

Закон бумеранга.

"Интеллект - это благословение и проклятье. Он даёт бесконечное число созидательных возможностей, а также порождает порочность. Порочность же служит источником человеческой слабости и, как правило, глупости"

Тамара Григорян

2017 г.

Дорогие читатели,

Эта книга содержит в себе несколько важных философских, психологических, социальных аспектов, включая наше восприятие жизни в целом, отношение к семье, отношения в социуме, отношения между детьми и родителями, мужчиной и женщиной (включая сексуальные отношения), а также страх перед смертью, отношение к вере, проблемы подростков.

Но это не научный труд, а скорее краткий курс выживания в нашем непростом мире и попытка помочь людям стать сильнее, умнее, оптимистичнее и жить в гармонии с собой и окружающим нас пространством.

Подавляющее количество наших проблем исходит от непонимания той или иной ситуации, явления, человеческих поступков. В результате мы теряем жизненные ориентиры, становимся одинокими, несчастными и озлобленными на себя, других и на ту самую жизнь, которая "так много обещала, но так мало дала".

Итак, эта книга для вас, читайте, анализируйте, будьте смелее в развитии ваших собственных суждений и кто знает, может ваше счастье и удача уже ждут за углом.

Снежный ком цивилизации.

Наверно нет такого человека, который хоть раз не задумался бы над философским вопросом о сотворении мира: "А как всё началось?"

Среди миллионов версий, включая религиозную, нет ни одной достоверной. Ну да это и не так важно в контексте данной статьи. А вот что действительно важно, это почему мы такие как есть и несём ли мы ответственность за ошибки прошлых поколений.

Конечно, самая удобная позиция это: "Нет, мы не отвечаем за все, что было раньше, мы продукт этой порочной цивилизации и поэтому делаем все, что хотим". Чаще всего мы далеко не ходим - подлинность и детали первородного греха нас не интересуют. А вот свалить, например, все свои недостатки и неудачи на родителей, бабушек, дедушек или кого-то из предыдущих поколений очень легко. Отчасти это правда: дети - это продукт своих родителей и не только (и даже не столько) в генетическом, сколько в воспитательном смысле.

Начнём с того, что дети на самом деле ничего не забывают. Любое воспоминание, в зависимости от того, хорошее оно или плохое, сильное или слабое, остаётся в сознании или подсознании и несомненно влияет на дальнейшее развитие человека.

Да, возможно многое из того, что мы имеем (и хорошее и плохое) - это результат влияния на нас наших семей. Ну, с хорошим все понятно, если у нас хватает ума и чуткости по отношению к нашим родителям, мы испытываем чувство настоящей благодарности и время от времени даем им это понять, стараемся заботиться о них и просто любим.

А вот с плохим всё гораздо сложнее. Легче всего обвинить их во всех грехах и поставить точку. Отношения неминуемо портятся, возникают конфликты, но и это не самое плохое. Мы как бы освобождаем себя от ответственности за все наши дальнейшие решения и действия. И тогда наша собственная жизнь начинает разваливаться на кусочки.

"Я ничего не могу"-скажете вы в ответ. -"Все так запущено!" Знаете, существуют действительно тяжёлые проблемы, такие как физическое насилие над детьми, ранняя смерть родителей, войны, природные катастрофы, где людям требуется квалифицированная помощь от слишком сильно пережитого шока. Но ведь в большинстве случаев мы не являемся жертвами вышеупомянутых событий и все равно любим рвать на себе волосы и говорить: "Это не дали!", "Не так воспитали!", "Недостаточно любили!", "Не занимались мной!"

И глубоко засевшая обида не даёт нам взглянуть на эту проблему с совсем другой стороны, а именно: кто ваши родители? Хорошо ли вы их на самом деле знаете? Что вы знаете об их детстве, о пережитых ими событиях? Об их радостях, горестях, страхах? Знаете ли вы, как воспитывали их самих?

Часто за нашими собственными проблемами мы не замечаем как одиноки в глубине души наши родители, как хотелось бы им поделиться с нами своими тяжёлыми проблемами, как хотелось бы им рассказать нам многое такое, что они не позволяют себе сделать, чтобы не нарушать этику взаимоотношений родителя и ребёнка. Либо просто, чтобы не расстраивать нас. А зачастую нашим родителям просто не хватает смелости признать свои ошибки. И,

иногда, да! Они их просто не видят! Либо искренне считают не ошибкой, а правильным методом воспитания.

Посмотрите ещё раз очень внимательно: в какое время они жили, насколько сильно они тогда находились под влиянием социума, какие нравственные и социальные принципы тогда считались правильными? Каково было их положение в семье и обществе и как у них самих складывались отношения с их родителями?

Вся наша жизнь, из поколения в поколение, это сплошное повторение предыдущих методов воспитания, но с поправками на новый социальный строй. Как говорят в психологии - паттерн, или определённая модель поведения людей. Дети часто повторяют паттерн своих родителей, но не всегда буквально. Например, если отец ушёл из семьи, то это не значит, что его сын обязательно уйдёт из своей. Но возможно этот сын уже не будет считать семью чем-то хорошим и его отношения в этой семье могут сложиться неправильно. И это передастся его детям.

Возникает порочная цепь неправильных решений и поступков, передающаяся из поколения в поколение. Это как снежный ком: с каждым новым вращением, новым поколением, ошибок накапливается все больше и больше, и каждое последующее поколение платит все более дорогую цену за ошибки предыдущих.

Казалось бы, все плохо и безнадежно. Но нет. Время от времени, в каждом из новых поколений всегда находятся люди, которые разрывают эту порочную цепь. Как? Да очень просто. Они, в первую очередь, прощают своих родных за все совершенные ими ошибки, потому что в постоянных обвинениях нет никакого смысла. И, во-вторых (самое главное), они берут ответственность за свою жизнь на себя и, как правило, обладая сильным характером, поступают только так, как считают нужным, вне зависимости от предыдущего воспитания.

Знаете, уже в процессе написания этой статьи слышу с разных сторон: "А не слишком ли много вы от нас требуете? Простить всех, взять все в свои руки! А как же мы сами?"

Вот тут мы и подошли к самому главному условию успешной и счастливой жизни, к условию, которое в той или иной форме будет упоминаться в каждой моей статье: нельзя быть эгоистами. Конечно, никто не способен на 100%-ное самопожертвование в течении всей жизни, да и не надо. Как говорится, благими намерениями выстлана дорога в ад. Конечно, надо любить себя, и много, но не слепо. Все в жизни относительно и может быть измерено в процентном отношении. Но как часто, не в силах побороть собственную гордыню, мы считаем, что мир вертится вокруг нас, мы требуем, чтобы он вертелся только вокруг нас, а когда этого не происходит, впадаем в уныние. Смотрите сами: все плохое в этой жизни совершается

часто потому, что мы не думаем о других (родных, друзьях, просто людях вокруг нас). Мы ставим наш личный комфорт и удовольствия выше всего и всех.

"Да, я так хочу, а остальные переживут". Большая ошибка! Не переживут и обязательно отомстят (прямо или косвенно, сознательно или бессознательно). Даже самое слабое, доброе и невинное существо отомстит вам тем, что останется в вашем воспоминании в виде вечного укора.

Итак, если вы считаете себя человеком, который в состоянии разорвать порочную цепь ошибок ваших генетических предшественников, помните главное правило: не быть эгоистом.

