. Неужели я поверю кому-нибудь в то, что мне жена изменяет, если я знаю, что она мне не изменяет. Однако люди по-прежнему охотно и быстро меняют свое хорошее мнение на прямо противоположное, если вдруг кто-то, проходя, выскажется плохо об их близком друге, супруге, начальнике, учителе. Верящие наветам, почему вы не цените своего мнения о человеке, с которым общаетесь? Ведь у вас есть личный опыт общения с этим человеком. Есть собственное мнение, которое сложилось на основании конкретных фактов. Почему это мнение так легко разрушить? Ведь если вы легко меняете свое мнение о человеке под влиянием слухов, сплетен и домыслов, вы тем самым сознаетесь в собственной глупости. Ведь подает же человек о себе сигналы и сам. Ведь дурак всегда сам заявляет о своей глупости («Я эмоциональный человек»), бабник также этим кичится («Такой красивой я никогда не видел». И садист декларирует свой садизм («Я никогда не буду тебя обижать»). Так ведь она у меня училась. Плохой я, по-видимому, учитель.

В моей лечебной практике довольно часто было так. Беседую первый раз с пациентом. Обговариваем стратегию и тактику лечения. Уходит от меня он окрыленный. (Так как мето-

ды лечения мои необычны, я всегда предупреждал своих пациентов, как и всех, кто сейчас имеет со мной дело, уйти от меня без объяснения причин. Сам додумаю. Правда, я разрешаю и вернуться опять ко мне.) Утром смотрит на меня волком и просит передать другому врачу. Нетрудно представить, кто его так переориентировал. Больные в палате! Через две недели разобрался и запросился обратно. Я дал согласие, но просил решить вопрос о переходе ко мне ему самому. Он сказал, что ему неудобно. Я конечно, за него не ходатайствовал. Я знаю, что врач, к которому он перешел, не обиделся бы ни на него, ни на меня. У нас была довольно демократичная система в этом плане, и очень хорошие отношения с коллегами.

Ответил я, конечно, на такое письмо.

 Дорогая Марта!

 Когда я получил Ваше письмо, меня тоже охватили противоречивые чувства. Радость, что у Вас все благополучно, благодарность за то, что Вы его все-таки написали, и огорчение, что не послали Вы мне его в 1998. Особенно я Вам признателен, что с Вашей помощью мои книги попали в места лишения свободы. Оказывается, что и в этих условиях мои книги помогают! Об этом я скажу в конце письма.

Спасибо Вам за то, что чувство благодарности ко мне у Вас победило чувство обиды. В Ваш город я приезжал с просветительскими программами и как психиатр никого ни разу не смотрел и, следовательно, никакого заключения не давал, и в отношении Вас, следовательно, тоже. Хочу напомнить Вам (хотя Вы все это знали, я ведь представлялся на семинаре), что я врач-психиатр высшей категории с 35-летним стажем, преподаватель психиатрии на факультете усовершенствования врачей, автор учебников и монографий по психиатрии. Одно время был председателем областной аттестационной комиссии по аттестации психиатров, наркологов, психотерапевтов и невропатологов. Перечисляю свои регалии только потому, что хочу сказать, что я великолепно знаю правила психиатрического освидетельствования. Но, может быть, я это сделал в состоянии нарушенного сознания? Тогда у Вас должно быть письменное заключение. Я бы сам на него с

интересом посмотрел. Да и в моем журнале амбулаторного приема была бы соответствующая запись. Мне иногда кажется, что я скорее забуду, как меня зовут, чем перепутаю правила психиатрического освидетельствования.

Иногда ко мне на семинары и приходят люди с неполноценной психикой, но мне удается определить это обычно в первые несколько минут. Но и в таком случае я не говорю им о своих подозрениях. Ведь их ко мне как к психиатру никто не направлял. Так что до выдачи сертификата дело не доходит. Еще не было ни одного случая, чтобы я кому-то отказал в посещении моих занятий. Иногда, может быть, советую некоторое время на них не ходить. Но я не помню, чтобы я категорически кому-либо запрещал это делать. Пишу об этом так подробно, потому что не могу взять на себя ответственность за то, чего не делал. Кроме того, надеюсь, что это письмо, может быть, принесет Вам в этом отношении какую-нибудь пользу. Можете его использовать как оправдательный документ.

Теперь по поводу моих учеников. Их всех я делю на две категории: учащиеся и ученики. Учащийся — это тот человек, который пока делает как я, ученик — тот человек, который придумал что-то свое. Вас я могу отнести к своим ученикам. Списков своих учеников я не веду, да многих и не знаю. Мои ученики мне ничем не обязаны, а вот я им, в том числе и Вам, очень признателен, за то, что они, обучая своих учеников моим методам, подтверждают верность моих теоретических положений. Мои ученики могут со мной не работать, могут и работать. Могут прекратить со мной общаться, могут потом возобновить отношения. Я всегда открыт к сотрудничеству. Могу привести близкий для Вас пример. Последний семинар в Вашем городе я проводил без БЛ. Так решили организаторы семинара. На 23—25 апреля мы наметили еще один. Можете присоединиться, если это не нарушит Ваши планы.

Мысль о подаче в суд на своих учеников в моем мозгу даже при самом тяжелом воспалении не могла бы у меня возникнуть. Я теоретический противник ставить своих учеников и пациентов в зависимость от себя. Весь смысл деятельности педагога и врача в том, чтобы от него уходили его уче-

ники и пациенты. Ученики начинают работать самостоятельно, а у пациентов повышается качество жизни, и у них нет надобности обращаться за помощью к психотерапевту или психологу. Если этого не происходит, то, значит, это не эффективный специалист.

Кажется, что я уже слишком оправдываюсь.


Перейду к делу. У меня есть два предложения.

1. Напишите книгу типа «Похождения Вечного Принца», где опишите всю Вашу жизненную одиссею. Я к ней напишу комментарий. Думаю, что получится неплохая книга.
2. Второе предложение в плане реализации выглядит для меня весьма туманным. КQ мне тоже не так уж редко пишут из мест лишения свободы. Я им отвечаю, стараюсь безвозмездно снабдить литературой. Они мне сообщают, что с помощью моих книжек лучше устраиваются в столь тяжелых условиях. Некоторые из моих корреспондентов сообщили мне, что они даже там организовали клубы КРОСС. Проявлять инициативу я не решаюсь. Просто боюсь тем самым утяжелить им жизнь. Может быть, мне что-нибудь посоветуете?

*Всего хорошего и всяческих успехов Вам и
Вашим близким. М. Литвак.*

P.S. А согласитесь, что что-то положительное в сложившейся ситуации есть. Не так уж плоха несправедливость. Зато своему успеху Вы обязаны только себе. Кроме того, Вы теперь знаете, кто есть кто. Не все же вас покинули! И ответьте себе на один вопрос: а почему вы во все это поверили?

 Здравствуйте, Михаил Ефимович!

 Огромное Вам спасибо за письмо. Я не ожидала ответа. Спасибо, что «сняли» диагноз. И особенно за предложение сотрудничества.

Но об этом я чуть позже.

Я обязательно буду в апреле на семинаре. На следующей неделе буду в нашем городе и свяжусь с организаторами. Спасибо за приглашение. Правда, меня огорчило, что БЛ не участвует в организации. Я на нее уже не обижаюсь и

не сержусь. Я ей очень благодарна, так же как и Вам. Ведь это она привела меня к Вам, помогла мне в самом начале пути. Очень много со мною работала и очень успешно. Мне очень жаль, что так получилось. И простите меня, пожалуйста, что заставила Вас оправдываться. Я сама виновата. Нужно было давно объясниться. БЛ «подставлять» не хотела. Вот и получила. С людьми работать очень непросто. И все мы не ангелы. В общем, я ей сочувствую. Но она очень умный и сильный человек. Она справится. Я ей очень благодарна — и за все хорошее, и за все «недоразумения». И я совсем не считаю, что своему успеху обязана только себе. Не будь ее в моей жизни, Вас и Ваших книг, я не была бы такой, как сейчас. И для меня важнее было узнать, кто я, а потом уже кто есть кто. А без БЛ я бы вряд ли к этому пришла.

А теперь о наших делах.

1. О книге я думаю уже в течение года. Мне очень лестно Ваше предложение, и я его принимаю с благодарностью. Я об этом и мечтать не могла. Только, Михаил Ефимович, я ведь еще Королевство свое не построила — только кожу лягушачью сбросила и кашу, которую заварила, разгребла. Да, с собой познакомилась. И очень себе понравилась. В общем — это скорее будет «работа над ошибками», или «Королевство кривых зеркал». Вам это подходит? Сначала все, что натворила, затем, как осознала, что живу в окружении «кривых» зеркал, а затем — как из этого выбиралась. Меня сейчас часто просят рассказать, как я корректировала себя, сына, дочь. С какими проблемами столкнулась, как их решила. Поэтому я задумалась о книге. И Ваше предложение подтвердило мое решение описать свой Путь. До середины января я буду занята новогодними представлениями, а затем вплотную засяду писать. К семинару в апреле думаю, закончу.
2. Теперь по второму вопросу. Я взяла на себя смелость посоветоваться с сыном. Ему ведь там виднее. Они как раз прочли две Ваши последние книги. Ребята спросили у моего сына, можно ли Вам написать. Я сказала, чтобы

писали, Вам ведь нужна обратная связь. Они хотят, чтобы Вы написала книгу для них, об их образе жизни и как использовать Ваши идеи в их условиях. Мой сын говорит, что очень успешно применяет Ваши теории, и обещал написать Вам об этом. Может быть, обобщить весь опыт заключенных и выпустить маленькую книгу с письмами, комментариями (Вашими) и ответами на вопросы. Я много общаюсь с бывшими заключенными и их родственниками, и хожу на длительные свидания. Ездим с девчонками с концертами на зоны. Возят нас «друзья» зеков — встречаются администрация и «смотрящие» на зоне. Я много знаю и могу поделиться опытом. Еще у нас в Уфе есть газета для осужденных — я с ними тоже сотрудничаю — можно устроить диалог через газету. Также можно устроить встречи с заключенными на зонах, когда Вы приедете на семинар. На зонах — «за». С администрацией договоримся. На зонах ведь есть психологические службы. Еще есть фонды и общественные организации для помощи заключенным. Можно связаться с ними и организовать плановую, системную работу и с осужденными, и с освободившимися по их реабилитации — социальной и психологической. Напишите, что Вас интересует, и я организую к Вашему приезду. Я подавала эти предложения в Министерство юстиции в сентябре от лица общественной организации инвалидов Афганистана, так как работаю как психолог на их базе. В министерстве очень заинтересовались, но не знаю, делают ли что-нибудь. В любом случае я готова поддержать любые Ваши начинания в этой области. Можете на меня полностью рассчитывать. Через год мой сын должен освободиться, и проблема реабилитации встанет передо мною во весь рост. Я рассказывала о своей проблеме своему учителю в Москве, но ему это не интересно. Я очень рада, что Вас это волнует. С интересом буду ждать ответа. Берегите себя — Вы нужны Человечеству и мне.

С любовью и уважением.

Марта. 07.12.03 г.

К сожалению, запланированный в апреле семинар не состоялся, и мы с Мартой до сих пор не встретились. В комиссию по помилованию меня не включили. Это место занял более заслуженный в этом плане психиатр, основатель криминального направления в психиатрии, который профессионально знает психологию преступника. Мы с ним большие друзья. Тем не менее психологическая помощь в местах заключения меня продолжает интересовать. Все свои материалы я ему предоставляю с радостью. А работать с Мартой мы будем. Кстати, обратите внимание, что она поблагодарила меня за то, что я снял диагноз. Так мне не удалось объяснить ей, что я его никогда и не ставил. Обратите внимание, как тяжело человек меняет свою позицию

И несколько слов о БЛ. К сожалению, у нее разладились контакты с ее учениками.

Публикую письмо, которое написали мне ее ученики, когда я поинтересовался, почему она оказалась отстраненной от проведения моих семинаров в их городе.

«К сожалению, мы не попросили БЛ организовать Ваш приезд, потому что стали расходиться во взглядах, заметили, что она стала распространять информацию, полученную от нас на ее занятиях, отметили неправомерные присвоения наших достижений, надоело большую часть занятий слушать о «чудесных» качествах вещей, ею распространяемых. Несмотря на все это, мы считаем ее хорошим человеком и не выступаем против нее, а просто прекратили ходить на занятия.

Надо признать, в первую очередь нам самим становится тяжело. Хочется развиваться дальше и продолжать посещать занятия и семинары.

Отсюда и родилось наше предложение о приезде к Вам. Мы осознаем, что поступок можно расценить и как предательство к БЛ, но, думаем, что она поймет правильно».

И здесь я думаю, большого криминала БЛ не совершала, просто людская молва сделал из мухи слона. Это еще один мой призыв очень осторожно относиться к своей речи и знать, что истина не в словах говорящего, а в ушах слушающего. Нужно говорить так, чтобы тебя поняли именно так, как ты хочешь, чтоб тебя поняли, а не могли понять иначе. Конеч-

но, очень трудно. И даже если ты говоришь так, что по-другому тебя понять тебя нельзя, все равно найдется кто-нибудь, кто поймет тебя иначе. Но тогда и тебе, и всем остальным будет понятно, что это непонимание не связано с твоей речью.


Она действительно поняла все правильно, и ее ученики тоже. Сейчас там все в порядке. Публикую я эти материалы только для того, чтобы мы, психологи и психотерапевты, поняли, как осторожно нужно обращаться со словами, особенно в маленьких городах. И как больно наши недомолвки отражаются на судьбах наших подопечных. Вот видите, какое-то мое неосторожное слово в адрес Марты, покрутившись в устах народной молвы, превратилось из маленькой мушки в большое чудовище и вызвало вполне реальные душевные волнения.

ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ ГОВОРИТЕ ТАК, ЧТО ИНАЧЕ ПОНЯТЬ ВАС НЕВОЗМОЖНО, ВСЕ РАВНО КТО-НИБУДЬ ПОЙМЕТ ВАС НЕПРАВИЛЬНО

Я не случайно повторил название первого раздела. Но здесь я вкладываю в него другое содержание. Если в первом разделе я призывал вас быть осторожными в подборе слов, то здесь я хочу подчеркнуть другой аспект. Когда вы овладеете ювелирным подбором слов, то все равно найдется кто-нибудь, кто поймет вас неправильно. Так что работайте спокойно и не реагируйте болезненно на того, кто понял вас неправильно.

Это письмо мне пишет молодая женщина, которая уже занимается со мной около года, и мой тезис «Бери ответственность на себя» знает наизусть, но все-таки пытается ее переложить на другого. Консультирую ее я по переписке

 Здравствуйте, Михаил Ефимович!

 Извините, но я дала ваш e-mail своей наркоманической любви. Его зовут Борис Соколов. Он очень возмущался, что я отказываюсь проводить с ним время в праздных разговорах

и настаиваю на голом сексе. Тогда я отправила ему письмо, вот такого содержания:

Здравствуй, Борис.

Раньше не хотела тебе кое-что говорить, но теперь, когда мы расставили все точки над *i*, решила кое в чем тебе признаться. Дело в том, что я настаиваю на чисто сексуальных встречах не просто так. Литвак КАТЕГОРИЧЕСКИ запретил мне заводить любовные, духовные, дружеские и тому подобные отношения до того, как он диагностирует мое выздоровление от невроза. Этот запрет относится практически ко всем семинаристам, не только ко мне, но мне это было заявлено персонально. Не хотела тебе говорить об этом раньше, поскольку понимала, что ты будешь возмущаться, говорить мне, чтобы я не слушалась Литвака, чтобы бросила посещать его семинары и т. д. Но поскольку я ТВЕРДО намерена излечиться от невроза, то, сам понимаешь, ничего подобного я сделать не могу. Поэтому решила и не говорить тебе о его запрете. Ты можешь спросить меня — чем же, помимо секса, Литвак разрешает нам заниматься с сексуальными партнерами и о чем с ними говорить? Только о совместных делах (если такие имеются). Таким образом, обсуждать с тобой покупку мною ноутбука я могла, а говорить на посторонние темы — нет. Извини, но... я хочу вылечиться от невроза!