А что если вы уже привыкли быть эгоистом? Тогда такая координальная перемена характера покажется вам неосуществимой. Но так ли это? Конечно нет. Начните с простого "упражнения": всегда, чтобы не происходило, представляйте себя на месте того, кому плохо, или хуже, чем вам. Дайте волю вашему воображению, постарайтесь прочувствовать все то, что чувствует другой человек. Не говорите категорическое: "Я бы так не сделал!" Ведь это не вы и не ваше прошлое стоит за спиной этого человека. Подобная практика может сильно изменить ваш характер в лучшую сторону и помочь наладить отношения с теми, с кем, как вы думаете, они давно и безнадежно испорчены. Станьте не просто номинальной фигурой, а настоящим другом для ваших родителей, мужа или жены, детей. Не надо их вечно за все критиковать и выражать недовольство их поступками. Лучше лишний раз похвалите, сделайте комплимент, преподнесите небольшой подарок, ненавязчиво предложите помощь в трудной ситуации.

Помните: добро творит чудеса. Укрепляйте в ваших близких уверенность в себе, а не топчите её ногами. Если близкий вам человек сделал что-то не так, не начинайте сразу кричать и скандалить. Сначала спокойно задайте ему вопрос: почему? Затем умейте терпеливо выслушать его объяснение и понять его мотивы. Постарайтесь посмотреть на данный поступок его глазами и возможно многое станет ясно.

Мы часто уверены в том, что по-настоящему взрослые. Но кто на самом деле может считать себя взрослым и полностью зрелым человеком? С моей точки зрения это в первую очередь тот, кто может держать под контролем свои страхи. Почему? Да потому что страх (за себя ли, за других, близких тебе людей) обладает неприятным свойством ослеплять человека, лишая его возможности быть объективным. К примеру, нам так страшно за наших детей-подростков, что мы теряем способность понимать их, забываем что такое нормальный диалог, а самое главное, начисто забываем наши эмоции в этом же возрасте. Мы становимся врагами наших детей, а их дальнейшие поступки все равно не становятся лучше.

Конечно, я не говорю о безнаказанности во всем, но скорее о том, что, к примеру, подросткам необходима определённая свобода для того, чтобы они научились нести ответственность за свою жизнь. Конечно, каждый родитель сам определяет, что и в каком возрасте можно, а что - нельзя. Но только определяя, не забывайте о том, что тут самое главное - не ваш душевный комфорт, не традиции вашего социума, и даже не стандартные общепринятые методы воспитания, а жизнь вашего ребёнка, его желания и мечты. Тут просто необходимо быть деликатным и справедливым, но ни в коем случае не агрессивным. Агрессия как раз и является самым сильным проявлением страха и беспомощности.

Итак, подведём итоги. Вот они, три основные причины человеческих конфликтов:

1. эгоизм, в основе которого лежит неспособность и нежелание поставить себя на место другого человека;
2. неконтролируемый страх, который заставляет нас терять объективность;
3. неумение вести диалог.

Кстати о диалоге: мало уметь это делать самим, также жизненно необходимо обучить этому прекрасному качеству ваших детей. Даже если дискуссия продолжается долго, потерпите, не срывайтесь на фразы типа: "Все, надоело, это уже демагогия, не хочу больше слушать эту ерунду!" Также старайтесь не допускать в разговоре фразы "Все так говорят (думают, делают)". Попытка заставить их быть "как все" приведет как минимум к тому, что дети не научатся мыслить самостоятельно, а вы будете обретать свой душевный комфорт опять за счёт подавления их желаний.

Если же вы всё-таки справились с тремя вышеупомянутыми пунктами, то можно вас поздравить! Вы действительно стали взрослым, человеком, который в состоянии помочь не только себе, но и всем, кто вас окружает.

Кто мы?

Зачем мы приходим в этот мир? В чем смысл жизни? Эти извечные вопросы человечество задаёт себе с незапамятных времён. Какими мы были в самом начале: дикими обезьяноподобными или сверхсуществами с уникальными способностями?

Существует множество теорий, толкований, религиозных источников, которые нередко противоречат друг другу. Чтобы хоть как-то разобраться в этом, необходимо рассматривать всю историю человеческого развития в рациональном ключе. Итак, моё главное наблюдение: ничего в нашем мире не происходит случайно. В появлении Вселенной нет спонтанности, нет

понятия хаоса. Наоборот, все закономерно, одно следует из другого. Отсюда логический вывод: есть какая-то глобальная цель, неведомый замысел. Конечно, ни сама цель, ни даже истинные методы её воплощения нам не ясны.

Но изучая историю человечества создаётся впечатление, что люди когда-то обладали этими знаниями, но утратили их в погоне за нереальными, искусственно созданными ценностями.

Тем не менее это не значит, что мы не сможем разобраться в том, чем на самом деле является человек и как ему жить в гармонии и мире с самим собой.

Итак, все начинается с рождения. Человек рождается гармоничной личностью, где его духовное и физическое начала находятся в состоянии абсолютного баланса. И у него есть все шансы быть счастливым.

Но попав в цивилизованный мир, этот младенец почти сразу попадает под жёсткий социальный контроль. Эта система общественного контроля, которая создавалась и развивалась тысячелетиями, начала сознательно смещать баланс между духовным и физическим началом человека.

Как это происходит в реальности? Будучи ещё маленьким ребёнком, он уже попадает под давление той или иной концепции человеческой сущности:

1. "ты - существо глубоко духовное, поэтому надо подавлять свои физические желания, если не хочешь уподобиться животным" Часто, воспитывая детей таким образом, происходит злоупотребление такими ключевыми словами как "плохо", "стыдно", "нельзя", "Бог накажет" и.т.д. Но самое худшее не сами слова, а то, что детям, как правило, почти ничего не объясняется. Он должен с детства принимать эти аксиомы на веру, к тому же действует известный метод запугивания. Многие родители и воспитатели даже не представляют, к каким разрушительным последствиям ведёт данный метод: у детей (особенно впечатлительных) психика бывает настолько повреждена, что они проживают свою жизнь в мучительной борьбе с самими собой и с людьми, которые их окружают.

2. "ты - существо из плоти и крови, поэтому вся эта ерунда, типа духовности, витания в облаках, тебе будет только мешать. Надо жить и выживать. Не надо надеяться на помощь свыше, пробивай себе дорогу сам, тут все средства хороши". Надо ли говорить, каких людей порождает такой метод воспитания? Хамов, грубых, беспринципных эгоистов, готовых идти по головам ради достижения своих целей. Вы наверно не раз встречали таких людей на своём жизненном пути. Но не заблуждайтесь: они не бесстрашны, несмотря на весь свой внешний гонор. Они часто живут в паническом страхе

перед смертью: ведь у них отобрали всё духовное, а значит и шанс сохранить душу после физической кончины.

В чем же смысл того, что социальные структуры практически каждой страны умышленно стремятся к смещению духовного и физического баланса в человеке? Все очень просто, схема стара, как мир: как только этот баланс смещён, человек становится слаб и чрезвычайно зависим от любого внешнего воздействия. Таким образом, создавая общество слабых и зависимых людей, сильные мира сего подчиняют это общество себе и заставляют его работать на себя. Подобный метод социального воспитания гораздо эффективнее воин, революций и открытых репрессий, да и обходится гораздо дешевле.

А что происходит с каждой отдельной личностью? После такого "воспитания" вся его дальнейшая жизнь отныне потечёт в неправильном русле. Но кого это интересует....

Итак, схема проста, эффективна и представляет собой следующее:

-происходит смещение баланса между духовным и физическим началом = человек становится слаб и теряет объективный взгляд на мир (при этом теряя свои истинные желания, таланты, интуитивное восприятие, связь с природой) = человек становится легко контролируемым извне (семьями, социальными институтами) = иподавляющее большинство людей начинает всю жизнь метаться в поисках себя и своего счастья.

Глядя на наш мир теперь, мы видим ужасающую картину: люди гораздо больше мучаются, чем радуются. Поэтому каждый день мы сталкиваемся с огромным количеством патологий в человеческих характерах и физиологии.

Вот они:

- неоправданный страх;
- мнительность;
- злоба;
- различные сублимации (замена истинных желаний искусственными);
- множество комплексов;
- колоссальное количество проблем в личных отношениях;
- болезни;
- отсутствие сильных интересов в жизни;
- отсутствие творческого начала.

Внимательно перечитайте все пункты, указанные выше: все они - результат сильной зависимости человека от социума. Эту зависимость можно охарактеризовать одной фразой: человек страшно боится, что социум его не примет, отвергнет, осудит и в результате человек будет изгнан из социума и останется один. Вот именно этот страх и культивируется в человеке с самого рождения. И что самое плохое - начало этого разрушительного процесса нередко кладут в человеке его родители. Представьте себе: ведь это люди, которых ребёнок бескомпромиссно любит и которым доверяет на все сто процентов. То есть, все, что будет сказано и сделано родителями, будет восприниматься ребёнком как абсолютная истина!

Тем не менее, все что сказано выше, не означает, что процесс разрушения человека необратим. Напротив, при правильном подходе, баланс между духовным и физическим началами может быть восстановлен.

Главными условиями подобного восстановления являются следующие:

1. научить человека фильтровать любую информацию, полученную извне;
2. научить человека любить себя;
3. помочь создать сильный личный интерес (профессия, хобби, конкретные жизненные цели);
4. научить самостоятельно принимать решения;
5. вернуть его тело в состояние природного баланса.

Отношение к себе.

Не будет преувеличением сказать, что буквально вся наша жизнь, с пелёнок и до старости, управляется одним очень важным фактором - отношением к себе самому.

К сожалению, львиная доля отношения к себе складывается за счёт того, как относятся к нам окружающие. Оценить себя адекватно, без мнения окружающих, многим людям бывает колоссально трудно, особенно в детстве. И именно в глубоком детстве формируется наше самое крепкое отношение к себе и другим.

Конечно, будущий характер человека зависит от многих факторов: генетических (устройство нервной системы, мыслительных способностей, химических процессов в организме в целом, и.т.д.), семьи (воспитания, отношений с родителями, братьями, сёстрами, и.т.д.), социальных (ясли, детский сад, школа, и.т.д) и даже политических и климатических.

Но несмотря на все эти факторы, характер каждого человека - всегда загадка. Зачастую люди, выросшие в одних и тех-же условиях, получившие одинаковое воспитание и образование и даже обладающие идентичной или схожей генетикой (как в случае с близнецами), могут обладать совершенно разными характерами.

Но об этом мы поговорим позже. А пока, рассматривая сопутствующие факторы развития, посмотрим, как идёт формирование отношения каждого человека к себе.

Начнём с того, что, например, из сверхчувствительных детей в дальнейшем выходит больше закомплексованных взрослых. Там, где для одного грубость и агрессия - это сигнал к ответному действию, для другого, более чувствительного - шок, который он, возможно, запомнит на всю жизнь и возьмёт за основу отношения к людям вообще.

Один ребёнок воспримет наказание родителей нормально, а другой - как кровное оскорбление и затаит злобу. Один будет упорно отстаивать свои позиции в социуме, а другой предпочтёт остаться в стороне, чтобы больше не травмировать свою нервную систему.

Итак, те дети, которые довели завоевание своих позиций в социуме до конца, чувствуют себя состоявшимися и не сдавая позиций, движутся дальше по пути своего развития, приобретая новые интересы, уже не столь связанные с общественными.

Те же дети, которые не прошли путь первоначального самоутверждения в обществе до конца, страдают психологическим торможением, которое может проявляться в любом возрасте. В основе этого торможения лежит глубокая тайная мечта: быть всеми любимым. Эта же мечта (в представлении такого человека) несёт в себе сильное противоречие. В основе этого противоречия лежит твёрдое убеждение в том, что она, эта мечта, никогда не может исполниться. Здесь вступает в игру пожалуй самый главный фактор - недооценка себя и переоценка окружающих. По сути, такие люди всегда думают, что плохое отношение к ним вызвано не внешними факторами (неправильным устройством социума, плохим воспитанием окружающих, и.т.д), а их собственным изъяном.

Конечно, не всё так однозначно. Многие дети, даже получив негативный опыт общения ранее, всё же завершают этот путь самоутверждения, но на несколько лет позже остальных.

Они становятся красивыми, уверенными в себе, внешне целеустремленными. Тем не менее такие дети, неосознанно, всегда помнят и будут помнить свои провалы в детском возрасте.

Например, такие люди могут неадекватно, а именно агрессивно реагировать даже на самые невинные высказывания в адрес их внешности, образа жизни

или характера. Такая реакция вполне понятна: срабатывает воспоминание о негативном опыте, полученном в детстве. Ведь социум, особенно детский и подростковый, беспощаден к людям с какими-либо слабостями характера или внешности.

Только далеко не все дети (и зачастую даже взрослые) понимают, что этот социум умело использует подчёркивание недостатков других только для того, чтобы замаскировать свои собственные.

К сожалению этот трусливый и подлый способ самоутверждения - норма для подавляющего большинства детей и подростков. На это их толкает страх перед тем, что они могут отбиться от своего "стада". Поэтому подобное поведение людей (возвышение себя за счет унижения других) часто называют стадной психологией. Ребёнок, который хоть чем-то отличается от остальных, попав в такое "стадо", не совсем понимает или воспринимает его законы и тем самым оказывается в психологической ловушке. Он не знает, правильно ли поступает это стадо, надо ли ему уподобляться им или надо покинуть эту среду. Такие решения очень тяжелы даже для взрослых, а уж для ребёнка - тем более.

Эта психологическая ловушка и формирует тот комплекс личной несостоятельности, с которым многие люди живут всю жизнь.

Естественно, это сильно отражается на их дальнейшем образе жизни и мышлении.

Итак, с отношением к себе сильных и позитивных людей всё более ли менее понятно: они достаточно любят и уважают себя и, как правило, это отношение переносится и на окружающих.

А вот отношение к себе людей с глубокими комплексами - совсем другое дело. Поэтому эту категорию людей стоит рассмотреть поподробнее.

Люди с комплексом личной несостоятельности чаще всего делятся на две основные категории: **социально активные** и, наоборот, **отшельники-одиночки**.