Скажу тебе больше: семинаристы должны фиксировать время, проводимое в посторонних разговорах с потенциальным или нынешним сексуальным партнером и потом называть его в отчетах. Это время считается не просто потерянным, а отбрасывающим срок твоего излечения на много-много недель назад... Учитывая, что срок получения эффекта для каждого индивидуален и составляет от 1,5 лет до 5... Мне не хочется ждать более 5 лет, чтобы начать нормально с тобой общаться, соответственно, я стараюсь следовать предписаниям Литвака неукоснительно. Кстати, время, проводимое в обсуждении философских, психологических и психотерапевтических работах классиков философии и психологии, относится ко времени, потраченному на ДЕЛО, вот почему иметь секс с Володей мне было в некотором роде выгодно — понят-

ное дело, что большая часть наших разговоров имела своею темой книги и прошедшие семинары... Извини, что не рассказала тебе всего этого раньше, но, сам понимаешь, я боялась твоей реакции... А теперь, когда ты отказался от секса со мной окончательно, я могу сказать это — терять мне уже нечего. Прошу тебя не отвечать мне на это письмо — в нем я просто информирую тебя об истинных мотивах своего поведения. Все претензии, которые у тебя могут появиться, если захочешь, адресуй самому Литваку. Пусть он тебе ответит, если захочет. Впрочем, ты можешь все высказать ему лично: в следующие выходные он будет проводить семинар в нашем городе.

Желаю тебе всего самого доброго. Жаль, конечно, что ты не хочешь подождать несколько лет моего выздоровления и заниматься со мной эти годы только сексом (общаться в это время ведь можно и с другими), но раз уж ты так решил, я не могу ничего с этим поделать... Это твой выбор и я его уважаю.

Желаю тебе счастья.

А вот мой ответ.

 Ванда!

Я НИЧЕГО НИКОГДА КАТЕГОРИЧЕСКИ не рекомендую. И ты это великолепно знаешь. Я не гуру, а наш семинар не секта. И занимаюсь я просветительской деятельностью. Я просто высказываю свое мнение и обосновываю его. И я ни на чем не настаиваю, ибо понимаю, что я не Бог, и, возможно, я не прав. Но когда решение принято, это уже *твое* решение, и нести ответственность нужно уже за него тебе, а не на меня ссылаться. Мы этот вопрос с тобой уже обсуждали. Я тебя понимаю. Так хочется переложить ответственность за свою судьбу на кого-то другого. Но ведь это невозможно, даже если этот кто-то по ошибке взвалит на себя этот груз. Я твое решение не терять зря времени на пустые разговоры приветствую. Ведь фактически твой знакомый устраивает тебе психологическую пытку. Знает, что ты находишься в сексуальном возбуждении рядом с ним, и отказывает тебе в сексе. В

фильмах про зверства фашистов часто показывают сцены, где голодного пленного допрашивают в комнате, где гитлеровцы пируют за столом, на котором накрыты изысканные яства. И правильно, что ты не хочешь подвергать себя пыткам. Так я понял.

Но я не знаю деталей. Может быть, тебе нравится себя мучить. Может быть, и не было у тебя во время разговоров сексуального влечения. Может быть, я неправильно понял. Решение принимала ты. Ты сама просчитала, во сколько тебе обходятся пустые разговоры, и решила их не вести. Ты же знаешь наш принцип. «Никаких советов» и «Квалификация психолога обратно пропорциональна количеству даваемых советов». Наверное, я как-то не так выразился или квалификация моя стала падать, если мои слова были поняты как категорический приказ. Извини меня за то, что я нечетко оформил свою мысль. Писать Борису, я, конечно, не буду. Но если он мне напишет, то ты теперь знаешь, как я ему отвечу. Я вышлю копию этого письма тебе.

Ванда, а не кажется ли тебе, что ты неосознанно хочешь нас стравить и понаблюдать за схваткой? Так вот, схватки не будет.

Успехов. М. Литвак.

Письменного ответа я не получил. Мы встретились на очередных занятиях. Все она поняла правильно. Дела ее идут в гору.

УГРОЗЫ И ПРОКЛЯТИЯ

Не очень часто, но и такие письма я тоже получаю. Ниже опубликованное письмо наиболее вежливое из них.



Здравствуй, Михаил Ефимович!


Пишет вам студент техникума. Люблю читать Шопенгауэра, Ницше. Всерьез увлекся фашизмом, а если быть точнее, подался в национал-социалистическое «русло». От корки до корки прочел «Майн кампф», «Адольф Гитлер» (Вернер Май-

зер) и многое этому подобное. Прочитав Шопенгауэра, я превратился в пессимиста. Я никак не могу понять, почему игнорируют национал-социалистическую идеологию? Хотя я знаю, в чем дело! А дело в том, что сейчас у власти все евреи, вот они и боятся преследования. Судя по вашему отчеству, вы один из них! Так вот я и пишу для того, чтобы спросить: «Что вам, «паразитам», нужно от русской нации»? Еврейская нация должна быть истреблена с лица земли!!!!!! Евреи, «присасываясь» к какой-либо нации, усваивают только язык! Хотя есть еще одна нация, злейший враг русского народа, это Америка, «золотое еврейское гнездышко». Если у вас есть желание, ответьте мне своим письмом. Защитите свой народ!! Попробуйте переубедить меня.

Вместо подписи стоял адрес и свастика.

Вот мой ответ.

 Дорогой мой национал-социалист!

 Вообще-то на подобные письма я не отвечаю. Но последняя фраза «*Попробуйте переубедить меня*» подкупила. Чувствуется, что у Вас научный склад ума. Ученый всегда сомневается, перепроверяет, ищет дополнительные факты. Стараются сделать выводы по собственному разумению, а не потому, что так думают другие. Не помню, кто сказал фразу: «Когда все думают одинаково, тогда не думает никто». Чувствуется, что, хотя Вы и увлечены национал-социализмом, но он еще не полностью захватил Ваше сознание. Подкупает в Вас и то, что Вы увлечены философией Ф. Ницше и А. Шопенгауэра. Это сближает нас с Вами. Я тоже увлечен этими философами. Их идеи лежат в основе современной психотерапии. Кстати, там и близко нет идей антисемитизма и славянофобии. Фашисты сфальсифицировали Ницше.

Влияние Ницше на развитие психотерапевтической и философской мысли трудно переоценить. Его идеи можно проследить в работах Фрейда, Франкла, Фромма, Берна и многих других. Его по недоразумению считали идеологом фашизма, но ведь и на знамени инквизиторов и крестоносцев стояло имя Иисуса Христа. Конечно, вырванные из контек-

ста отдельные высказывания можно использовать в различных целях, но в целом творчество Ф. Ницше направлено против фашизма, в основе которого лежали пангерманизм, антисемитизм и славянофобия. Но послушаем самого Ницше.

«Немцы — их называли некогда народом мыслителей: мыслят ли они вообще?» «Этот народ самовольно одурял себя почти в течение тысячи лет». «Определение германцев: послушание и длинные ноги...». «Я страдаю оттого, что мне приходится писать по-немецки, хотя я, пожалуй, пишу лучше, чем когда-либо вообще писал какой-нибудь немец. В конце концов, французы уловят на слух глубокую симпатию, которую они заслуживают; я же объявляю Германии войну». «Происхождение немецкого духа — из расстроенного кишечника...». Следует ли считать Ф. Ницше врагом немецкого народа? Конечно, нет! Здесь просто проявляется правило, сформулированное другим великим немцем А. Шопенгауэром: «Самая дешевая гордость — это гордость национальная. Она обнаруживает в зараженном ею субъекте недостаток индивидуальных качеств, которыми он мог бы гордиться; ведь иначе он не стал бы обращаться к тому, что разделяется еще многими миллионами людей. Кто обладает крупными личными достоинствами, тот, постоянно наблюдая свою нацию, прежде всего, подметит ее недостатки. Но убогий человек, не имеющий ничего, чем бы он мог гордиться, хватается за единственное возможное и гордится нацией, к которой принадлежит; он готов с чувством умиления защищать все ее недостатки и глупости». Шопенгауэр считал, что национальный характер — это недостатки. И действительно, достоинства все носят интернациональный характер. Сейчас мало кто знает, кто изобрел автомобиль, электричество, самолет, компьютеры и сотовые телефоны, а тем более колесо. Но все мы успешно пользуемся этими изобретениями.

Еще при жизни Ф. Ницше некоторые немецкие философы обвиняли его в сознательном предательстве. И неизвестно, что ждало бы Ницше, доживи он до дней Третьего Рейха.

Он выступал против антисемитизма, о чем говорят такие строки: «Евреи, без сомнения, самая сильная, самая цепкая, самая чистая раса теперь в Европе». «Мыслитель, на совести

которого лежит будущее Европы, при всех планах, которые он составляет себе относительно будущего, будет считаться с евреями и русскими, как с наиболее надежными и вероятными факторами в великой игре и борьбе сил». «Было бы, может быть, полезно и справедливо удалить из страны антисемитских крикунов». И даже в последних письмах, когда Ницше был глубоко болен, он писал о необходимости «ликвидации Вильгельма, Бисмарка и антисемитов».

Не было у Ницше и малейших признаков славянофобии. Во-первых, он то и дело подчеркивал преимущества своего польского происхождения. Полагаю, что приверженцам фашизма не понравились бы следующие фразы: «Одаренность славян казалась мне более высокой, чем одаренность немцев, я даже думал, что немцы вошли в ряд одаренных наций лишь благодаря сильной примеси славянской крови». Просто недо-разумением следует считать заявления некоторых политиков, которые своим долгом считали освободить мир от этого «дьявольского немца». Между прочим, он предвидел, что XX век будет веком «восходящего нигилизма», «эпохой чудовищных войн, крушений, взрывов»: «Начинается эпоха варварства; науки будут поставлены ей на службу». «Наступает время борьбы за господство над шаром — она будет вестись во имя основных философских учений». А будущее мира он видел в «сращении немецкой и славянской расы!».

И еще немного из Ницше. Если я правильно понял, то для Ницше сверхчеловек — это человек, который опирается на свой разум, а не на предрассудки.

Вот его некоторые цитаты:

«Стада — это всегда плохо, даже, если они бегут за тобой!»

«Не к народу должен говорить Заратустра, а к спутникам. Заратустра не должен быть пастухом и собакою стада». (*Неужели непонятно, что Ницше против слепого повиновения.* — М. Л.)

Мне нужны спутники, которые следуют за мною, потому что хотят следовать сами за собой. (*То есть идут со мной, не потому что я туда иду, а потому что им тоже туда надо.* — М. Л.)

- Сманить многих из стада — для этого пришел я. Негодовать будет на меня народ и стадо: разбойником хочет назваться Заратустра у пастухов. *(Конечно, мыслящих он хочет увести из стада. — М. Л.)*
- У пастухов, говорю я, но они называют себя добрыми, праведными и правоверными.
- Посмотри на добрых, праведных и правоверных! Кого ненавидят они больше всего? Того, кто разбивает их скрижали и ценности. Разрушителем и преступником они называют его, но это и есть созидающий.
- Спутников ищет созидающий, а не трупов, а также не стад и не верующих. Созидающих так же, как и он, ищет созидающий, тех, кто пишет новые ценности на новых скрижалях.
- Спутников ищет себе созидающий, тех, кто пишет новые ценности на новых скрижалях.
- Спутников ищет созидающий и тех, кто умеет точить свои серпы. Разрушителями и ненавистниками они будут называться у добрых и злых. Но они будут собирать жатву и будут праздновать.
- Созидающих вместе с ним ищет Заратустра: что стал бы он созидать со стадами, пастухами и трупами!
- Ни пастухом, ни могильщиком не должен быть я. Никогда не буду я больше говорить к народу: последний раз говорил я к мертвому.
- Одиноким буду петь я свою песню и тем, кто одиночеством вдвоем, у кого есть уши, чтобы слышать неслышаемое, тому хочу я обременить его сердце счастьем своим.
- Человек — это канат, натянутый между животным и сверхчеловеком, — канат над пропастью. *(И здесь предельно ясно, что сверхчеловек — это мыслящий человек, а не агрессивный человек. — М. Л.)*
- Опасно прохождение, опасно быть в пути, опасен взор, обращенный назад, опасны страх и остановка.

- Я люблю тех, кто не умеет жить иначе, как чтобы погибнуть, чтобы жить на мосту.
- Я люблю великих ненавистников, ибо они великие почтитатели и стрелы к другому берегу.
- Я люблю тех, кто ищет за звездами основания, чтобы погибнуть и сделаться жертвою — принести себя в жертву земле, чтобы земля стала землею сверхчеловека.
- Я люблю того, кто живет для познания и кто хочет познавать для того, чтобы когда-нибудь жил сверхчеловек...
- Я люблю того, кто не бережет для себя ни капли духа, но хочет быть всецело духом для своей добродетели: ибо так, подобно духу, проходит он по мосту.
- Я люблю того, чья душа расточается, кто не хочет благодарности и не воздаст ее: ибо он постоянно дарит и не хочет беречь себя.
- Я люблю того, кто бросает слово впереди себя и исполняет всегда еще больше, чем обещает.
- Я стремлюсь к своей цели, я иду своей дорогой; через медлительных и нерадивых перепрыгну я». *(Но не уничтожу. — М. Л.)*.

Я очень внимательно читал и Ницше и Шопенгауэра. Оба они воспевали личность и с ненавистью относились к неразумным толпам и людям, чье поведение определялось устаревшими правилами. Более подробно я цитирую и Ницше и Шопенгауэра в книге «Принцип сперматозоида».

Кстати, по поводу книги Гитлера «Майн камф». В ней использованы идеи книги Ле Бона «Психология толпы». Она опубликована на русском языке. Сравните книги, и вы увидите, что Ле Бон был противником того, чтобы людей собирали в толпы. Однако он там описал приемы, которыми пользуется вождь. Вот многие из вождей и используют эту книгу как учебное пособие.

Но вернемся к Вашему письму.

Науке известен такой факт, что крайние точки зрения не полностью отражают истину, которая обычно бывает где-то посередине.

Вот я и решил Вам ответить. Просто ответить, без попытки защитить еврейский народ. Он, еврейский народ, я думаю, защитит себя сам и без меня. А если я начну его защищать, то на себя у меня просто времени не будет. Да и себя защищать не стоит. Если я сейчас начну себя защищать, то не смогу заниматься своим делом. И зачем мне такая жизнь, когда находишься в глубокой обороне, боишься сказать лишнее слово, ходишь с оглядкой, боишься сказать какую-нибудь глупость и пр. Да и прожил я уже достаточно долго, да и сделал еще кое-что полезное.

Даже если меня вдруг сейчас убьют, то и это не страшно. Я даже не смогу пожалеть об этой потере. Вот тем, кому я сделал что-то хорошее и делаю сейчас, будет, конечно, жалко. Тем, кто когда-то пользовался моими услугами, будем меня жалко просто от доброты душевной, а те, кто сейчас у меня периодически консультируются, от моей смерти понесут определенный ущерб. Им придется искать себе другого консультанта, что связано будет с определенными потерями для них.