Социально активные люди обычно стараются участвовать во всех возможных мероприятиях: концертах, вечеринках, форумах, групповых поездках, и.т.д. Их подозрительность по отношению к социуму не уходит, но часть её сублимируется (перерождается) в желание быть как можно ближе к социуму. Сознательно или нет, это делается для того, чтобы исключить повторение того неприятного состояния изоляции и унижения, в которое они часто попадали в детстве. Они целенаправленно окружают себя друзьями и поклонниками, но, всё равно, сохраняется сильная внутренняя настороженность и, в глубине души, негативное отношение к социуму в целом.

Такие люди также склонны к самовосхвалению. Кто попроще, делают это слишком явно и тем самым грубо "рубят сук, на котором сидят", т.е. сильно портят ту огромную работу, которую провели, чтобы утвердиться в обществе. Те, кто поумнее, стараются хвалить себя окольными путями, как бы в контексте общих историй, ситуаций, событий. Тем не менее даже такая замаскированная практика самовосхваления выглядит достаточно очевидной для наблюдательных людей. Т.е. "запудрить мозги" получается только тем, кто попроще, но в случае более чувствительного и наблюдательного окружения такой трюк будет вызывать сильную неприязнь и потерю уважения к "оратору". Конечно, люди часто хвалят себя бессознательно, это идёт из глубины души и всё от того же вечного желания быть всеми любимым. Тем не менее, таким людям надо помнить, что человека украшает скромность. Скромность не бывает чрезмерной и именно она способна оградить человека с комплексами от любого подозрения окружающих в его несостоятельности.

Другая отличительная черта людей с комплексом несостоятельности - эгоизм. Конечно, все мы в той или иной мере эгоисты, но тут речь идёт о довольно высоком уровне эгоизма. Такие люди настолько сконцентрированы на себе и своих проблемах, что часто не в состоянии испытывать элементарное сострадание и любовь как к своей семье, так и к окружающим. Разве что немного и иногда, но совсем не в той мере, чтобы реально кому-то помочь. Многие хорошее в их семье и вокруг как бы проходит мимо них, но зато плохое запоминается сразу. Такие люди ненавидят брать ответственность за свои поступки и всегда стараются, сознательно или подсознательно, обвинить в своих неудачах кого-нибудь другого. Это тоже объяснимо, ведь они стараются как бы сбросить часть своей внутренней несостоятельности на кого-то, говоря: "Не такой уж я плохой, просто слишком много внешних помех, наверно мне просто не везёт". Эгоизм человека с комплексами часто ведёт и к возрастной заторможенности, т.е. не возникает желания сделать что-то по дому, для кого-то из семьи или друзей. Любая просьба или требование что-то сделать, как-то помочь в быту или с маленькими детьми будет вызывать у таких людей сильное раздражение, а иногда и злобу.

Пытаясь построить и идеально спланировать свою жизнь, эгоисты часто начинают разрушать жизнь окружающих его людей. Пока у них всё идёт хорошо, окружающим спокойно, но как только в жизни эгоиста что-то идёт не так, это буквально катастрофа для остальных. Начинаются скрытые или явные требования, упрёки, истерики и попытки скинуть ответственность за происходящее на тех, кто под рукой.

Оборотни: это та же социально активная категория людей и к сожалению так же относится к числу тех, у кого есть серьёзные, глубокие проблемы в общении.

Внешне они открыты и добродушны, всегда на высоте, всегда готовы помочь и часто - душа любой компании. На самом же деле тот образ, в котором они живут на публике не имеет ничего общего с их настоящим характером. Я назвала их оборотнями не случайно: почти все их внешние черты на самом деле - полная противоположность: их весёлость - это отрицание мрачности собственного характера, смелость и агрессия (особенно в высказываниях в адрес кого-то) на самом деле - патологическая трусость, а флирт, например, с почти каждой женщиной или мужчиной, комплименты и образ т.н. Казановы или девушки лёгкого поведения - прямое доказательство тонкой, ранимой души и нереализованного юношеского романтизма.

Итак, подобными «оборотнями» они становятся от страха, что их естественные черты, не замаскируй их вовремя и не спрячь поглубже (так чтобы сам потом не нашёл!), станут достоянием и предметом издёвок со стороны того же социума. А для таких людей это недопустимо из-за чрезмерного честолюбия.

Конечно, мы все часто говорим о личном пространстве и о том, что не надо "грузить" людей своими проблемами. Во многом это правильно, но тут прослеживается другая крайность: нигде и никогда даже не приближаться к искренности. Искренность такие люди позволяют себе только в работе и уж там они отыгрываются по полной.

Но как же быть с семьёй, с родственниками и друзьями? Для них этот человек закрыт, его личные переживания и проблемы спрятаны за семью замками.

При любой попытке поговорить серьёзно близкие им люди каждый раз наталкиваются на неуместные шутки, непринуждённый тон и улыбки даже там, где их быть не должно. Эти оборотни почему-то уверены, что остроумная шутка или анекдот всегда всем понравятся, независимо от настроения человека, его возраста и темы разговора. К тому же для них это очередная возможность показать себя и то, как они умны.

Такая нечуткость по отношению к людям и непонимание, где, кому и что говорить, неминуемо вызывает у окружающих сильное раздражение, неприязнь и нежелание общаться. Те же, кто вынужден общаться с оборотнями время от времени, становятся, свою очередь, менее разговорчивыми и более закрытыми. По резкости тона собеседника такой «оборотень» всегда может определить, что он делает что-то очень неправильно.

Не воспринимать сказанное собеседником всерьёз и менять темы разговора - это также политика, проводимая «оборотнями» в отношении своих партнёров. Это чётко показывает, что его самый близкий человек (муж или жена, друг или подруга, и.т.д.) как-бы не имеют права доступа к настоящему внутреннему миру такого "оборотня". Они лишают партнёра удовольствия

видеть чистый, искренний взгляд, как говорится глаза в глаза (абсолютный акт доверия и любви). Вместо этого они постоянно лукавят и боятся любого проявления искренности с вашей стороны.

Стоит ли говорить, насколько это неприятно и что такая политика может привести к полному эмоциональному разрыву отношений с близкими людьми?

Ни для кого не секрет, что общение людей состоит не только из слов, но и из тех бессловесных, эмоциональных знаков, которые мы подаём. Вы наверняка не раз слышали подобную фразу: "Хороший, вроде, человек, умный, добрый, но в нём есть что-то отталкивающее". Вот это и есть та неправильная эмоциональная информация, которую мы посылаем людям, сами того не замечая. И всё потому, что мы почему-то не можем позволить себе быть искренними.

Итак, для тех, кто привык постоянно скрывать свои чувства и эмоции: конечно, за один день характер не изменишь, но всё же постарайтесь не бояться искренности. Пожалуйста, будьте более чуткими и мудрыми, более наблюдательными. Особенно это касается общения с людьми в возрасте. Ведь многие из них уже давно переросли этот этап и в результате не будут воспринимать вас серьёзно.

Часто те же комплексы заставляют людей вступать в бой за свои права. Тем не менее они всегда отрицают тот неоспоримый факт, что наличие прав обязательно предполагает наличие обязанностей. Часто борьба за свои права оборачивается агрессивными выпадами с их стороны и эти выпады бывают прежде всего направлены на свою семью и непосредственное окружение.

Нежелание брать на себя ответственность за свои прошлые и настоящие решения часто делает их манеру общения с окружающими очень неприятной. Например, такие люди постоянно что-то требуют от своих близких и если что-то вдруг не сделано, они обрушивают поток претензий и недовольств на тех, кто, по каким-то причинам, не выполнил их желание. Короче, они ведут себя так, как будто им все должны. Чувство гордости в данной ситуации им не знакомо (!), им всё равно, уважают их близкие или нет. Главное, чтобы их уважал социум.

Как правило, такие люди очень любят деньги и всё материальное, т.к. видят в этом решение всех своих проблем.

Но самое плохое даже не это, а то, что эгоистичные и закомплексованные люди всю жизнь живут с оглядкой на других. А это плохо влияет на принятие самостоятельных решений. Как результат, решения принимаются неправильно. А несколько неправильно принятых решений глобального порядка - это уже сломанная жизнь.

Вторая категория людей с комплексом несостоятельности - **отшельники-одиночки**. Они, как ни странно, оказываются в гораздо более выгодной позиции. Казалось бы, что это за жизнь? Почти нет общения, почти ни в чём не участвуют. Сплошная скука. Так, да не так. Такие люди, приобретая в детстве негативный опыт столкновения с социумом, принимают только одно решение: всё, достаточно провалов, обойдусь без людей и самоутверждения. И один прекрасно проживу.

Поначалу попытки " прожить одному" очень болезненны. Во-первых, нет уверенности в том, правильное ли это решение. Во вторых, такой образ жизни часто подвергается критике со стороны семьи и того же социума. Асоциальные люди всегда, во все времена, вызывали подозрение у окружающих и оказывались под сильным давлением. Но тут есть ещё одно подводное течение, которое не видно глазу окружающих и даже часто самому одиночке. На самом деле, человек, принимающий такое решение в детстве или в молодости, сознательно или подсознательно знает: ему много чего не ясно в отношении людей и жизни в целом. Таким образом, отказавшись от непосредственного контакта с социумом, одиночка начинает сбор самой различной информации. И как бы не сложилась дальше его жизнь, одиночки становятся в результате гораздо мудрее или сильнее своих "коллег" с теми же комплексами, но выбравших путь социальной активности.

У одиночек сильно развивается наблюдательность, интуиция, чувствительность к окружающему миру и часто более спокойное, философское отношение к жизни. К тому же высвобождается много времени для профессиональной деятельности. Там не менее, минус такого образа жизни заключается в том, что одиночка имеет очень маленький опыт общения с людьми в целом и это приходится навёрстывать в более зрелом возрасте.

К сожалению, и тот и другой типы людей с комплексом личной несостоятельности (и социально активные и отшельники-одиночки) часто страдают отсутствием жизненной мотивации, либо ощущают её очень слабо по сравнению с другими людьми. Почему так происходит? Потому, что в силу своего сильного эгоцентризма (чрезмерной концентрации на себе) они как-бы живут с закрытыми глазами. Даже те, кто ведут активную социальную жизнь, сосредоточены в основном на интересах своего социума и тем самым лишают себя возможности расширить свой эмоциональный и информационный кругозор. В свою очередь, сужение эмоционального и информационного кругозора влечёт за собой разрыв или ослабление естественных, природных связей человека с миром. Учитывая то, что природная связь даёт не только силу, но и альтернативную информацию о мире (то что мы называем интуицией, шестым чувством, вдохновением, и.т.д), можно предположить, что потеря такого "канала" неизбежно приведёт к потере главной мотивации человека - к вере. Хочу напомнить, что вера

бывает разной, даже сильное ощущение красоты мира и благодарность за эту красоту можно назвать верой.

Итак, исчезновение или ослабление главной человеческой мотивации - веры в любой её форме - всегда приводит к исчезновению или ослаблению более приземлённых целей (чего-то добиться в жизни, любить, помогать другим, растить детей, иметь творческий подход к любому делу).

Таким образом, жизнь закомплексованных людей часто превращается из яркого бытия в довольно жалкое существование. Как сказал один мудрец, такие люди веселятся, но не радуются. Если вдуматься в эти слова, становится ясно следующее: они искусственно создают себе всё это веселье, чтобы чем-то занять голову и отвлечь себя от главной проблемы - от того, что они не испытывают настоящей радости от жизни. Увы, как только очередное веселье заканчивается, такие люди впадают в уныние и быстро пытаются занять голову следующим весельем, в какой бы форме оно не было (вечеринки, шопинг или компьютерные игры).

Конечно, сценарии бывают разными. Те, кто имел комплексы и стал социально активным, может оказаться человеком незаурядного интеллекта и в определённый момент, благодаря этому самому интеллекту, начать всё видеть объективно и тем самым, обрести т.н. золотую середину во всех аспектах жизни. Одиночкам так же может надоест их замкнутый образ жизни и всё может измениться координально, иногда за очень короткое время.

Так или иначе, большинство людей испытывают явный или скрытый дискомфорт от того, что их глубокие комплексы и поныне там. "Что же с этим делать?" спросите вы. Ответ только один: обращайтесь к хорошему психологу. Не обязательно искать самых известных и дорогих психологов. Достаточно, если ваш психолог будет умным, спокойным и доброжелательным человеком, который всегда может вас выслушать и, в первую очередь, искренне понять ваши переживания.

Если же не хотите торопиться с психотерапией, то, думаю, на первом этапе, моя книга тоже может стать хорошей альтернативой, ведь найдя в ней свой "портрет" и осознав свои слабости, человек может вдруг ясно увидеть, как ему жить дальше и при этом обрести шанс на то, чтобы стать счастливым.

Характер.

Часто мы не вдумываемся в эту формулировку, просто говоря: "У него (или у неё) такой характер".

Но что на самом деле такое - характер? Это не только генетика, воспитание или какие-либо другие сопутствующие факторы. Как я уже говорила ранее,

характер каждого человека - всегда загадка. Зачастую люди, выросшие в одних и тех условиях, получившие одинаковое воспитание и образование и даже обладающие идентичной или схожей генетикой могут обладать совершенно разными характерами.

Итак, характер - это мировоззрение человека. Это очень личное и особое видение и понимание себя и окружающего мира. Это совокупность выводов, которые сделал человек в процессе какого-то отрезка своей жизни.

Тут нельзя не признать неоспоримый факт: чем человек мудрее, смелее, чем больше его творческое начало, тем лучшим характером он обладает. И наоборот: чем человек глупее, трусливее, чем уже его кругозор, чем меньше творчества присутствует в его жизни, тем хуже его характер.

Так что, дорогие читатели, плохой характер - это не оправдание и не фатальная истина с неизменным началом. Плохой характер - это результат душевной лени, нежелания работать над собой и своим кругозором. Причём, как на интеллектуальном, так и на эмоциональном уровне (имеется в виду открытость миру, интуитивное восприятие). Итак, плохой характер - это чаще всего результат глубокого эгоизма, интеллектуальной ограниченности и сильного страха перед жизнью.

Плохой характер - это как ящик Пандоры, который открывается во время каждого столкновения с любыми жизненными трудностями, даже самыми мелкими. И оттуда выплёскивается всё негативное, злое и расплывается ядовитым пятном, отравляя всё вокруг.

Поэтому, если вам уже не раз говорили, что у вас плохой характер, постарайтесь всё-таки не становиться в позу и говорить: " Да, я такой, ну и что?"

Может стоит сначала задуматься над тем, что ваша жизнь и жизнь близких вам людей станет в сто крат качественнее и счастливее, если вы уже сейчас начнёте работать над своей личностью?