Но вернемся к Вашему письму.

Как ученый, я понимаю, что мой серьезный оппонент в какой-то степени прав. И действительно, в какой-то части вы действительно правы. Среди евреев есть убийцы, разбойники, насильники и прочие социально опасные элементы. Их бы уничтожить и не мешало бы. Заодно и тех убийц, разбойников и насильников, которые другой национальности. В крайнем случае, нейтрализовать. Но зачем уничтожать всех? Ведь какой-то толк от них все-таки есть? Евреев хотел уничтожить фараон. Если бы ему это удалось, то не было бы Библии и Моисея. Да и Иисуса Христа бы не было. Ведь он и все его апостолы по крови были евреями.

Почему я вспоминаю религию. Если память мне не изменяет, то немецкие национал-социалисты были правоверными христианами, думаю, что и русские тоже. Здесь идет какая-то непоследовательность, или я чего-то не понимаю. Может быть, и стоит их уничтожить. Вот только как это сделать практически. У крестоносцев это не получилось. Значит, опыт их не подходит. У Гитлера тоже не вышло. Вам следует разра-

ботать какие-то новые приемы. Но как люди справедливые, вы, конечно, будете уничтожать только евреев, а остальных оставите. Честно говоря, я практически не представляю, как это сделать.

Как выявить евреев? По имени практически невозможно. Вот у меня отчество Ефимович, то это еще не доказательство, что я по крови еврей. Кстати, и имя Михаил тоже еврейского происхождения. Оно означает богоподобный. Так что нужно будет уничтожать и всех Михайлов и Михайловичей. Заодно и Иванов, Ивановичей и Ивановых. Ведь это еврейское имя «Иоанн». Это самое распространенное в мире имя. В Англии — это Джон, у немцев — это Ганс, у французов — Жан и Жанна. Придется тогда уничтожать всех Жанов, Гансов, Джонов, Ванов и Ованесов. Заодно нужно будет уничтожить всех Марий. Вспомним, что мать Иисуса Христа звали Мария. Туда нужно будет причислить и Зинаид. Да и, кроме того, евреи ведь, как известно, народ трусливый и хитрый. Как узнают, что вы на них пошли войной, так возьмут и поменяют свои имена.

Если по внешнему виду (носу и волосам), так тоже все это ненадежно. Можно сделать пластическую операцию или надеть парик. По глазам — тоже не выйдет. Вот я по отчеству, с вашей точки зрения, — еврей, а по глазам — ариец. Глаза у меня голубые.

По паспорту. Так сейчас там такой графы нет. Я вот посмотрел на свой паспорт и не увидел, какой я национальности. А какой был, в силу склероза уже запомнил. Вообще в детстве многие были евреями.

Есть еще один способ — генеалогический. Залезть в родословную человека и выяснить, есть ли у него хоть капля еврейской крови, хотя бы в пятнадцатом поколении, да и уничтожить. Кто-то из великих ученых сказал, что если бы удалось проследить генеалогию человека до 15 колена, то оказалось бы, что все существующие люди на земле являются кровными родственниками. Кроме того, генеалогия исследует только формальные браки. А всякие внебрачные связи, от которых могут появиться дети, которые формально входят в генеалогическое древо, а фактически нет.

Генетический метод тоже не подходит. С точки зрения генетики, каждый из нас состоит из двойного набора генов. Половину он наследует от матери, а половину от отца. Поэтому рассуждения о том, что кто-то на четверть одной крови, на восьмушку другой, на 16-ю третьей, с точки зрения генетики, не верны. И вот это делает невозможным определение, кто же еврей, а кто же не еврей. Если вспомнить историю, то история — это история войн, завоевывания чужих территорий. И так уж случалось, что завоеватели для удовлетворения своих сексуальных нужд пользовались сексуальными партнерами из среды побежденных. Это смешение неплохо отразилось на человеческом роде. Известно, что народы, живущие в изоляции, вымирают. На крайнем Севере приезжему хозяин отдает на ночь свою жену и радуется, если жена родит от гостя. Так вливается свежая кровь. Известно, что в изолятах часто встречаются врожденные уродства и наследственные заболевания.

Не всегда женщины завоеванной страны с отвращением ложились в постель с завоевателями. Причину этого описал хорошо Ваш и мой любимый Шопенгауэр в своей работе «Метафизика половой любви», когда описывал, по каким признакам происходит влечение полов друг к другу. К Шопенгауэру я еще вернусь. Здесь просто укажу, что Шопенгауэр больше призывал к одиночеству, а не собираться в толпы. И рекомендовал заняться самоусовершенствованием. Он считал, что счастье на 90—95 процентов зависит от того, что я такое, то есть от здоровья, характера, развития интеллекта и умения обходиться по большей части своими собственными силами, а не от национальности. И в меньшей степени счастье зависит от того, что я имею, и от того, что я собой представляю. Особенно он выступал против гордости.

Предположим однако, что Вы правы, и всех евреев нужно уничтожить. Но мне просто жаль, что Вы решили посвятить свою жизнь еврейскому народу. У Вас же есть какие-то свои способности, которые Вы могли бы развивать. От Вас бы родилось большое количество детей, а они бы потом и вытеснили потихоньку всех евреев. Уж Вы бы их воспитали, как следует.

Есть и еще некоторые подводные камни в этом предприятии.

1. Конечно, хорошо, если вам удастся перебить всех евреев. А вдруг хоть парочка, да останется. В истории селекции ржи был такой эпизод. Как-то на поле элитной ржи напал их злостный вредитель — спорынья. Практически весь урожай погиб. Но агроном, который руководил работами, был убежден, что несколько колосков должны были остаться. Вся группа тщательным образом обследовала несколько гектаров погибшей ржи. Действительно 4 колоска, не пораженных спорыньей, удалось найти. Там оказалось несколько десятков зерен. Так вот из этих нескольких десятков был выведен новый сорт, которому спорынья не страшна. Это же мы наблюдаем при лечении антибиотиками инфекционных заболеваний. Ни одну инфекцию не удалось уничтожить в корне, но появилось очень много микробов, устойчивых к антибиотикам. Приходится каждый раз изобретать новые. Представьте себе на минутку, если 2—3 парочки евреев после ваших погромов уцелеют. Так останутся-то самые сильные, а они дадут столь же сильное потомство. В общем, даже не представляю, что тогда будет. Ведь стараясь выбить евреев, Вы фактически будете заниматься их селекцией.
2. Есть и еще трудности, связанные с тем, что наука еще не научилась определять точно, к какой нации принадлежит тот или иной человек. Паспортные данные очень ненадежная информация. Здесь может случиться такая картина. В семье, где все по паспорту евреи, может оказаться чистокровный русский, а среди тех, кто по паспорту русский, и носит фамилию русских родителей, может оказаться чистокровный еврей. Сейчас я постараюсь растолковать это положение. Хочу еще раз повторить. Конечно, когда строишь генеалогическое дерево, то можно определить, что у человека имеется $1/16$ немецкой крови, $1/8$ — негритянской, ? — русской, половина еврейской крови и т. п. На самом деле человек по генетике состоит из двух половинок. Одну он получает от матери, а вторую — от отца. Извест-

но, что бывают случаи, когда женщины рожают детей не от своих законных мужей, а от любовников, но по паспорту они записываются на фамилию мужа этой женщины. Кстати дева Мария родила Христа не от мужа, а от святого духа. Представьте себе такую картину. Родила еврейка сына от русского любовника. Сын по паспорту окажется евреем, хотя наполовину он русский. А другая еврейка родит от русского любовника дочь, которая тоже будет считаться чистокровной еврейкой. Потом эти мальчик и девочка вырастут и поженятся. У них пойдут дети. Они по генетике могут оказаться чистокровно русскими, а по паспорту могут числиться евреями. То же самое может случиться и в русских семьях. По паспорту и по генеалогии он будет русским в 15 коленах, а по генетике чистокровным евреем. Ведь когда наука научится по генам определять национальность, может быть, Вы как раз и окажетесь чистокровным евреем, хотя по паспорту Вы русский. И придется Вам убивать самого себя. А, что такое бывает, беру в свидетели великого русского писателя А. П. Чехова. Вот один его рассказ на эту тему. Публикую его с некоторыми сокращениями.

«Живая хронология»

Гостиная статского советника Шарамыкина окутана приятным полумраком...

Перед камином в кресле... сидит сам Шарамыкин, пожилой господин с седьмью чиновничьими бакенбардами... У его ног, протянув к камину ноги..., сидит на скамеечке вице-губернатор Лопнев, бравый мужчина, лет сорока. Около пианино возятся дети Шарамыкина: Нина, Коля, Надя и Ваня... За дверью, за своим письменным столом сидит жена Шарамыкина, Анна Павловна..., живая и пикантная дамочка, лет тридцати с хвостиком...

— Прежде наш город в этом отношении был счастливее, — говорит Шарамыкин... — Ни одной зимы не проходило без того, чтобы не приезжала какая-нибудь звезда. [Сейчас] живем, как в лесу.... А помните, ваше превосходительство, того итальянского трагика... еще такой брюнет, высокий. Луиджи

Эрнесто де Руджиеро... Моя Анюточка принимала большое участие в его таланте. Билеты на десять спектаклей распродала... Он ее за это декламации и мимике учил... Приезжал он сюда... чтоб не соврать... лет двенадцать тому назад... Нет, вру... Меньше, лет десять... Анюточка, сколько нашей Нине лет?

— Десятый год! — кричит из своего кабинета Анна Павловна. — А что?

— Ничего, мамочка, это я так... И певцы хорошие приезжали, бывало... Помните вы *tenore di grazia* (лирического тенора) Прилипчина?... Блондин... лицо этакое выразительное, манеры парижские... Мы с Анюточкой выхлопотали ему залу в общественном собрании, и в благодарность за это он, бывало... Анюточку петь учил... Приезжал он, как теперь помню, в Великом посту, лет... двенадцать тому назад. Нет, больше... Вот память, прости господи! Анюточка, сколько нашей Надечке лет?

— Двенадцать!

— Двенадцать... ежели прибавить десять месяцев... Ну, так и есть... тринадцать!.. Какие прекрасные бывали у нас прежде вечера. Что за прелесть! И поют, и играют, и читают... После войны, помню, когда здесь пленные турки стояли, Анюточка делала вечер в пользу раненых. Собрали тысячу сто рублей... Турки-офицеры, помню, без ума были от Анюточкиного голоса, и все ей ручку целовали... Хоть и азиаты, а признательная нация... Это было, как теперь помню, в... семьдесят шестом... Нет! Позвольте, когда у нас турки стояли? Анюточка, сколько нашему Колечке лет?

— Мне, папа, семь лет! — говорит Коля, черномазый мальчуган с смуглым лицом и черными, как уголь, волосами.

— Да постарели, и энергии той нет!.. — согласился Лопнев, вздыхая. — Вот где причина... Старость, батенька! Новых инициаторов нет, а старые состарились... Нет уже того огня. Я, когда был помоложе, не любил, чтоб общество скучало... Я был первым помощником вашей Анны Павловны... Вечер ли... устроить, лотерею ли, приезжую ли знаменитость поддержать — все бросал и начинал хлопотать. Одну зиму, помню, я до того захлопотался и набегался, что даже забо-

лел... Не забыть мне этой зимы! Помните, какой спектакль сочинили мы с вашей Анной Павловной в пользу погорельцев?

— Да это в каком году было?

— Не очень давно... В семьдесят девятом... кажется! Позвольте, сколько вашему Ване лет?

— Пять! — кричит из кабинета Анна Павловна.

— Ну, стало быть, это было шесть лет тому назад... Да-с, батенька, были дела! Теперь уже не то! Нет того огня!

Лопнев и Шарамыкин задумываются. Тлеющее полено вспыхивает в последний раз и подергивается пеплом.

Вот так-то. И вообще, в третий раз хочу повторить, если бы удалось генеалогию человека проследить до 15-го колена, то оказалось бы, что все люди на земле кровные родственники. Вспомните историю человечества. Ведь это история войн и массовых перемещений народов с одного места на другое. Действительно, все смешалось. И практически у каждого можно найти кровь практически любой национальности. А дальше с этим поступай, как хочешь. Кстати, почитайте книгу русского писателя Григория Климова «Протоколы советских мудрецов». Она проникнута ненавистью к евреям. Он утверждает, что и у Сталина, и у Гитлера, и у Ленина есть достаточно много еврейской крови. Наверное, он прав. Но там же есть и другая кровь. А у меня возникло мнение, что сам Григорий Климов еврей и, чтобы скрыть это, он выражает ненависть к еврейскому народу. Кто же заподозрит такого антисемита в том, что он еврей. Известно, что честностью, порядочностью и прочими добродетелями кичатся те, кто ими не обладает. Тот, кто обладает честностью и порядочностью, этого не осознает у самого себя и поэтому не в состоянии этим хвастаться. Мы же не чувствуем своих здоровых органов. Когда честный человек приходит в дом к другому человеку по делу, он просто не заметит, что без присмотра в этом доме лежат драгоценности и деньги и не сможет на эту тему хвастаться. Точно так же и порядочная женщина не заметит вожделенных взглядов других мужчин, обращенных к ней, и не будет знать, что она могла бы с ними изменить мужу, и не будет этим гордиться.


Сейчас в демократических странах понимают, что национальная рознь только отнимает массу сил у человечества и тормозит его дальнейшее развитие. Это привело к тому, что в паспортах исчезла такая графа, как национальность. Какое для дела имеет значение этническое происхождение? Да никакого. Когда я нуждаюсь в услугах юриста, бухгалтера, врача, слесаря, портного, парикмахера, то меньше всего меня волнует его национальность. Я больше обращаю внимание на его деловые качества. Вот и у нас в России сейчас в паспорте нет графы национальность. Все мы россияне, и ценность наша для России определяется не этнической принадлежностью, а тем вкладом, который каждый вносит в развитие нашей Родины. Хочется думать, что развитие образования и улучшение качества воспитания снимет и эту совершенно ненужную проблему с повестки дня нашей жизни.

Может быть, и эти строки как-то помогут Вам, дорогой мой читатель, избавиться от эмоционального ненужного напряжения, а некоторых людей, которые колеблются: стать им психотерапевтами или нет, откажутся от этой хлопотливой затеи. Ведь можешь получить и признание, и проклятия. Но признания я вам не гарантирую, а вот то, что проклятия будут, так это точно. Причем признание будет одно, а проклятий много.

ПРОКЛЯТИЯ ПОД ЗАНАВЕС

Уже собирался вывести на бумагу эту книгу и нести рукопись в издательство, как получаю такое письмо

 Добрый день, Михаил Ефимович!

 Знаете, я даже не знаю, с чего начать. Прежде всего, хочу представиться — меня зовут Лариса, мне 23 года. К настоящему моменту я проживаю с гражданским мужем практически 1 год. Сказать, что все всегда было прекрасно, — значит, слукавить, все мы люди и бывает и плохое настроение и прочее, а в совместной жизни все это проявляется ярче. Но, в

общем и целом, жили мы нормально, были и печали, и радости до определенного момента.

С недавнего времени наши отношения покатались под гору. Знаете, изначально мы были не равны в социальном плане — я из хорошей семьи, с достатком выше среднего, но мои родители никогда этим не кичились (родом они из деревни под городом Азовом Ростовской области, а судьба забросила в Чебоксары), соответственно и мы с братом имеем довольно ровное отношение к деньгам и сопутствующим элементам. Я закончила вполне успешно два вуза (иняз и менеджмент — и с описываемыми Вами теориями Маслоу уже знакома), сразу нашла престижную работу.