Слышу вопрос: "А как?" Ответу и возможно опять повторюсь: в основе любого характера лежит желание или нежелание брать на себя ответственность за свою жизнь и жизнь своих близких. Наверно поэтому люди часто делятся на воинов-победителей и нытиков-пессимистов. Воины-победители невероятно горды и независимы. Именно эта гордость и не позволяет им ни от кого зависеть. Они скорее будут бедствовать, но не попросят ни у кого ни копейки, пока сами не заработают. Они сами помогут пол, но не будут лишним раз просить об этом кого бы то ни было.

Можно ли развить в себе такое отношение к жизни? Наверно да, но не за один день. Тут просто нужно глубокое понимание того, что самостоятельность - это на самом деле единственно правильный и этически оптимальный образ жизни для любого человека, который считает себя

взрослым. Что это - единственный способ нормально жить и не мучить всех вокруг себя, а наоборот - помогать им.

Как мы живём?

Наверно одно из самых частых явлений в нашей жизни это жалоба на саму жизнь. Это не получается, этого нет, то - вообще несправедливо. Да, жизнь штука сложная. Но такая ли несправедливая, как нам кажется?

Задумывались ли вы когда-нибудь серьёзно над тем, какое количество труда вы сами вложили в тот или иной аспект вашей жизни?

Поскольку подавляющее большинство людей глубоко социально, начнём с внешней атрибутики. Говорят: мой дом - моя крепость. Конечно, это место где вы отдыхаете, работаете, любите, растите детей. Так каков ваш дом? Достаточно ли он уютный и чистый? Ведь если в доме беспорядок, тёмные краски, грязь, то же самое начинает происходить в вашей душе. Итак, долой лень, сделайте уборку, добавьте яркие предметы в интерьер нашего дома, организуйте его так, чтобы было удобно всем. Для этого не надо быть богатым, достаточно иметь желание и немного творчества.

Что касается нас самих, тут все немного сложнее. Мы с детства видим себя в зеркале, знаем все свои недостатки и достоинства и далеко не всегда верим, что способны на что-то масштабное, выдающееся (как ни странно, многие люди ассоциируют свою внешность с уровнем успеха, который был или может быть достигнут).

Итак, вы не очень довольны своим отражением в зеркале, начинайте с самых простых действий: примите душ, оденьтесь в чистую одежду, сделайте хорошие духи или одеколон. Если вы мужчина, желательно побриться. Если женщина - лёгкий макияж. Посмотрите ещё раз: по-моему уже гораздо лучше. Если вас беспокоят недостатки фигуры, тогда, не откладывая это в долгий ящик, запишитесь в спортивный зал или бассейн и увидите, насколько быстро вы добьётесь желаемого результата.

Говорят, что внутренняя уверенность и оптимизм меняют внешность человека. Но существует и обратная связь, которая и сработает в данном случае.

Но только чистота, яркий домашний интерьер и ваш внешний вид это то, что должно поддерживаться более или менее регулярно. Если скучно заниматься всем этим просто так, включайте музыку, телевизор, радио. Например, опытные хозяйки знают, что во время спокойной уборки душа отдыхает. Надо только делать это без эмоциональной нагрузки и тяжёлых мыслей.

А теперь самое главное - что вы сами из себя представляете? Наверно многие из вас слышали эту фразу миллион раз. Но что на самом деле лежит в основе понимания себя? Это понимание того, кто вы сами, какова ваша связь с окружающим вас миром, и, самое главное - каковы ваши основные жизненные цели.

Начинать надо с глубокого самоанализа: достаточно ли хорошо вы осознаёте ваш характер? Хорошо ли вы знаете историю вашего рода, да и вообще историю человечества? Да-да, не удивляйтесь: именно в диалектике развития человечества четко видно, какие свойства человека, как вида, являются определяющими.

Конечно, подобные фразы могут вызвать у вас смех и иронию, типа: "В каком мире вы живёте? Зачем нам вся эта психология и историческая чушь? Надо думать как зарабатывать, надо смотреть в будущее!"

Согласна, заработок и перспективы необходимы. Но только несмотря на все эти заманчивые горизонты, счастливой жизни у вас может все равно не получиться. Почему? Да потому, что материальное благосостояние имеет подлое свойство: к нему быстро привыкаешь, т.к. оно ограничено по своей сути количеством вариаций. Конечно, тем, кто зарабатывает, чтобы иметь высокий социальный статус, будет полегче: они будут получать не только материальные блага, но и долго получать удовольствие от того, что находятся на несколько ступенек выше других. Иными словами, иметь определённую власть над менее имущими. Но увы, если такой человек обладает хотя-бы средним интеллектом, то и это быстро надоеет.

Так что же дальше? Не мне вам рассказывать, как проводят свой досуг люди с сильной материальной ориентацией: они часто и много пьют, некоторые, "сидят" на наркотиках, постоянно ищут экзотических развлечений. Дома со своей семьёй им скучно, там они почти не бывают. У таких людей нередко развивается болезненная страсть к накоплению дорогих вещей (картин, ювелирных украшений, и.т.д), которые совсем не нужны им в таком количестве. Они живут в постоянном страхе потери своего благосостояния, как будто за этой чертой уже нет другой жизни.

Мы говорим об осознании себя, а часто видим противоположный процесс – полной духовной деградации. И не обязательно в религиозном её понимании. Скорее речь идёт о вашем интеллектуальном и эмоциональном развитии, в основе которого от рождения заложено острое, чёткое, наиболее природное восприятие нашего бытия. Это как лежать на земле и смотреть в ночное небо: человек постепенно начинает осознавать все величие окружающего мира, его потрясающую красоту и рациональность, к нему вдруг приходит понимание того, что в нашем мире все взаимосвязанно. Начинает хотеться узнать побольше о космосе, нашей Земле, живой и неживой природе. И конечно о том, что такое мы сами, о нашем странном предназначении и отношении друг к другу.

Наверно вам знакома ситуация, когда вам кто-то сначала сильно не понравился, а потом, в ходе дальнейшего общения отношение резко меняется: "Да он не такой уж и плохой человек, нормальный парень оказался!" А ведь в основе такой метаморфозы лежит наше постоянное стремление любить и понимать людей, помогать им и искренне верить в то, что они нам тоже помогут. Только зачастую это желание так и остаётся на "бумаге" нашего воображения. То ли лень, то ли не верим, то ли уже привыкли так жить, но в нашем мире безраздельно царствуют хамство, невежество, эгоизм, а главное - ложь. И тогда, все, что человек так усердно строил и накапливал долгие годы, вдруг теряет всякий смысл. Жёны и мужья изменяют и становятся друг другу чужими, дети растут бездельниками и эгоистами, престарелые родители получают деньги, но не получают любви и сострадания. Да и просто люди на улице скорее готовы отразить или проявить агрессию, чем улыбнуться, помочь, посмотреть на вас добрым взглядом, уступить дорогу.

Конечно, жить в нашем обществе непросто: постоянно надо от кого-то защищаться, пробиваться вперёд, зарабатывать, лукавить. Но всё-таки, не перегибаем ли мы палку, когда заранее занимаем оборонительную позицию и готовы ринуться в бой ещё до того, как это потребуется?

А может попробуем иначе? Пропустим в очереди вперёд того, у кого один или два продукта, а у вас целая корзина? Да ещё и улыбнёмся? Или придём с работы домой и попробуем спокойно и по-доброму общаться со своей семьёй? Вы привыкли кричать и требовать? Меняйте эти привычки, пока не поздно. Это путь к разрушению. Наверно вы подумаете: "Легко сказать!" или того хуже: "Что это за бред альтруиста?"

Вы знаете, нет. Вспомните закон бумеранга: все что посланно, будет возвращено. Все хорошее и все плохое. Никто и никогда не сможет нарушить это равновесие.

Рано или поздно все вернётся на круги своя.

Странно осознавать, но многие люди в наше время действительно живут тяжело. И речь тут идёт отнюдь не о материальном благосостоянии, а скорее об отсутствии внутренней мотивации. То есть просто не хочется ничего делать, так как не видят смысла. Выглядит это примерно так:

1. ну сделаю я это, все равно я никто и жизнь моя врядли сильно переменится к лучшему (отсутствие творческого начала и неверие в свои силы);
2. зачем все это, все равно умрём (отсутствие веры).

Рассмотрим всё по порядку.

-отсутствие сильных интересов и творческого подхода к жизни: как это случилось с вами? Просмотрите весь ваш жизненный путь, начиная с детства. Были ли у вас такие интересы в детстве? Если да, то почему они исчезли? Если нет, то что вообще вам было интересно? Если интересы были, но исчезли, мне кажется, стоит их вернуть. Неважно насколько они практичны (прибыльны) в наше время, главное чтобы они наполнили вашу жизнь новым смыслом. Это не самообман и не психологический трюк: вернув вам ваше любимое занятие (даже если на это почти не хватает времени), вы как-бы начнете заново обретать ваше истинное предназначение. И тогда, весь день занимаясь работой, уборками, стирками, воспитанием детей, вы с нетерпением будете ждать своего вечернего (или ночного) времени, чтобы наконец заняться вашим любимым делом. Ваше каждодневное настроение и отношение к жизни в целом начнёт координально меняться.

Кстати, любое такое увлечение можно поставить и на коммерческие рельсы, надо просто сделать правильный расчёт. Не бойтесь советоваться с людьми, опытными в бизнесе, рассказывайте им о своих идеях, создавайте каталоги. Зажгите эту искру творчества в вашей душе и не давайте ей погаснуть, что бы не случилось.

Один из самых важных аспектов позитивной, творческой жизни - информация. Не заблуждайтесь: она не для того, чтобы вы превратились в ходячую энциклопедию. В первую очередь информация помогает понять, как устроена наша жизнь, по каким законам идёт развитие космоса, природы, человека, как это всё взаимосвязано. Начав серьёзно погружаться в это, вы будете изумлены, насколько интересна и необычна наша жизнь на самом деле.

При этом старайтесь использовать правильные источники информации: научно - популярные и исторические журналы, классическую и современную художественную литературу, документальные фильмы. Не отдавайте предпочтение интернету. Там вы обязательно забредёте на какой-нибудь мусор в виде непроверенной информации или скрытой рекламы. Более того, на интернете (как и на телевидении, где это началось несколько десятков лет раньше) практикуется опасная методика - употребление специальных ключевых фраз, которые способны проникать в глубину вашего подсознания и создавать ложные эмоции, связанные с вашими желаниями и страхами. Таким образом интернет или телевидение завязывают вас на себя, вкачивая все больше и больше грязной информации в ваше подсознание. Например постоянное присутствие в социальной сети создаёт ощущение того, что вам это жизненно необходимо. Вам начинает казаться, что это придаёт большой смысл нашей жизни. На самом деле это все дальше и дальше уводит вас от реальной жизни, тем самым ослабляя в вас те черты характера, которые ответственны за выживание в нашем непростом мире. Человек все больше утрачивает способность к объективному анализу ситуаций, к живому общению, да и просто не уделяет достаточно времени каждодневным делам. Я

слышала немыслимые истории про таких людей, например мать пятерых детей целый день просиживает в чате. Представьте себе на минутку тот объем дел, которые неминуемо возникает с пятью детьми. А кто-же тогда занимается ими и хозяйством? К сожалению таких больных людей уже миллионы.

Та же картина и с людьми, сильно увлечёнными эзотерикой и различными религиозными и философскими течениями. Конечно, причины всем известны: неудовлетворённость в личной жизни, карьере, проблемы с семьями, здоровьем, социумом, с восприятием и пониманием жизни в целом. Не все из этого человек чётко осознает. Ему кажется что он нашёл свой путь. Но путь этот скользок и зачастую опасен. Все мы знаем какое влияние на слабую психику может оказывать, например, плеяда философов-экзистенциалистов, или легкодоступная философия Штайнера, или книги Артура Шопенгауэра. Люди ищут ответы на вопросы, а вместо этого получают очередную пропаганду в виде модной литературы. Конечно, без какой-либо веры жить трудно, но кто сказал, что все эти источники помогают обрести её? Как сказал один мой мудрый знакомый, "а пусть попробуют почитать Аристотеля, Платона, Сократа или Канта?"

Повторюсь, если скажу что наша жизнь сложна и удивительна, всё материальное и не материальное тесно сплетено в ней и становится очевидно, что возникло это все неспроста.

Итак, чем дальше вы будете получать интересную информацию по истории, философии, физике, химии, астрономии и т.д. тем больше вы будете ощущать на себе всю глубину и разнообразие нашей жизни. Помните знаменитую фразу: кто владеет информацией, тот владеет миром!

-отсутствие веры: в живой природе нам всем известны два самых сильных инстинкта - инстинкт самосохранения и инстинкт размножения. Не обошли эти инстинкты и человека. В данном разделе речь будет идти об инстинкте самосохранения и его непосредственной связи с самым, пожалуй, сильным страхом человека - страхом перед смертью. На самом деле этот страх - причина многих человеческих поступков, образа жизни, качеств характера. Даже когда мы не помним о нем и занимаемся каждодневной деятельностью, страх перед смертью вечно живёт в нашем подсознании и влияет на все аспекты нашей жизни. У одних людей это проявляется умеренно, у других может доходить до фобии и вызывать приступы паники. Наверно не существует людей, у которых этот страх полностью бы отсутствовал (разве что у глубоко верующих людей, да и то не всегда).

Так как с этим бороться? Как сделать так, чтобы этот страх не разрушал нашу жизнь и не толкал нас на поступки, о которых мы потом горько сожалеем?

Испокон веков люди разными способами пытаются защитить себе от смерти. И не всегда хорошими. Если это просто стремление к здоровому образу жизни, то такой способ вполне приемлем (если конечно не перегибать палку в отношении себя и своих близких). Но, например, если человек видит единственную защиту от смерти во власти над другими или в больших деньгах, то этот путь значительно опаснее.

Денежная жадность часто приводит к духовному краху и создаёт массу проблем для окружающих. Воровство, коррупция, войны, убийства, проституция - вот зачастую результат подобной защиты. Да, будучи богатым, можно в наше время продлить жизнь (если до этого тебя не убьют конкуренты). Но жизнь стремительно летит, а страх перед смертью все равно не проходит.

Есть еще много форм, в которых выражается этот страх, например в постоянных депрессиях и отрицании всего, что человека окружает. Или, как упоминалось выше, в отсутствии достаточной жизненной мотивации. У многих это выражается в слепой (я повторяю "в слепой" не напрасно) вере в Бога.