А он — из неблагополучной семьи (отец алкоголик, официально разведен с матерью, но до сих пор живет с ней). Школу не закончил, ПТУ кое-как «допинал», в институт поступил, но бросил на 3 курсе. С тех пор в бегах от армии и постоянном поиске работы. *(Кто заставляет с таким сходиться? Ведь она не замуж выходила, а «ребенка» взяла на воспитание. Была бы знакома с нашими работами, то такого выбора бы не сделала, ибо знала бы, что перевоспитать можно только одного человека — самого себя. — М. Л.)* С момента наших с ним отношений он постепенно вошел в русло: есть работа с постоянным доходом, но он никак не может научиться жить на свой доход, вот и живем на мою зарплату, он постоянно в долгах, но теперь еще увлекся Вашими трудами и собирается на Ваш семинар. Знаете, дело даже не в этом, просто уже полгода происходит целая череда событий — сначала он получил работу, постоянную, но его она не удовлетворяет, так как не позволяет ему раскрыть свои способности, получил ее благодаря тому, что безраздельно пользуется моей машиной, и упаси Бог меня хоть как-то намекнуть, что машина все-таки моя — я унижаю его как мужчину. Потом при помощи поддельного диплома поучил работу, удовлетворяющую его. Но на этом не остановился — решил, что продавать поддельные дипломы — хороший источник благосостояния — теперь он имеет условную судимость и потерял свою любимую работу, а также должен оплатить дорогие услуги адвоката. *(Это что, я его таким сделал? — М. Л.)* Я его предуп-

реждала и просила покончить с этим, но ведь Он — Мужчина и все знает сам. *(Мужчины нашей подготовки всегда учитывают мнение своей жены. — М. Л.)* Я молчу — принимаю все, как есть, но с каким трудом мне все это дается!

На зиму он строил план о нашем законном бракосочетании, да... хорошее слово.

Я состоялась как специалист своего дела, можно сказать самоактуализировалась (пользуясь терминологией пирамиды потребностей Маслоу), ко мне многие обращаются за советом и предпочитают меня другим специалистам в выполнении заданий. Теперь, что вполне естественно, я хочу быть женой и матерью, тем более что мне необходимо стать матерью как можно раньше, пока не стало поздно (у меня хронический двусторонний аднекист). *(Но ведь генофонд зависит от мужчин. А что за гены у него??? — М. Л.)*

Но... После прочтения им Вашего творения под названием «Если хочешь быть счастливым» он высказал мне, что я виновата в том, что мы встречаемся, я настояла, а он согласился молчаливо (уже 2 года прошло с тех пор), он не знает, любит ли меня (хотя раньше почему-то был уверен). Советует мне прочитать Вашу книгу, чтобы тоже подумать, люблю ли я его, я не даю ему развиваться как личности, так как на все имею свое мнение (а не это ли мое право?) *(Безусловно, каждый должен иметь свое мнение на ситуацию. И если это мнение соответствует действительности, то легко планировать и осуществлять свои действия. А если в мнениях нельзя сойтись, то нужно разойтись, а не тратить время на споры. — М. Л.)*

Скорее всего, он начнет мне скоро изменять (это его слова), потому что я не интересуюсь его увлечениями. *(Нету всего этого в моих книгах. А что есть — при неудачах бери ответственность на себя, ищи недостатки у себя, а не у партнера, не упрекая его и пр., на все несколько тысяч страниц моих книг. Однако он понял так, как хотел понять. Раньше он ее уничтожал сам по себе, а сейчас, ссылаясь на меня. — М. Л.)*

Вы меня простите, но я всегда со скепсисом относилась к подобного рода литературе. Для меня литература научно-познавательная только та, которая одобрена Мин. образования

РФ. (И правильно Л. делает. Это раньше Фрейду долго не присваивали звание профессора, Гегеля так и не приняли в академию. Шопенгауэра признали после его смерти и то не все. Сейчас времена изменились. Наше Министерство Образования всегда поступает по справедливости. — М. Л.)

В общем, у меня к Вам очень много вопросов. Вы же понимаете, что такие передрыги не сказываются положительно на наших отношениях, да и на моем здоровье тоже. Я не хочу никого винить в наших неудачах, но это уже не первый раз. (Вот это правильно. — М. Л.) Как только у него случается карьерный кризис, сразу я становлюсь виноватой в том, что у меня есть квартира, машина, диплом и работа; я тиран, заставляю его жить по указке, даже то, что я прошу помогать мне по дому — это зло, я деспотирую над ним, ломаю его личность.

Вот Вы пишете, что бытом своим нельзя поглощаться, а элементарные правила гигиены тоже туда входят? А ведь он понял это именно так! (Но я-то здесь при чем? — М. Л.)

Я, конечно, понимаю, Вы — человек занятой, но Вы и Ваши труды внесли в мою жизнь негативные изменения, и я хочу пообщаться с Вами, выяснить для себя и него как можно больше.

Помогите, пожалуйста, разобраться с этим «снежным комом», я вполне справлюсь с решением этих проблем, но мне нужна Ваша помощь в качестве кризисного менеджера.

Надеюсь на скорый ответ.

С уважением, Лариса.

г. Чебоксары

Конечно, я сразу же ей ответил. Вот мой ответ.



Уважаемая Лариса!

Я понимаю, что Вам сейчас не очень хорошо. Но мне трудно себе представить, чтобы книга могла бы произвести столь глубокое влияние на вполне благополучного человека. Легкий ветер не может повалить здоровое дерево. Вы сами пи-

жете, что и раньше было не все гладко. Я думаю, что книга здесь могла быть только поводом.

Жаль, что у Вас негативное отношение ко мне и ироничное к моим книгам. Тем не менее мне очень хочется помочь Вам. Более того я уверен, что смогу Вам помочь, хотя не скрою, что это трудно сделать из-за Вашего отношения ко мне. Я знаю, что оправдания могут вызвать только взрыв негодования, а расхваливания самого себя — раздражение. А обвинять мне себя какбудто не в чем. Ведь не обвиняем мы Христа за крестовые походы, ислам — за терроризм и машины — за то, что они давят людей. Не машины давят, а неопытные водители. Злости у меня к Вам нет. Более того, я благодарю Вас за искренность. У меня были случаи, когда мое знакомство с человеком начиналось с его нападков на меня и на мои идеи, а заканчивалось добрыми взаимоотношениями и теплой дружбой и принятием нашей системы психологической помощи. Уверен, что Вы человек объективный, и после наших контактов мнение Ваше обо всем изменится. Может быть, Вы мне позвоните по телефону. Было бы неплохо, если бы перед звонком Вы хотя бы немного почитали мою книгу «Если хочешь быть счастливым». Хоть там и нет грифов МЗ и МО РФ, но это популярный вариант моих диссертаций, монографий и учебников, которые прошли все необходимые экспертизы. Буду благодарен вам за замечания, которые я всегда учитываю.

Она мне так и не позвонила.

А теперь несколько слов психотерапевтам и тем, кто овладевает системой психологического айкидо. Конечно, можно было бы ее отчитать за неверный выбор партнера, что свидетельствует о ее психологической незрелости и незнании законов общения. Можно было бы проехаться по тому, что ей неизвестны основы логики и философии: «После этого еще не значит вследствие этого». Можно было бы обратить ее внимание, что и раньше у них были конфликты, можно было бы указать еще на многие противоречия, то есть не оставить «каменя на камне». Вот одно из них. Разве можно обращаться за помощью к человеку, которого предварительно оскорбляешь, как можешь, и отрицаешь все его достижения. Дело в том,

что нас наши подопечные могут бить сколько угодно. Мы же имеем право только уворачиваться от ударов. Поэтому, может быть, и не стоит овладевать этой системой. Более того, я и стараюсь, чтобы садисты не посещали наши занятия. Эта же философия характерна для всех восточных единоборств. Но и их используют в агрессивных целях. Кстати, все ремарки я ей не отослал. Если нам случится встретиться, я уверен, что быстро найдем общий язык, ибо стратегически она признает, что не хочет никого обвинять в своих неудачах, но пока не получается.

На этом закончим с неприятностями.



ГЛАВА 12

ВЕРА

ВВЕДЕНИЕ

Этой главой я хочу закончить свою книгу. У нас в стране свобода совести. У тебя есть возможность верить в любого Бога или совсем ни во что не верить. Но неверие — это тоже вера. Вера нам необходима. Без веры человек не имеет ориентиров, и его деятельность не может быть организована. Жизнь без веры бессмысленна, говорил Фромм и был прав. Жизнь без веры, без жизненных ориентиров, без цели, без системы ценностей превращается в сплошную тревогу. Приходится обдумывать каждое движение, каждый шаг, каждое самое незначительное изменение в ситуации: Происходит дезавтоматизация. Человек заболевает. И болезнь становится смыслом жизни. Или начинает пить, и алкоголь организует его жизнь. Или пристраивается к кому-то, который хоть во что-то, но верит. К сожалению, тогда он начинает жить его жизнью. Вот только вопрос, кому верить, и во что верить, и после чего верить. А так как каждый из нас создан в одном экземпляре, то только такая вера поможет нам жить, которая соответствует нашему устройству. Вот я и хотел помочь вам, дорогой мой читатель, выработать свою веру, которая подходит только вам. Вера — это становой хребет нашей жизни. А на чужом хребте в рай не въедешь.

Если сравнить человека с деревом, то корнями можно считать его систему отношений. Идеальный корень — если человек хорошего мнения о себе (Я+), видит достоинства своих близких (ВЫ+), готов на новые контакты (ОНИ+) и получает удовольствие и радость от самого процесса труда (ТРУД+). Тогда веру можно представить себе в виде ствола. Если ствол не стойкий, то плоды могут завалить дерево. Одна из моих подопечных выяснила, почему ей так плохо только после того, как нарисовала себя в виде дерева. И выяснилось, что у нее очень слабая вера в себя, людей, удачу. И хотя плодов у нее было много, но с каждым новым достижением ей становилось все хуже и хуже. Мы стали укреплять ее веру.

Необходимость веры я сам не только понял, но и прочувствовал после одного случая. Еще раз его повторю. Ведь не роман я пишу, а учебное пособие. Один из моих толковых подопечных А., 31 года, с моей помощью устраивался на работу. Ранее используя навыки общения, он благополучно решил свои проблемы, связанные с неурядицами в семье. Находясь в состоянии эмоциональной неустойчивости, он несколько легкомысленно написал заявление об увольнении с очень неплохой работы, где его ценили и увольнять не хотели. Он решил восстановиться на этой работе. Используя технику профилактической амортизации, мы составили письмо его будущему начальнику, привлекательной молодой женщине, которая ему явно симпатизировала, и тут же (помню, это был четверг) отправили его по электронной почте. Но он закрылся и вскрыл почту только в среду. Ответ ему был написан в четверг. Он был очень теплым и завершался приглашением на корпоративный уик-энд, который проходил с пятницы вечера по воскресенье на одной из баз отдыха предприятия. В конце письма было указано, что, возможно, удастся решить его вопрос в неформальной обстановке, так как там будут все первые лица. Но... нужно было бы открыть почту хотя бы в пятницу. Я спросил его, почему он этого не сделал. Ответ был такой. «Не очень я верил во все эти письма и послал только для того, чтобы вы меня не ругали за то, что я не выполняю наших договоренностей». И вот тут я прочувствовал роль веры. Если бы он верил в нашу систему, он тогда открыл гораздо раньше почту, и проблема трудоустройства была бы решена тут же. А так мы ее решили только месяца через два. Правда, научились разрабатывать новые психологические комбинации.

Вернемся к вере. Так вот тогда, когда человек верит, то вера помогает ему принимать решения, делает его спокойным, а деятельность целенаправленной. Я понял также, почему у многих моих учеников не все получалось, как им хотелось. Они использовали систему, когда им было очень плохо, но они не уверовали в нее. И как только им становилось лучше, они сразу же возвращались к прежнему стилю пове-

дения. Все начиналось сначала. Они опять возвращались и обращались за помощью и говорили, что система не работает. Я им опять помогал и показывал, что дело не в системе, а в том, что они переставали ею пользоваться. Те, кто уже уверовал в систему, когда вновь обращались за помощью, всегда спрашивали, где они ошиблись. При таком подходе иногда выяснялось, что в системе есть некоторые слабости, и мы вместе ее усовершенствовали. Те, у кого веры не было, утверждали, что я говорю ерунду. Ерунду так ерунду. Я с ними не спорил. Так велит система. Амортизируй с теми, кто отстаивает свою позицию, а не пытается усвоить что-то новое. Экономятся и время, и силы, и энергия.

Я убежден, что все самое ценное в этом мире сделано верующими людьми. Все изобретения и открытия сделаны ими. Я думаю, что если бы не было верующих людей, то не было бы ни великих географических открытий, ни машин, ни самолетов, ни сотовых телефонов, ни телевизоров, ни вообще ничего, ни одного блага цивилизации. Но не только в Бога верили первооткрыватели. Верили они в себя, в свое мышление, в свои силы, в людей тоже верили. Вера помогала переносить им неудачи, ибо они отказывались признать, что они не правы. Они утверждали, что просто чего-то недодумывали. И, в конце концов, додумывали. Все говорило им, что вокруг плохие люди, но они верили, что люди хорошие. И находили себе помощников, а не только преследователей.

Мои учителя (я имею в виду не только учителей, у которых учился непосредственно, но и тех, труды которых повлияли на мое мировоззрение, на мою веру, на мою систему ценностей, — это Фрейд, Фромм, Юнг, Хорни, Франкл, Бек, Ницше, Шопенгауэр и многие другие, которых я упоминал в этой книге) в традиционного Бога не верили, но были глубоко верующими людьми. Они верили в свое дело, в человека. Вера помогала выдержать отвержение сверстников, непризнание властей и всевозможные подлости и интриги в их адрес.

Вот о вере я сейчас и хочу поговорить. Когда у человека нет веры, он не сможет сделать ничего ценного. Он будет

всю жизнь ориентироваться на кого-то, идти за кем-то, потеряв себя.

ВЕРА В СВЕРХСМЫСЛ

Вот Франкл предлагает верить в сверхсмысл. Он считает, что есть какой-то сверхсмысл, и в этом он чем-то напоминает верующего в Бога. Он считает, что мы никогда не поймем сверхсмысла, как ветвь не поймет смысла дерева. Однако вера в сверхсмысл имеет огромное психотерапевтическое и психогигиеническое значение. Такая вера делает человека более жизнеспособным. Для такой веры нет ничего бессмысленного. Когда она имеется, человек понимает, что ни одна драма внутренней жизни не проходит впустую, даже если она проходит в тайне. Вера в сверхсмысл и книги позволяет писать.

«Роман», прожитый каждым индивидом, остается более грандиозным произведением, чем любое из произведений, когда-либо написанных на бумаге». Прочтите еще раз эту фразу и проникнитесь той любовью к отдельно взятому человеку, которую испытывал В. Франкл! Эту мысль я хотел проиллюстрировать всей этой книгой. Вот почему письма своих читателей я почти не редактировал. Конечно, после обработки они, может быть, и становились бы лучше, но дыхание жизни ушло бы. Исчез бы аромат. Я верю, что кому-то, хотя бы одному, это будет полезно.

Так вот, тот человек, который верит в сверхсмысл, осознает, что содержание его жизни охраняется и оберегается. Тогда получается, что прошедшее — тоже вид бытия и, может быть, самый надежный. Это своего рода склад, из которого уже ничего не пропадет. Спасти возможность можно только путем ее реализации, ибо в прошлом реализованная возможность хранится навсегда и в безопасности. Факел сгорел. Его уже нет. Но сам факт горения уничтожить невозможно.

Для себя я веру в сверхсмысл сформулировал таким образом: «Раз я уже появился на свет, то все это не просто так. В

этом есть какой-то не понятный мне смысл. Разгадать я его, может быть, и не смогу, но что-то в этой жизни сделать мне следует и уходить из нее добровольно я не имéю права, даже, если мне очень плохо».

Вопросы веры меня глубоко волновали и как человека, и как психотерапевта. Я, как мог, изучал эту проблему и понял, что вера не только организует мою жизнь, но и объединяет меня с другими людьми, ибо спасает от чувства одиночества и объединяет с другими людьми.

ОДИНОЧЕСТВО И ВЕРА

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

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

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

Затем человек стал понимать, что он не такой, как другие животные. *Тотемизм* разрешил эту проблему, и богами стали животные. Это объединяло и успокаивало. Так в Египте был богом бык Апис. Остатки тотемизма видны в веровани-

ях Древней Греции. Например, многие боги на отдельных этапах превращались в животных. Особенно часто это делал Зевс.

Когда человек стал понимать, что он не такой, как другие люди, когда появились Я, ВЫ и ОНИ, то и произошло отчуждение его от других людей. Одним источником тревоги стало больше. *Язычество* разрешило эту проблему, и тогда богами стали люди. Это объединяло и успокаивало. В наиболее развитой и увлекательной форме язычество проявилось в древнегреческой культуре и мифологии, которая до сих пор является богатым духовным источником и для нашего времени. Недаром один из римских императоров Марк Аврелий любил повторять, что все идеи появились в Древней Греции. Повидимому, людей с выдающимися качествами было не так много, и считалось, что те, кто ими обладает, пользуются покровительством богов или ведут от них свое происхождение. Уже не так обидно. Против бога не попрешь. Эти герои, как правило, полубоги-полулюди. Смертны как люди и могущественны как боги (Ахилл, Персей, Геракл и др.).

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

Религия тесно связана с нашим обществом, со всеми его институтами и личностью каждого человека. На большую пси-

хотерапевтическую роль религии указывал В. Франкл, который подметил, что у верующих неврозы встречаются реже. Верующий человек действительно меньше испытывает чувство одиночества. С ним всегда Бог. Кроме того, верующий не так боится смерти, как атеист, ибо любая религия в своей основе убеждает человека в бессмертии, если не тела, так души. Поэтому в каждой религии центральной идеей является идея загробной жизни, и по мере движения религиозных учений от анимизма к монотеизму условия в загробной жизни улучшаются. Так, Ахилл у древних греков, попав в царство мертвых, утверждал, что лучше быть последним поденщиком среди живых, чем царем у мертвых. У христиан условия жизни в загробном мире изменились. Тот, кто грешил и наслаждался, попадал в Ад и страдал, тот, кто вел праведную жизнь и страдал, тот попадал в Рай. Наслаждающиеся как-то не очень на все эти вещи обращали внимание и продолжали грешить, страдающие находили в этом утешение. Таким образом, священнослужитель верующему заменял психотерапевта. Особенно защищены от страха смерти последователи восточных верований, согласно которым душа бессмертна. Просто она теряет «толстое тело», а «тонкое» попадает в высшие сферы, где очищается и во втором рождении уже в мир приходит в виде человека, иногда другого пола. Существуют таблицы, по которым можно определить, когда и кем ты был в прошлой жизни, кем будешь в будущей. Это во многом зависит и от тебя, как ты будешь вести себя в этой жизни. Если будешь вести себя праведно, то в следующем рождении можешь подняться на более высокий уровень, да и само рождение может наступить раньше. По этим верованиям считается, что все люди объединены космической связью. В науке эта связь называется трансцендентальной. В этом что-то есть. Ведь действительно мы созданы по одним и тем же законам. В нас всех действительно много общего. Различия связаны с обычаями, ритуалами, конкретными условиями жизни. Представители этих учений предлагают и конкретную технику — трансцендентальную медитацию. Если все люди будут в одно и то же время медитировать, или хотя бы несколько процен-

тов, то их энергия подействует на всех остальных, и в мире установятся спокойствие и порядок. Как бы мне хотелось во все это поверить!

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

Так во что же верить?

ВЕРА В НАУКУ

Фрейд предлагал верить в науку и разум. Вот его рассуждения.

«Мы прежде всего не рациональные создания, а животные, влекомые могущественными эмоциональными силами, действующими подчас бессознательно, интеллект — это только оружие, которым мы располагаем, чтобы расстаться с иллюзиями». Наиболее поразительными чертами самого З. Фрейда были его страсть к истине и бескомпромиссная вера в разум. Предоставляю ему слово.

«Она [иллюзия] имеет сходство с бредом, но она не находится в таком противоречии с действительностью, как бред. Девушка-мещанка может предаться иллюзии, что на ней женится принц.

Вера — это тоже иллюзия, где присутствует исполнение желания. Множество людей находит свое единственное утешение, лишь с ее помощью они могут выносить жизнь.

У верующего веры не отнимешь ни доказательствами, ни запретами. Кто десятилетиями принимал снотворное, не может спать, если лишить его этого средства. Некоторые утверждают, что человек не может обходиться без утешения религиозной иллюзией, что без нее он не вынес бы тягот жизни, жестокой действительности. Да, не вынес бы человек, которому с детства вливали этот сладкий или сладко-горький яд

Ну а другой, кто получил трезвое воспитание, но не страдает неврозом, не нуждается в интоксикации, невроз заглушающей. Отказавшись от религии, он должен войти во «враждебную жизнь». Но инфантилизм надо преодолеть. Не может же человек вечно оставаться ребенком! Единственное средство — это воспитание в реальности.

Не надо бояться, что ребенок не выдержит столь трудного воспитания. Позвольте нам все-таки надеяться.

Что-нибудь да значит, когда знаешь, что рассчитывать приходится на одни лишь собственные силы. Тогда научишься их правильно применять. А что касается великих необходимостей судьбы, которых избежать невозможно, он научится переносить их с покорностью. Когда человек перестанет ожидать от мира чего-то потустороннего и сосредоточит все освободившиеся силы на земной жизни, тогда человек достигнет того, что жизнь станет выносимой и культура не будет никого подавлять.

И уступаем ангелам и воробьям.

Мы наши небеса.

Многие учения, применявшиеся... с целью воспитания нередко ставили преграды мышлению более зрелых лет, как и религия.

Мы можем сколько угодно подчеркивать бессилие интеллекта по сравнению с властью человеческих первичных позывов. Однако этой слабости присуща некоторая особенность. Голос интеллекта тих, но он не успокаивается до тех пор, пока его не услышат. В конце концов после бесчисленных отпоров слушатели находятся.

Наш бог, Разум, может быть, не очень всемогущ, и в состоянии исполнить лишь малую часть того, что обещали его предшественники. Если мы это поймем, то примем его с покорностью. Интересы к миру и жизни мы не потеряем, так как интеллект — это надежная точка опоры.

Вера в науку не иллюзия, так как наука может нам кое-что дать. Иллюзией было бы верить, что мы откуда-то могли бы получить то, что наука нам дать не может.

Если бы не будем умерщвлять своих желаний, то наше «Я», использующее интеллект, найдет безопасный путь для их удовлетворения».

Прочтите этот отрывок несколько раз и вдумайтесь.

Вот и я верю в науку. Религия на определенном этапе объединяла лишь небольшие группы людей. Да и сами религиозные деятели не могут договориться друг с другом. Иудаизм раскололся на три религии. Христианство раскололось на православное и католическое. Но и у православных, и у католиков нет единения. Я не называю еще огромного количества направлений и сект. Раскождения, и довольно основательные имеются и у исповедующих ислам и у буддистов.

А вот наука другое дело.

Наука открывает и описывает законы природы и общества, опираясь на факты, тогда как религия требует слепой веры. Данные науки постоянно уточняются под влиянием новых методов. Религиозные догмы не меняются тысячелетиями. Правила, выработанные наукой, постоянно меняются, когда появляются новые факты. Добросовестные ученые, высказывая те или иные положения, указывают на слабые места своих теорий и готовы прислушаться к конструктивной критике. Религия требует слепого подчинения своим догмам.

Скажите, пожалуйста, что будет с рукой, если ее опустить в кипящую воду?

Отвечаю за вас, мой дорогой читатель, — ожог. А сила ожога зависит не от пола, образования, вероисповедания, национальности, возраста, расы, должности, а от того, сколько времени пробудет рука в кипящей воде. Вот тут, когда я говорю это на своих лекциях, я слышу возгласы типа: «А как же йоги, колдуны, биоэнергетики, шаманы и прочее?». Я на это отвечаю так. Дайте мне руку этого йога, колдуна, биоэнергетика, шамана и пр. ... А я сам вскипячу воду и помещу эту руку в эту кипящую воду. И если она пробудет достаточно долго, то с ней будет то же, что и с любым мясом, которое мы готовим себе для еды. По роду своей деятельности мне приходилось участвовать во многих проверках необычных способностей не-

которых людей. Все эти явления или были аферой, или заблуждением, или имели вполне научное объяснение.

К сожалению, вера в потустороннее иногда захватывает и научные круги. Лет 12 назад я присутствовал на научной конференции, центральной темой которой была *православная психотерапия алкоголизма*. Я не выдержал и выступил. В своем выступлении я напомнил столь квалифицированному собранию ученых, что алкоголизм — это болезнь, которая подчиняется биологическим закономерностям и протекает одинаково и у католика, и у исповедующего ислам, и у иудея, и даже у буддиста. И методы лечения подойдут всем людям независимо от вероисповедания. И исход нелеченого алкоголизма у всех людей вне зависимости от пола, образования, вероисповедания, национальности, возраста, расы, должности будет один и тот же — слабоумие и деградация личности. Мы уже пережили период, когда у нас были марксистско-ленинская философия и мичуринская биология. Сейчас часто говорят о мужской логике и женской. Нет ничего этого. Кстати, это направление в лечении алкоголизма уже давно заглохло. Но я знаю священнослужителей, которые помогают алкоголикам. Но все их действия полностью соответствуют требованиям научного лечения алкоголизма. В некоторых монастырях очень хорошо организована трудотерапия, которая является самым эффективным методом. При этом не имеет значение, под каким флагом она будет организована, но объяснение ее эффективности научное.

Наука не имеет пола, образования, вероисповедания, национальности, возраста, расы, должности. Она отражает закономерности, по которым устроены природа и общество. И вера в науку и разум может объединить всех людей. У религии это не получается. Хотя лучше хоть во что-то верить, чем ни во что не верить. Вера организует нашу жизнь, дает направление, не позволяет сбиться с курса. Если у человека нет никаких внутренних ориентиров, нет концепции в жизни, он пойдет за кем-то, но тогда отклонится от своей цели. Часто организует жизнь человеку болезнь, алкоголизм или наркомания. Мы предлагаем другой маяк — личностный рост с

использованием всех достижений, которые дает нам наука. Меня, южанина, потрясают хвойные леса. Там все деревья растут в одном направлении — вверх и достигают практически одинаковой высоты. Сейчас, может быть, не совсем к месту, мне хочется поместить одну мысль А. Сент-Экзюпери «Любить — это не значит смотреть друг на друга, любить — значит вместе смотреть в одном направлении».

В заключение я хочу подчеркнуть, что это моя точка зрения на веру, и я никого не зову за собой. Я не хочу нарушать вторую библейскую заповедь «Не делай себе кумира». Поэтому ни сам не иду за кем-то, и не хочу, чтобы кто-то шел за мной, хотя мне очень хочется, чтобы шли со мной и чем больше, тем лучше. Но я хочу, чтобы это был попутчик, как говорил Ф. Ницше, чтобы он шел со мной не потому, что я туда иду, а потому что и ему туда тоже надо.

Кстати, практически все современные психотерапевтические направления так или иначе пытаются решить проблему одиночества, заблокировать страх смерти и приобрести свою веру.

ОДИНОЧЕСТВО И ЧЕЛОВЕК

И еще немного об одиночестве. Как оно появляется у конкретного человека? Ведь ребенок появляется на свет без этого чувства. Конечно, он возмущен тем, что его изгнали из внутреннего рая, и первое, что он делает, это издает крик возмущения. Но это еще не чувство одиночества!

В первые годы своей жизни он окружен материнской заботой, он играет с детьми, и даже когда он научится говорить, он не испытывает чувство одиночества. Он слит с окружающей средой и себя называет в третьем лице. И только тогда, когда он называет себя «Я», он начинает понимать, что он не такой, как другие, у него формируется система отношений, то есть характер. Вот тогда-то и появляется чувство одиночества. При правильном воспитании, когда ребенок может свободно развиваться, это чувство не так выражено. Но не-

редко родители сдерживают развитие ребенка в направлении его способностей и заставляют делать то, что не соответствует его внутренней конструкции, в общем, мешают ему расти вверх, или, как говорят сами дети, «нагибают», например, учат музыке при отсутствии музыкальных способностей. Тогда возникает состояние эмоционального напряжения, которое связано с тем, что, с одной стороны, он любит родителей за то, что они дают ему все необходимое, с другой стороны, он испытывает к ним чувство вражды за сдерживание реализации его желаний. Так начинает формироваться невротический характер.

Враждебность даже не допускается в его сознание. Возникает тревога, но и тревога вытесняется в бессознательное. Начинают формироваться психологические защиты, которые проявляются в различных видах, один из которых играющие социальными приемлемыми ролями. В сознании остается чувство одиночества, покинутости, непонимания, которое потом может не покидать личность в течение всей его жизни, даже если вокруг него много людей — родственников, сотрудников, друзей. Но человек не может позволить вести себя так, как ему хочется. Он вынужден вести себя так, как этого от него требуют. И мечущаяся в этом панцире душа чувствует себя одинокой, хотя рядом людей достаточно много. Хотя и они не сами по себе. Они тоже играют роли. В общем, «народу много, а поговорить не с кем», — как говорил великий сатирик.

Но даже при самом благоприятном воспитании все равно чувство одиночества может не покидать человека. Таким образом, это чувство является непременным свойством личности. Мы как киты. Киты сухопутные животные. Но так сложилось, что они по своему физическому устройству вынуждены жить в воде. Но связь с сушей они не порвали. Каждые 10—15 минут они вынуждены выныривать из воды и вдыхать кислород. Так и мы. С одной стороны, как стадные животные мы не можем жить друг без друга. С другой стороны, как личности мы практически все время испытываем чувство одиночества. И мы вынуждены общаться, вдыхать кислород общения, но все-таки ничего страшного, если мы большую

часть времени живем в океане своего одиночества. От него никуда не деться, тогда лучше его использовать. Представьте себе ваше одиночество в виде стула, который короткой веревкой привязан к вам. Вам от него никуда не деться. Конечно, вы можете поднять его на высоту ваших глаз и закрыть им весь мир. Но не лучше ли вместо того, чтобы выставлять вперед свое одиночество, сесть на него и использовать, раз уж случилось так, что сейчас ты одинок.

Как?

Подумать, во-первых, почему ты стал одиноким; во-вторых, какой толк другим от общения с тобой; в-третьих, почему тебе самому с собой скучно?

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

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

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

Я стал над собой работать собой. Изучение психологии

общения сделало меня интересным собеседником, наметился прогресс на работе. Сейчас ко мне тянутся люди. Мне есть, что им дать. Это и новые идеи, и мой собственный пример духовного возрождения, и хорошее, а иногда приподнятое настроение. Кстати, и они охотно со мной делятся своими находками и радостями. А когда я остаюсь один, я тоже не один. Я заканчиваю свои незавершенные дела, приобретаю навыки, занимаюсь физкультурой. Мне стало интересным мое ловкое тело, а физическая выносливость позволяет долго заниматься и интеллектуальной работой. Я стал понимать мудрецов. Когда я один, я тоже не один. Я читаю их книги, а потом рассказываю их мысли моим партнерам по общению. Но с такими нытиками, каким я был раньше, мне не хочется общаться, как раньше многим не хотелось общаться со мной!»

Довольно типичный рассказ, если психологическая работа проходит успешно.

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

Многие скандалы и войны, если глубоко подумать, про-

исходят из-за попытки ослабить нестерпимое чувство одиночества.

Какие же формы общения могут решить проблемы одиночества?

Все те, которые способствуют личностному росту. Их не так много: учеба, творческая деятельность, физическая культура. Человек становится самодостаточным, и общается он не только для того, чтобы взять, но еще и для того, чтобы отдать. В результате успешной учебы приобретаются знания, которыми хочется поделиться. Эффективная творческая деятельность требует соответствующей оценки. В результате люди сближаются. Ученик благодарен учителю, учитель признателен ученику за то, что тот усвоил его идеи и продолжает их развивать. Сотрудники, вместе сотворившие что-то важное, навсегда становятся близкими друг другу.

И даже если после успешной совместной деятельности они много лет не видят друг друга, это не значит, что они одиноки. Они все равно есть друг у друга. Так достигается так называемая трансцендентальная, космическая связь людей. Со многими своими друзьями я встречаюсь не так уж часто. Иногда один раз в два месяца. Некоторые мои ученики навещают меня и того реже. Но когда встречаемся, у меня нет ощущения, что мы были в разлуке. Возникает чувство, что ты только вчера с ним распростился. Я и с вами связан такой связью, дорогие мои постоянные читатели. Когда с некоторыми из вас мне приходится встречаться, у меня возникает чувство, что мы с вами уже вечность были знакомы, а сейчас встретились после короткой разлуки. Да и сейчас, в тиши своего кабинета, когда пишу эти строки, я не чувствую себя одиноким: все вы со мною здесь, рядом. Это помогает мне работать. Хорошо, когда знаешь, что твой труд нужен не только тебе. Я рад вашим письмам и огорчен, что не в состоянии ответить всем лично. И сейчас я не чувствую, что я пишу книгу. Это я вам отвечаю на ваши письма и на ваши просьбы. Может быть, не все вы остаетесь довольными, может быть, некоторые даже возмущены моими взглядами и рекомендациями, но и им я благодарен. Значит, что-то стоит моя мысль,

раз вызвала возмущение и заставила думать и отвечать мне. Значит, возмущенный моими взглядами читатель придумает что-нибудь такое важное и интересное, до чего я додуматься не мог.

А если ты знаком с трудами гениев прошлого и можешь представить себе развитие будущего, то тогда ты связан со всей Вселенной. Если ты в этом мире сделал что-то существенное, то даже после телесной смерти остается твой дух. Если ты все время занят своим личностным ростом, то тебе просто некогда будет думать о смерти и страдать от одиночества. Кроме того, на пути личностного роста тебя ждут встречи с интересными людьми, и тогда тебя может посетить ЛЮБОВЬ. Тогда прибавится еще одна форма общения — сексуальная. А если секс и любовь присутствуют вместе, то чувство одиночества исчезает, мир окрашивается в розовые краски. И хоть на короткий период ты начинаешь чувствовать себя не только Королем, но и Богом.


И хотя твое одиночество остается при тебе, то вспомнить о нем тебе будет некогда! Идите *своим путем* в соответствии со *своей* верой и *своей* системой ценностей. И на этом пути вы встретите *попутчиков*. И вам не нужно будет идти за кем-то и не нужно будет никого тащить за собой. *И это путь труда и любви.*

Успехов вам, дорогие мои читатели, на ниве труда и любви! И до новых встреч!

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПИСЬМА ИЗ МЕСТ НЕ СТОЛЬ ОТДАЛЕННЫХ*

 Здравствуй, Михаил Ефимович!

 Прочитал одну из 12 написанных Вами книжек «Принцип сперматозоида», очень понравилось. Правда, с первого раза мне не удалось все запомнить и разобрать — понять, особенно в части главы IV «У первоистоков» в отношении некоторых идей великих гениев прошлого. Может быть, скорей всего, это моя торопливость, постоянно куда-нибудь торопился. Думаю, если не со второго, то с третьего найду «Принцип с...» в них смысл?

Думаю, не мешало бы представиться, мне 30 лет, 1973 г. р., в данное время отбываю наказание по ст. 162, 4.2. сроком 5 лет с начала 4.02.00 года, можно сказать, осталось немного. Два раза был женат, сейчас подрастает дочка. В мае будет 9 лет, ну а я тем временем, находясь здесь, пытаюсь приумножить знания, поумнеть, чтобы, освободясь, стать богатым (размечтался я немного).

Да, на самом деле, только находясь здесь, я, как наркоман, стал увлекаться чтением, сперва — детективы, Карнеги, Шекспир, Перевил, юридическая литература, Лудле Вилма, а сейчас вот твои, Михаил Ефимович, знания. Познания заинтересовали меня, тут же хочу спросить, если есть возможность, выслали бы другие книги, я прочитал бы тотчас. Да еще хотел спросить, Михаил Ефимович, недавно моя бывшая супруга мне поведала в письме, что у дочери моей были приступы эпилепсии — такое заключение дали врачи, проводившие обследование. Бывшая супруга говорит, что это

* География и имена изменены. Стиль остался почти без изменения.

наследственное, у ее отца была эпилепсия. Я сомневаюсь, ну даже если так, должна быть причина проявления наследственной эпилепсии. Я не поверю, чтоб у спокойно лежащего на диване восьмилетнего ребенка закружилась голова, т. е. был приступ эпилепсии (какая-то есть же тому причина?). Как ты думаешь, Михаил Ефимович? Хочется мне помочь своей дочке, а знать, как правильно, не знаю, а это немаловажно.

Ты уж, Мишка, на меня не сердчай, что я в первом же письме вопросами завалил, да и за каллиграфию — каракули тоже. Как могу (это из-за торопливости моей).


Нужно мне еще учиться и учиться, жаль что только в этом возрасте я это выхватил, т. е. понял.

Ну да ладно, всего тебе хорошего-доброго, а главное, это веселого умонастроения. И не болей.

С уважением, Д.

27.04.03 г.

 Добрый день, уважаемый Литвак М.Е.!

 Каждый день Вы получаете массу писем из разных уголков земного шара. Возможно, к Вам приходила корреспонденция и из МЛС (*мест лишения свободы. — М. Л.*). Что ж, Вам еще одно письмо.

Но в начале разрешите поздравить от всей души Ваш мужской коллектив с Днем Защитника Отечества, и самых прекрасных, загадочных и всеми любимых женщин с 8 Марта.

...Сказать, что Ваша книга «Принцип сперматозоида» попала мне в руки в сложный период моей жизни — значит, не сказать ничего. Позвольте объяснить.


Еще вчера серые будни, казалось, на все оставшееся время заполнили мое существование. Правда, я надеялся, что со мной произойдет что-то такое, невероятное, что все изменится. Я жил в ожидании чуда. Но чуда не было, а потерь было гораздо больше приобретений.

Я решил найти себе занятие и увлекся психологией. При изучении различной психологической литературы (а в основном это НЛП) (*нейролингвистическое программирование — М. Л.*), я столкнулся с поразительно простыми истинами, которым раньше не придавал никакого значения.

И уже сегодня у меня меняются взгляды, отношение к людям и себе самому. На дистанции 30 лет, я, наверное, рождаюсь заново (духовно расту в первую очередь).

Многие авторы в своих книгах делают ссылку на Ваш «Принцип сперматозоида». И вот сегодня я закончил ее чтение, сразу взял ручку, листок бумаги и решил написать Вам и поблагодарить Вас за нее. Я рад, что Ваша книга помогла мне разобраться в моих проблемах и ответила на многие мои вопросы. Она многому научила меня. Большое Вам спасибо!

Правда, следует заметить, мое окружение не хочет видеть меня в ином образе. Одни фальшиво сочувствуют моему увлечению, другие занимаются советами. Но я, не обращая внимания, продолжаю заниматься любимым делом.

 Уважаемый Президент! Разрешите у Вас поинтересоваться, как у специалиста: есть ли возможность получения второго высшего образования (я инженер-кибернетик) в области психологии? Если есть, то в какой институт лучше обратиться?

Чем занимается Ваш Центр? Какие вопросы в нем решаются?

На этом пока закончу. Жду выхода Ваших новых книг.

Еще раз с наступающими праздниками. Желаю Вам всего хорошего. Удачи и процветания Вашего Центра!

С искренним уважением, А! 11.02.03.

P.S. Едва не забыл! Спасибо за время, потраченное на чтение моего письма. С нетерпением ожидаю Вашего ответа.

 Добрый день, Михаил Ефимович!

Я знаю, что Вы очень заняты, и поэтому не сердитесь на меня, что я еще раз оторвал у Вас несколько минут.

Сегодня, дочитав 2-й раз Вашу книгу «Принцип сперматозоида», я взял ручку и вновь решил написать Вам. Смогу ли я сейчас выразить то счастье, в котором живу после ее прочтения? Не знаю. Но, пользуясь случаем, все же хочу поблагодарить Вас за эту книгу.

Чем дольше живу, Михаил Ефимович, тем с большей тревогой убеждаюсь, как это трудно — научиться жить. Она (жизнь) всегда неожиданна. Казалось бы, столько мудрых

книжек прочитано, столько синяков и шишек уже набито, умом-то все понимаешь, но наступает новый день, и перед простейшей загадкой вдруг встаешь в тупик.

Озвучив еще раз для себя Ваши афоризмы и заморочки, я пришел к выводу, что ни один мудрый учитель не сможет тебе помочь, пока ты сам не захочешь это сделать, пока сам не захочешь измениться (расти), т. е. учиться жить. Этот первый шаг чрезвычайно важен — захотеть!

Не могу сказать, что я во всем с Вами согласен (с моей стороны это было бы нечестно), но многие положения и рекомендации, указанные в Вашей книге, помогли мне заново посмотреть на свою жизнь, помогли мне найти выход в трудных жизненных ситуациях (в частности в личной жизни), вселили в меня уверенность в свои силы, возможности.

С Вашего разрешения процитирую Вас: «Жизнь идет вперед, и если ты тоже не двигаешься вперед (не растешь), то остаешься сзади». В этом я убедился на собственном жизненном примере. Помните поговорку: «Лучше быть хорошим дворником, чем плохим инженером». Как ни странно, но, имея диплом инженера, я с 1996 года числился именно дворником. Да у меня есть высшее образование, но сегодня я понимаю, что одного диплома (пусть даже он будет трижды красным) мало, нужны еще и знания. И я решил добывать их. Сейчас имею большое желание поступить в институт «Имайтон» и получить специальность психолога. Что из этого получится — увидим в ближайшее время.

Знаете, Михаил Ефимович?! Начал конспектировать Вашу книгу «Принцип сперматозоида», поскольку вижу необходимость для себя иметь ее как настольную, но понимаю, что это невозможно, ибо переписывать нужно все. И посему (извините, пожалуйста, за колкость) я смею просить Вас выслать мне эту книгу и другие Ваши работы (так как они представляют для меня большой интерес). Названия литературы не привожу, потому что уверен, что на свет уже появилось много нового, о чем я даже и не догадываюсь.


К сожалению, я не могу позволить себе купить все Ваши книги, поскольку я нахожусь в МЛС, а не за заработках, и просто на все у меня не хватает средств, я рассчитываю лишь на сумму в 280 рублей. Но в течение года я постараюсь пере-

выполнить норму здесь на производстве, чтобы полностью преобрести Ваши труды.

С большим нетерпением жду Вашего ответа. А пока желаю крепкого здоровья Вам, Вашим коллегам и большого счастья всей Вашей семье.

С искренним уважением к Вам, А.

 Здравствуйте, Уважаемый Михаил Ефимович!

 На днях получил от Вас письмо, и, не откладывая дело в долгий ящик, поспешил сразу же Вам ответить. Хотя если честно, я уже и не надеялся, что Вы ответите, ведь прошло больше чем полгода, как я отправил Вам свое последнее письмо.

Я, конечно же, все прекрасно понимаю, что человек Вы очень занятой, и у Вас очень мало свободного времени. Но я очень сильно Вам благодарен, что Вы все-таки нашли время и ответили на мое письмо.

И, конечно же, пользуясь случаем, мне еще раз хотелось бы Вас поблагодарить за те книги, которые Вы мне выслали считай два года назад. Сколько было всего за эти два года, сколько разных перемен и событий произошло в моей жизни. Помимо того, что я изменился сам, появилась новая работа. А самое главное и ценное, впервые за свою короткую жизнь я стал по-настоящему счастливым человеком, и только потому, что я обрел семью. А если взять во внимание в каких хмурых и серых стенах я нахожусь, то это очень большая радость быть счастливым и свободным, находясь за решеткой.

Я даже не знаю как Вас благодарить Михаил Ефимович за всю вашу помощь, которую Вы оказываете таким людям, как я. Я очень Вам благодарен. Ведь в своих книгах Вы даете таким, как я, еще один шанс подняться со дна канавы и начать жизнь сначала, и не просто жизнь, а быть хозяином жизни. Спасибо Вам большое, от всего сердца спасибо.

А что касается нашего КРОССа. Это наверно слишком громко сказано, может, со временем будет именно так, а пока, собрались несколько человек, кому не безразлична ихняя

жизнь. И пытаемся сообща решить те проблемы, которые создали себе сами. Что касается книг, которые Вы выслали нам в колонию, то их было несколько «Психологический вампиризм», «Если хочешь быть счастливым», «Как преодолеть острое горе», «Профессия — психолог». Да и если честно, не буду скрывать, что те книги, которые у нас есть, это капли в море. Конечно же, мы нуждаемся в Ваших книгах, но просить Вас оказать такую помощь мы не вправе. Вы и так нам очень здорово помогли. Но если у Вас все-таки есть такая возможность, то мы будем только рады Вашей помощи.

Вот, пожалуй, и все. На этом я откладываю свое перо и бумагу.

Да храни Вас Бог!

*С искренним уважением к Вам, Щ. А.В.
31.07.2003.*

 Здравствуйте, уважаемый Михаил Ефимович!

 Даже и не знаю с чего начать это мое письмо.

Наверное начну все с самого начала. Пишет Вам Щербаков Андрей, хотя Вы вряд ли меня помните. Но я все же думаю, что Вы помните, как год назад Вы отправили посылку в дальний сибирский город Белово, в лагерь, после письма одного осужденного, так этим осужденным был я. Даже если не вспомнили, то ничего страшного, я прекрасно понимаю, сколько хороших Ваших книг Вы отправили в разные стороны нашей России. Да и мне бы хотелось извиниться перед Вами, что своей этой безграмотной писаниной занимаю у Вас ваше драгоценное время. Но, как мне кажется, Вам, наверно, небезинтересно, как складывается жизнь у читателей Ваших книг. Вот поэтому я и решил Вам написать ровно через год. И как бы подвести итог того, чему я научился из Ваших книг. Да и хотелось бы поделиться с Вами одним небольшим вопросом, на который, может быть, Вы сможете помочь найти мне ответ.

Но начну, с Вашего позволения, все по порядку. А начну я с октября, именно в октябре я получил посылку с Вашими книгами. Хотя с августа по октябрь я успел прочесть несколь-

ко Ваших книг. За октябрьскую посылку я буду Вам благодарен всю оставшуюся жизнь. Ведь действительно Ваши книги мне очень сильно помогли. Во-первых, я наладил отношения со своими родителями. Это, наверное, самое большое, что я сделал. Да и отношения с окружающими людьми перешли совсем на другой уровень, если я был раньше нелюдимым и замкнутым, то сейчас все изменилось в лучшую сторону. Помимо изменения к людям в лучшую сторону, изменился и к самому себе. Я еще устроился на работу. И не просто на работу. А на довольно хорошую работу, по меркам колонии. В общем уже как девять месяцев работаю библиотекарем колонии. И все это благодаря Вам и Вашим книгам. Огромное Вам спасибо, Михаил Ефимович, от всего моего сердца спасибо!

А что касается моего второго вопроса. Я, конечно, понимаю, что вряд ли у Вас найдется свободное время, чтобы помочь нам, тем людям, кто отбывает срок и несет наказание. Но я все-таки осмелюсь открыть в нашей колонии секцию «КРОССа». Ведь, исходя из Ваших книг, в «КРОССе» можно учиться и заочно, и как бы Вы отнеслись к тому, если бы Вы выслали нам сюда методические пособия по «КРОССу». Вы только представьте, скольким людям Вы смогли бы помочь, и сколько могло бы вернуться к своим семьям и нормальной жизни. Ведь человек действительно испытывает большой психологический стресс, попадая в эти стены. А какой испытывают психологический стресс люди, выходящие на свободу через пять или десять лет. И те вопросы, которые у них возникают при выходе на свободу, убивают их наповал. Все начинается сначала: наркотики, алкоголь, и опять плачевный финал. И все оттого, что они не умеют владеть психологией грамотного общения.

И Вам, Михаил Ефимович, решать, помочь им или нет. Вот, пожалуй, и весь мой второй вопрос, адресованный Вам. И мне бы очень хотелось попросить Вас. Если у Вас, конечно, есть такая возможность, выслать последние Ваши книги. А если Вы такой возможности не имеете, то мне бы хотелось получить информацию о том, где можно заказать Ваши кни-

ги наложенным платежом, желательно с ценами, по той причине, что зарплата моя не очень-то и большая.

Вот, наверное, и все. Дай вам Бог!

Крепкого, крепкого здоровья в вашем добром и хорошем деле!

Библиотекарь ИК

Щ. А.В.

19.08. 2002 г.

Р. С. Знаете, чему я так и не научился? Писать письма.

Удачи Вам!!!

 *Здравствуйте!*

 Уважаемый Михаил Ефимович!


Пишу Вам после прочтения Вашей книги «Командовать или подчиняться». На мой взгляд, книга удалась. В написанном интересно все, от начала и до конца. Также мне стало известно, что эта книга не первая Ваша работа, а так как книга привлекла меня, появилось желание прочитать и остальные издания. В дальнейшем, если появится возможность, посетить Ваш центр, я обязательно сделаю это. В книге несколько раз появилось название еще одной книги «Психологический вампиризм», но у меня сейчас нет возможности выбраться к книжным лоткам. Я надеюсь заказать эту книгу у Вас. Дело в том, что я отбываю наказание в виде лишения свободы. Здесь я работаю и получаю кое-какие деньги, я думаю, что их должно хватить на оплату при получении. Я знаю, что Вы не откажете заключенному в его просьбе. И если Вас не затруднит, вышлите, пожалуйста, каталог Ваших изданий. Надеюсь, это письмо не пройдет мимо Вас.

Заранее большое спасибо!

С уважением, ваш читатель!

Л. Р.

 Добрый день, уважаемый Михаил Ефимович!

 Мне почему-то все время казалось, что в жизни должно совершиться что-то важное, о чем я мог бы с интересом Вам

написать (а Вы с интересом прочитаете). Я ведь собираюсь поступать в Московский институт права и получить специальность — психолог. Я ждал этого события, откладывал письмо, но вот сегодня получил от Вас 2-ю бандероль с Вашими книгами и решил, что написать Вам необходимо. Большое спасибо Вам, Михаил Ефимович!

Здесь, в заключении, пытаюсь осмыслить все это хаотическое разнообразие жизни, определить свое место в ней, я страшно полюбил психологию. Ужасаюсь тому, что нашел ее не в ранней юности, а относительно недавно.

...И тут мне попадается в руки вторая Ваша книга «Психологический вампиризм». Это было для меня каким-то невероятным откровением. Я находил там тысячи своих мыслей, только высказанных более четко, уверенно.

Я находил там тысячи новых мыслей, которые немедленно становятся моими. Едва закончив книгу, я начал читать ее заново — невозможно было вместить все это в себя сразу. Я пытался конспектировать, но как Вы уже знаете — это просто невозможно.

Ваши мысли, Михаил Ефимович, интересны, и что лично мне было дорого, это то, что Вы пишете о вопросах психотерапии, о вопросах психологии общения не как наблюдатель, а как специалист (профессионал) в этой области. Ваши работы написаны с таким живым чувством, как будто Вы сопереживатель наших бед и наших радостей.

Познакомившись и изучив Ваши работы «Принцип сперматозоида» и «Психологический вампиризм», я стал в мире все видеть иными очами. Вы насыщаете людей вечно живым духом, не давая забывать об истинах. Следует заметить, что эти истины переживаются как открытия, когда они вычитаны — выстраданы.


Что поделывать, если для дураков нет другой школы. Буду учиться на собственных ошибках. Вы спросите, а так ли необходимы эти ошибки, чтобы понять что-то в жизни? Необходимы они или нет, но они случаются. Когда человек только начинает бороться за свои права, за свои мечты и желания, он по неопытности совершает множество ошибок. Но в том-


то и смысл, чтобы семь раз упасть и восемь раз подняться на ноги...

Михаил Ефимович, я хотел бы (если Вы не против) и в дальнейшем поддерживать с Вами связь.

Я желаю Вам от все души собрать еще много-много ценных богатств в Вашу «библиотеку», а еще думаю: хорошо бы, если бы Вы написали книгу о наших проблемах (о проблемах, с которыми сталкиваются заключенные и их родственники). Поверьте! Это очень важная тема!

А.

Здравствуйте, многоуважаемый Михаил Ефимович!

Надеюсь, я Вас нашел в добром здравии и хорошем настроении. Пишет Вам Б-в А.Ю., я сейчас нахожусь в колонии строгого режима. Если Вы помните, мы Вам отсылали коллективное письмо, но сейчас мы решили писать каждый по отдельности, описывать о себе, как мы применяем психологическое айкидо. Почему отдельно, я считаю это происходит, в конечном итоге, из-за недоверия к друг другу. Начну с истории. Существовали раньше «понятия», о которых Вы, наверное, слышали по телевизору или видели в русских телефильмах. «Понятия» — разрешали все бытовые проблемы в зоне, определяли определенные негласные правила поведения и т. д., как понятия в логике. То есть существовала система, но после развала СССР, после изменения людей на воле, как Вы понимаете, тюрьма — это отражение всего негативного, что существует на воле и в обществе, произошла, а скорее всего, рухнула негласная зонавая система. А где остались пережитки этой системы, то они выглядят как пафос. Ведь система держалась на человеческом факторе. А кто сейчас находится в большом количестве в зонах — наркоманы, нервные люди, которые в наибольших случаях не видели ничего в этой жизни, и мораль у многих уже давно умерла. Чтобы изменить что-нибудь, нужно прежде всего поменять менталитет тех людей, которые еще могут мыслить, помочь им воспитывать и перевоспитывать самих себя, чтобы, выйдя из этих мест,

они сюда уже никогда не вернулись, а жили в обществе в согласии и были полноценными людьми и вылечились от болезни, которая называется «социальная смерть».

Бытовые условия более чем располагают для занятий и подготовки себя. Теперь я хочу написать, почему затруднения у меня в использовании психологического айкидо. Когда идет провоцирование на скандал и ты используешь амортизацию, в последующем человек в этих условиях (замкнутое пространство) воспринимает ее как слабость и «садится на голову» и продолжает с большей степенью провоцировать скандал (я считаю, так как он не получил разрядку, которую можно приравнять к сексуальной, и это актуально). В конечном итоге он пытается ситуацию использовать против тебя, из-за этого появляется напряжение и вынуждает тебя переходить в глухую защиту.



Как быть? На что обратить прежде всего внимание, ведь ни один вариант не устраивает и не улучшает положение. Слабые здесь не выживают, а существуют. Может, не на то ставлю ударение? Что Вы можете по этому поводу сказать?

Спасибо Вам, что Вы есть, что пишете книги, в которых нуждаются многие, спасибо Вам, что я могу Вам это написать, с наилучшими пожеланиями.

Б.А.Ю.

Мой адрес: КГУ-1 УЧ №... отряд 5 г. К-ск. Н-ской области.

P.S: Вместе со своим письмом я высылаю письмо моего товарища единомышленника. Б. А.

 Здравствуйте, мною уважаемый Михаил Ефимович!
 Искренне рад, что Вы, человек столь занятый, ответили на наш «крик» из-за стены социального непонимания, просто не каждый человек поступил бы так же — это я говорю как человек, уже не раз бросающий «капельку надежды» в почтовый ящик, но «она» так и растворялась в океане непонимания. Одним словом, это очень благородный поступок, Михаил Ефимович.

Пишет Вам А. А. Б., да, я признаю, что почерк у меня не очень понятный, поэтому я сменил наклон, может, так Вам будет удобней. Если нет, то напишите, я буду писать печатными буквами, но все-таки получу от Вас ответ, если, конечно, это не слишком обременительно. И как Вы наверно заметили, что в прошлом ответе, в моей фамилии были пропущены вторая и третья буква, а как Вы, наверно, знаете, Бенджамин Франклин говорил что «имя человека — это самый сладостный, самый важный звук на любом языке» — это он же говорил? Или я ошибаюсь?! По-моему, он говорил, что один из самых простых, самых доходчивых способов завоевать расположение окружающих — это запомнить их имена, ну, а для чего, Вы, полагаю, знаете, ведь это стремление быть оцененным по достоинству, отличает нас от животных и именно оно лежит в основе самой цивилизации. Но, если честно, эта мелочь никак не повлияла на мое мнение о Вас. Может, у меня получится, как у Эдварда Бок, или если все-таки Ваш график не позволяет такой траты времени, как эта переписка, может, кому-нибудь из ваших учеников, методистов будет она интересна, мне кажется, может, эта переписка будет обоюдно интересна, просто все в книгах пишут, что тюрьма — это социальная смерть. Да, может, в какой-то мере они и правы, может, чья-то судьба и ломается за этими стенами, но мы, выходцы из общества, в котором сейчас находитесь Вы. Может ли тогда общество судить по людям, которые в этих, как их называют, злосчастных стенах, ведь преступление есть протест против «ненормальности социального устройства» или я заблуждаюсь? Но ведь не я даю такое определение преступлению. Когда я был по ту сторону, я тоже утверждал, что безнаказанно не сажают, теперь я требую, чтобы Фемиде развязали глаза, может, хватит вслепую судить. Михаил Ефимович, я понимаю Вашу нерешительность в помощи нам, на Вашем месте, наверно, я поступил бы так же, но а если нам найти какой-то компромисс, отвечать Вам или Вашим ученикам до востребования наших писем или писать нам на какой-нибудь устраивающий Вас адрес, может, эта переписка пригодится кому-то в дипломных работах, курсовых или, как Вы

и писали, что действительно у Вас будут какие-то соображения на этот счет. Просто мне хочется сделать все-таки эксгумацию и доказать, что мы все-таки живы, но, чтобы подняться, нам нужна рука помощи, может, все-таки мы найдем вакцину от «болезни общества», от его ненормальности устройства, может, это поможет кому-то сюда не попасть. Да, я молод, мне всего два десятка лет, я полон надежд, энергии... Я предлагаю нас в качестве «подопытных кроликов», а Вам все лавры от этого, ну так как, Вы согласны? Это предложение искренне и дается оно от чистого сердца. В прошлом ответе Вы приводили пример, а вернее мысль, Франкла, что в концентрационных лагерях одни становились свиньями, другие святыми, просто зачем здесь метать бисер перед свиньями, если они его втаптывают в грязь. Но есть здесь люди и их очень много, просто они не знают, как себя раскрыть и заявить, что они члены общества и доказать это, но как это сделать здесь, может, на нашем примере они себя утвердят и почувствуют себя значимыми. Волей судеб или, может, по случайности мне попала в книгу маленькая биография Бенджамина, где приводится яркий пример его жизни, где его старый друг квакер нещадно его отругал и сказал ему пару истин, после чего он сделал поворот на 180°. Может, это то место, где надо сделать этот переворот внутри себя, как это получилось у Франкла, чтобы, выйдя за ворота, они не прятали глаза, а были готовы войти в жизнь полноценными, полноправными людьми, не прогнувшимися под ударами судьбы. Выковалась бы личность, и жизнь приобрела бы свою форму и содержание. Как говорил Браунинг: «Когда борьба начинается внутри самого человека, значит, он чего-то стоит». Мне кажется, что мы обычные люди, практически ничем не отличающиеся от всех, просто я не хочу, чтобы время уходило не с пользой для меня, не хочется деградировать, наоборот, хотелось бы приобрести навыки, отточить знание Ваших методик, ведь они так полезны в нашем мире, если бы все их применяли, но Бог не распределил равномерно между людьми умственные способности. Вы еще писали о том, чтобы мы описывали свою жизнь, напишите, что больше всего

Вас интересует, какие нужны описания, на чем заострить внимание, чтобы Вам было проще как-то этим пользоваться. И что Вас так сильно настораживает, может, я смогу это объяснить и развею Ваши сомнения? Уверяю Вас, здесь нет задних мыслей. Хочется впитать, как море силу горных потоков. Ваши знания столь сильны, Ваш опыт столь велик. Интересно, как Вы всего этого добились? Как прошло детство, что послужило толчком Вам изучать психологию, в чем секрет Вашего успеха, чем Вы больше всего гордитесь в своих достижениях?

Извините, что так размыто ответил на Ваше письмо, но, может, я плохо понял Ваши вопросы, в дальнейшем постараюсь ответить более полно на заданные Вами вопросы, предложения...

На этом завершу ход своей строки, пожелав Вам всего от чистого сердца, дай Бог Вам и кто Вашему сердцу дорог крепкого сибирского здоровья и кавказского долголетия. Не болейте.


Ждем Вашего скорого ответа. С искренним уважением к Вам.

Б.А.

Признаюсь, есть еще одна у меня цель. Может быть, этими письмами заинтересуется кто-нибудь из очень активных. Мне кажется, что не используется очень большой кадровый резерв. Впрочем, может быть, я ошибаюсь. Не знаю я этой жизни, а ее отзвуки говорят, что там есть что-то очень ценное. — М. Л.


ПРОСТО ПИСЬМА

Одна девушка спросила, смогу ли я ей помочь в ее любовных делах. Я ей ответил. По моему ответу вам будет понятна ее просьба.

 Добрый день! Я С., мне 21 год. Мне очень интересна психология, я сейчас читаю Вашу книгу «Психологический

вампиризм». Очень интересно. Но у меня ДЕПРЕССИЯ... я в подавленном состоянии. У меня сложилась очень сложная ситуация в жизни, в которой я не знаю даже, как разобраться. Я чувствую себя неудачницей, в один миг я осознала, что мне не везет в личной жизни, и на работе тоже у меня все сложилось плохо, и я ничего не могу в жизни добиться, потому что во мне присутствует какая-то неуверенность, чувство страха. У меня развивается внутренний невроз. Я теряю смысл в жизни. Хотя я очень красивая и молодая девушка и, глядя на себя в зеркало, я не могу понять, почему у меня все так плохо. И я понимаю, что, возможно, мне поможет такой психолог, как Вы. Мне нужны индивидуальные консультации. Возможны ли они по электронной почте? Можно Вам описать ситуации, которые требуют анализа и в которых мне нужно помочь разобраться? Жду ответа.

 Милая С!

 В Вашем письме мало деталей. Поэтому мой вывод носит характер предположения. Его всерьез вы не принимайте, но все-таки попробуйте поступить по-моему. Не получится — вернетесь к прежним соображениям. Во-первых, вы преувеличиваете роль красоты в достижении цели. Красоту следует использовать как визитную карточку, а не как знамя. Когда я нанимаю переводчика, то для меня главное, как он переводит. При прочих равных условиях я выберу симпатичную женщину. Детали в книге «Как узнать и изменить свою судьбу». Депрессия — это не так страшно. Депрессия — это королева отрицательных эмоций. Она заставляет нас думать о себе, сковывает по рукам и ногам и спасает нас от глупых поступков. Поэтому жаловаться на нее нельзя, а только благодарить. Как только Вы найдете правильное решение и начнете действовать в этом направлении, так депрессия сразу снимет с Вас кандалы и даст силы для совершения правильных дел. А не везет Вам, по-моему в делах. Думаю, что материально Вы еще зависимы от родителей. А от любой зависимости следует избавляться так же энергично, как когда попал под воду, и нечем дышать. Тогда ты думаешь только о том, как бы

выйти из-под воды. Так и при материальной зависимости делать нужно только те действия, которые освобождали бы вас от нее.

К сожалению, многие молодые люди, как девушки, так и юноши хотят избавиться от материальной зависимости при помощи выгодного брака, хотя, может быть, этого и не осознают. Тогда неудача в личной жизни рассматривается как трагедия. Я думаю, что неудачу в личной жизни Вам следует рассматривать как счастье, ибо Вы сейчас сможете заняться самым близким для Вас человеком — самим собою! Если Вас оставил молодой человек (муж, любовник), то здесь есть два варианта.

1. Он дурак, не оценил вас.
2. Вы его недостойны.

Наиболее вероятен первый. Тогда просто радуйтесь, что он вас оставил. Но и во втором случае можно радоваться. Вы сейчас одна, и у Вас будет возможность поработать над собой. Стать лучше, стать профессионалом высокого класса. Когда Вы начнете много зарабатывать и займете более высокое положение в жизни, тогда, я в этом уверен на 100%, найдется кто-то более достойный, чем тот, кто Вас сейчас бросил, который захочет пройти с Вами по жизни. Наукой установлено, что в любви везет один раз из 10. И если сейчас не повезло, то после самоусовершенствования и анализа собственных промахов нужно сделать вторую попытку. И лучше, чтобы повезло Вам именно сейчас, когда Вы еще молоды, и все еще впереди. Хуже, когда такое наступает на лет 15—20 позже.

Большого счастья вам. М.Литвак.



Здравствуйте, Михаил Ефимович!

Пишет Вам А. Мне 20 лет, я учусь в школе и хожу на компьютерные курсы.

Вы, наверное, подумали, зачем она мне пишет? Я Вам отвечу. Вы как психотерапевт поймете меня. Думаю, что не осудите.

Я по вынужденным обстоятельствам живу с человеком старше меня на 26 лет, у меня нет родных. Мой любимый отец умер (от рака желудка). А этот человек (с которым я живу), зовут его Б., издевается надо мной. Я говорю не только о физическом насилии, но и о моральном. Он постоянно унижает меня. Я когда читаю Вашу книгу «Если хочешь быть счастливым», мне это немного помогает. Я бы очень хотела получить от Вас письмо, чтобы Вы меня немного поддержали. Я знаю, у Вас много дел, но, может, Вы найдете для меня минуту. Вы, наверное, подумали, что я какая-то ненормальная. Но это не так. Мне просто очень плохо. Если Вы мне ответите, это будет самый лучший день в моей жизни. Извините, если заняла у Вас много времени.

До свидания, с ув. Анастасия

Не ответил на это письмо. Просто не знаю, что и сказать. Ведь все, что я могу сказать, написано в моих книгах.

Л И Т Е Р А Т У Р А

Линдеман Х. Аутогенная тренировка. — М.: «Физкультура и спорт», 1980. — 135 с.

Линдеман Э. Клиника острого горя. //В кн. Психология эмоций. Тексты. — М.: Изд-во Московского ун-та, 1984, с. 212—219.

Литвак М.Е. Психологическое айкидо. — Ростов н/Д.: «Книга». 2001, — 104 с

Литвак М.Е. Психологическая диета. — Ростов н/Д.: Изд-во «Психологическое айкидо», 1993. — 60 с. (Сер. «Психотерапия для всех».)

Литвак М.Е. Неврозы: Клиника, профилактика и лечение. — Ростов н/Д.: Изд-во «Психологическое айкидо», 1993. — 112 с.

Литвак М.Е. Психотерапевтические этюды / Учебное пособие. — Ростов н/Д.: Изд-во «Пайк», 1996. — 224 с.

Литвак М.Е. Командовать или подчиняться. Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс», 2004. — 380 с.

Литвак М.Е. Из Ада в Рай: Избранные лекции по психотерапии / Учебное пособие. Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс», 2003. — 478 с.

Литвак М.Е. Секс в семье и на работе. — Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс», 2004. — 480 с.

Литвак М.Е. Принцип сперматозоида. — Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс», 2004. — 512 с.

Литвак М.Е. Профессия — психолог. — Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс», 1999. — 352 с.

Литвак М.Е. Похождения Вечного Принца. — Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс», 2004. — 640 с.

Литвак М.Е. Как узнать и изменить свою судьбу. — Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс», 2004. — 448 с.

Литвак М.Е. Бинтование душевных ран, или психотерапия. — Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс», 2003. — 312 с.

Маслоу А. Личность и мотивации. Пер. с англ. Татлыбаевой А.М. — СПб.: «Евразия», 1999. — 478.

Ницше Ф. Сочинения: В 2 т. / Пер. с нем. М.: «Мысль», 1990. Т.1 — 829 с. Т.2 — 829 с.

Перлс Ф., Гудмен П., Хефферлин Р. Практикум по гештальттерапии. — Красноярск: Изд-во управления печати и информации администрации Красноярского края, 1993. — 184 с.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию //Сб. Если хочешь быть свободным: Сенека, Честерфильд, Моруа. — М.: Политиздат, 1992. — С. 5—110.

Франкл В. Человек в поисках смысла / Пер. с англ. и нем. — М.: Прогресс, 1990. — 368 с.

Фромм Э. Искусство любить: Исследование природы любви / Пер. с англ. — М.: Педагогика, 1990. — 160 с.

Хорни К. Невротическая личность нашего времени; самоанализ / Пер. с англ. — М.: Издательская группа «Прогресс—Универс», 1993. — 480 с.

Шопенгауэр А. Афоризмы житейской мудрости // Избр. произв. М.: Просвещение, 1993. — С. 189—370.

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	3
Глава 1. Ребята, не нойте!	9
<i>Введение</i>	10
<i>Даже находясь в тяжелом положении, ты сможешь помочь другому</i>	12
<i>Работай головой, если отказали ноги</i>	14
<i>У человека всегда есть возможность выбора</i>	46
Глава 2. Как найти свой путь уставшим от жизни и сбившимся с пути	65
<i>Введение</i>	66
<i>Неприятность ли это, или Когда учиться неинтересно</i>	73
<i>Действительно не повезло. (А может быть, повезло?)</i>	79
<i>Жалобам конца не будет</i>	82
<i>Одна заблудшая овечка</i>	83
<i>Еще одна заблудшая овечка</i>	85
<i>И еще одна заблудшая овечка</i>	88
<i>Сколько их, заблудших овечек?</i>	96
<i>Всегда можно что-то сделать</i>	101
Глава 3. Любовная тягомотина	107
<i>Введение</i>	108
<i>Не путайте секс с любовью</i>	110
<i>Я жить без него не могу</i>	126
<i>Богатые тоже плачут, но не очень сильно</i>	128
<i>Все-таки лучшее лекарство для человека — другой человек или зоофилия?</i>	134
<i>Задача</i>	145
<i>Маленькая зарисовка</i>	148
<i>Если как следует подумать</i>	150
<i>Можно объясняться и так</i>	156

<i>Еще несколько писем молодых</i>	157
<i>Специально для избавителей</i>	159
<i>Как избавляться от любовной тяготы</i>	163
Глава 4. Не давай себя в обиду	165
<i>Введение</i>	166
<i>Муж о жене, или Обязательно женитесь, и рядом с вами будет всегда причина всех ваших неудач</i>	168
<i>Жена о муже, или Зачем вы, девочки, стремитесь замуж</i>	188
<i>Лучше будь один, чем вместе с кем попало</i>	191
<i>Не живи с нелюбимым</i>	198
<i>Обычный семейный ад</i>	201
Глава 5. Как управиться с детьми	211
<i>Введение</i>	212
<i>Негатив</i>	214
<i>Позитив</i>	216
<i>С ребенком можно общаться и тогда, когда он в животе</i> ..	216
<i>Небольшие приемчики в духе психологического айкидо</i>	221
<i>А с маленькими детьми еще легче</i>	229
Глава 6. Жалобы детей (как управлять родителями)	237
<i>Введение</i>	238
<i>Любит — не любит</i>	242
<i>Не ставьте диагнозов своим родителям</i>	244
Глава 7. Крик души, или Не горюй	253
<i>Введение</i>	254
<i>Крики души: Общая нота</i>	255
<i>Крик первый: Как спокойно принимать объяснения в любви</i> ..	255
<i>Крик второй: Я — никто</i>	256
<i>Крик третий: Подружка-предательница</i>	257
<i>Крик четвертый: Он ходит к друзьям</i>	258
<i>Крик пятый: Мой любовник — трепач</i>	259
<i>Крик шестой: Свекровь — стерва</i>	260

<i>Крик седьмой: Меня бросили!</i>	261
<i>Крик восьмой: Как жить дальше?</i>	262
Глава 8. Самоанализ	267
<i>Введение</i>	268
<i>Сделай что-нибудь такое, чего ты раньше никогда не делал</i>	269
<i>Выбирайтесь из сценария</i>	285
<i>Еще один начинающий Сизиф</i>	289
Глава 9. О наркомании, алкоголизме и вообще о зависимостях. (Глава, которую можно не читать)	291
<i>Введение</i>	292
<i>Размышления избавляют от наркомании?!</i>	304
<i>Если человек начинает думать, он перестает пить</i>	305
<i>Не предавайте своих детей</i>	309
<i>Немного о страсти к компьютерным играм и людиомании</i>	316
Глава 10. Сделай хоть что-нибудь!	321
<i>Введение</i>	322
<i>Нужно действовать, чтобы набраться опыта</i>	322
<i>И самостоятельно можно чему-нибудь научиться</i>	323
<i>Иногда даже быстро получается</i>	327
<i>И последний пример активной работы над собой</i>	350
<i>Не замыкайте в себе в горе, или Жизнь продолжается</i>	355
Глава 11. Шипы и тернии	369
<i>Введение</i>	370
<i>Моя ошибка</i>	372
<i>Даже если вы говорите так, что иначе понять вас невозможно, все равно кто-нибудь поймет вас неправильно</i>	383
<i>Угрозы и проклятия</i>	386
<i>Проклятия под занавес</i>	399

Глава 12. Вера	405
<i>Введение</i>	406
<i>Вера в сверхсмысл</i>	409
<i>Одиночество и вера</i>	410
<i>Вера в науку</i>	413
<i>Одиночество и человек</i>	417
ПРИЛОЖЕНИЯ	423
<i>Письма из мест не столь отдаленных</i>	423
<i>Просто письма</i>	436
ЛИТЕРАТУРА	439

Серия «Психологические этюды»

ЛИТВАК МИХАИЛ ЕФИМОВИЧ

НЕ НОЙТЕ!

Практикум по психологическому айкидо

· Ответственный редактор *С. Осташов*

Технический редактор *Л. Багрянцева*

Художник *Е. Власенко*

Корректоры: *В. Булгаков, И. Булгакова*

Сдано в набор 22.04.05. Подписано в печать 05.08.05.

Формат 84 × 108/32. Бум. тип № 2.

Гарнитура CG Times. Печать высокая. Усл. п. л. 23,52.

Тираж 5000 экз. Зак. 520.

Издательство «Феникс»

344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80

Отпечатано с готовых диапозитивов в ЗАО «Книга».

344019, г. Ростов-на-Дону, ул. Советская, 57.

Качество печати соответствует предоставленным диапозитивам.

УЧЕБНО-ТРЕНИНГОВЫЙ ЦЕНТР КРОСС

ОРГАНИЗУЕТ и проводит семинары для руководителей по психологии управления и ораторскому искусству.

ОРГАНИЗУЕТ и проводит семинары по обучению психотерапевтов, психологов и педагогов современным методам психотерапии и психологического тренинга (трансактный анализ, сократический диалог, целенаправленное моделирование эмоций, интеллектуальный транс, эротерапия и др.).

ПРОВОДИТ семинары для всех, кого интересует проблема общения в семье и на производстве. На этих семинарах участники смогут научиться избегать конфликтных ситуаций и правильно выходить из конфликта, смогут подготовить себя к кризисным ситуациям, а также научиться оказывать первичную срочную психологическую помощь человеку, попавшему в беду, до прихода специалиста.

ОБРАЩАТЬСЯ:

344095, Ростов-на-Дону, а/я 7458

Тел.: (863) 291-05-22

E-mail: litvak@aaanet.ru, cross@aaanet.ru

Web-site: www.mlitvak.ru, www.cross-club.ru

Тел. в Москве 8-095-505-02-11,

Санкт-Петербурге 8-812-970-28-51.

Михаил Ефимович Литвак – член-корреспондент Российской академии естественных наук, психотерапевт европейского реестра.

Научные интересы – современные методы психоаналитической терапии. Целенаправленное моделирование эмоций, коррекция и прогноз судьбы, интеллектуальная нирвана, психологическое айкидо, психосмехотерапия – вот далеко не полный перечень методик, разработанных и успешно внедренных в лечебную практику и практику консультирования семьи, руководителей, администраторов и бизнесменов.

Михаил Ефимович Литвак – автор 24 книг, посвященных актуальным вопросам психотерапии, психологии общения, управления. Он – создатель КРОССа (клуба решивших овладеть стрессовыми ситуациями), где можно обучиться психологически грамотному общению и ораторскому искусству, пройти курс лечения неврозов и психосоматических заболеваний.

Эта книга написана для вас, моих постоянных читателей, и является результатом моей переписки с вами. Вас уже около 11 миллионов. Но я буду рад, если к вам присоединится еще некоторое количество. Тираж моих более чем 20 книг уже превысил миллион. Так что я в этом плане уже стал миллионером и решил больше «не богатеть», т. е. книг не писать. Вообще-то я ведь не писатель, а врач, который вынужден был, чтобы помочь своим бывшим больным, заняться психологией, психологическими принципами управления людьми, социологией и ораторским искусством.

Потом к бывшим больным присоединились те, которые пока еще не заболели, затем и те, которые просто захотели улучшить качество своей жизни и без стрессов заключать сделки, управлять подчиненными и быть эффективными в публичных выступлениях.

Вот именно с этой категорией людей я сейчас в основном и работаю. Ведь лучше отремонтировать машину, когда она на ходу. Поломку, правда, найти гораздо трудней. Книга призывает к действию, а не к ньюто.

**Безвыходных положений нет.
Всегда можно что-то сделать.**

ISBN 5-222-07339-4



9 785222 073391