Отсюда множество сект, которые подкладывают людям какой-то суррогат вместо реальной, прочувствованной, продуманной годами веры, да ещё и неплохо зарабатывают на этом. Вообще вопрос веры самый тяжёлый и зыбкий, ведь люди всегда склонны искать материальные доказательства существования Бога, а их все нет и нет. Вернее, они есть, это, как я уже говорила, всё, что нас окружает, от невероятной красоты и, одновременно, рациональности природы, до самых удивительных технологий, произведений искусства, которые, в свою очередь, являются результатом человеческого интеллекта и работы тонких струн души. Да на самом деле много доказательств. Просто мы их в упор не видим. Тем не менее, мы часто спрашиваем: почему он не приходит, не показывает себя, не даёт нам возможность удостовериться в его защите и успокоиться? Почему он допускает столько горя на земле? Не получая ответы на все эти вопросы, человек сильно подрывает в себе веру в то, что его существование после смерти не заканчивается.

Хотя и на эти вопросы есть ответ : представьте, что Он явился, всё исправил, мир стал чудесным. Но тогда возникает другой вопрос: а зачем нужны люди?

Чтобы управлять ими, как марионетками? Так это проще простого. Но, как видите, смысл существования людей начисто исчезает. А вот если сам... Пусть путем тяжелого труда, страданий, постоянного выбора, болезненного ощущения своей совести - каждый на этой земле проходит свой путь. Вот эта диалектика и есть лучшее доказательство существования Бога.

Для многих это пока только слова. Но рано или поздно, с каждым происходит что-то такое, что заставляет человека перейти на другой уровень.

Верить или не верить в Бога - личное дело каждого. Но тут есть как минимум две проблемы: нехватка объективной исторической информации и информации немного другого рода. С исторической все понятно: читайте, фильтруйте, делайте свои логические выводы. Не надо преуменьшать роль человеческого интеллекта в понимании религии. Например, что такое десять заповедей Христа? Ничего экзотичного или непонятного. Просто их выполнение делает из вас хорошего человека, который не разрушает себя и других. А обещание рая в награду не что иное, как то, что достигнув высокого уровня духовного развития (становясь созидателем, а не разрушителем жизни) вам, возможно, откроется путь в другие сферы, недоступные при наличии физического тела и эмоций, которые с ним связаны.

Но говоря об информации, хотелось бы также выделить несколько другой ее вид. Назовём его условно: энергетическо-эстетический. Чтобы не быть неправильно понятой, объясню: говоря об энергетике, я ни в коем случае не хочу глубоко вдаваться в эзотерику (это путь, как я уже говорила ранее, скользкий и небезопасный и требует очень осторожного обращения). Говоря об энергетике, я скорее использовала бы уже научно подтверждённые данные - вся наша Вселенная пронизана разного вида энергетическими потоками, и, с моей точки зрения, их нельзя строго делить на материальное и не материальное. Что касается моего термина - энергетическо-эстетического вида информации, то здесь все просто. Иначе говоря, это умение обладать положительной энергией, пропускать её через себя и, как результат, ощущать жизнь во всей её полноте и красоте, выходя за рамки обыденного восприятия.

С кем не бывало: сидишь в кафе в своём родном городе и думаешь: "Как это всё надоело! Глаза-б мои не видели этих улиц и людей!" Потом вдруг переезжаешь в другой город или даже в другую страну и через некоторое время все повторяется. А ведь это происходит не потому, что у многих из нас есть потребность в постоянной смене места жительства, а потому что мы ничего не видим и не чувствуем дальше замкнутого пространства города или деревни. Даже открытые природные пространства начинают со временем надоедать, несмотря на их красоту. Одним словом, куда бы мы не попали, со временем всё равно становится скучно. В результате, если в человеке и были хоть какие-то зачатки веры хотя бы на уровне подсознания (тут я уже имею ввиду конкретную веру в высший разум), то в состоянии глубокого уныния они быстро исчезают.

Возвращаясь к сказанному ранее, повторяюсь: верить или не верить в Бога - личное дело каждого. Но к сожалению, как было сказано выше, в отсутствие

веры есть несколько неприятных побочных эффектов, в том числе и потеря жизненной мотивации. Для многих людей это заканчивается полной катастрофой - абсолютным унынием. Не об этом ли предупреждал Иисус? Почему уныние считалось страшным грехом? Кто мог полностью потерять жизненную мотивацию? Если серьёзно задуматься, то, наверно, только тот, кто не имел Бога в душе и не верил ни в какое продолжение после смерти. Тогда, если смотреть на жизнь только с нашей обычной (даже можно сказать, обывательской точки зрения), сама жизнь и её идея о полном и неотвратимом конце видится невероятно бессмысленной и несправедливой. Ведь нам и так тяжело, а в результате все равно конец. Такая концепция, хорошо известная как атеизм - самый большой тупик человека и, возможно, гибель всей цивилизации. Отсутствие мотивации к созданию нового приводит к все большей деградации каждого нового поколения. Чем меньше веры, тем больше людей, живущих только сегодняшним днём.

Да, настроение одного человека мало что решает, но в масштабах страны или мира это, как я уже говорила, настоящая катастрофа. Не побоюсь сказать что отсутствие веры - это бомба замедленного действия. Достигнув критической массы, неверие человечества может в одночасье разорвать нашу цивилизацию на части.

Но, конечно, естественное желание каждого - подумать прежде все о себе, а не обо всем человечестве. И в данном случае это правильно. Ведь разобравшись с собственным унынием, вы станете несравненно счастливее.

Итак, ранее мы говорили о важности получения различной жизненной информации (истории, естественных наук, литературы, и.т.д.), но даже среди очень образованных людей встречаются унылые пессимисты.

Как же приобщиться к радости жизни, поверить в свои силы и главное - увидеть перспективу, идущую гораздо дальше, чем граница нашей физической жизни? Как быть верующим в глубине души, а не религиозно-ритуальным вместо этого? Как верить в помощь Бога и при этом не посещать церковь и не следовать всем религиозным традициям в обязательном порядке? Как попросить о помощи, даже не зная "Отче Наш"? Возможно ли такое?

Думаю, да. Ведь ещё Иисус предупреждал, что истинная вера людей не в создании храмов, а только в их сердцах.

Так как же почувствовать это ? Как прикоснуться к тайне мироздания и осознать, что ты не ничтожная частица огромного бессмысленного космоса, а цельное и очень важное звено в цепи времени и пространства, наделённое властью творить или разрушать и несущее огромную ответственность за последствия своих решений и поступков? Как говорил один из моих любимых литературных персонажей, "несущественных людей не бывает" и я полностью с ним согласна.

То, что я опишу далее, не медитация в ее классическом понимании и тем более не психологический трюк. Но проделывая это "упражнение" более или менее регулярно, вы увидите колоссальную разницу между вашим прошлым и настоящим душевным состоянием.

Начнём с простого: как часто вы остаётесь где-то одни? Если редко, или никогда, то сделайте следующее: уединитесь (но не дома), а где-нибудь на природе или в более ли менее пустынном кафе с тихой музыкой и максимально расслабьтесь. Дайте отдых вашей душе. Не думайте о проблемах, просто позвольте вашему взгляду расслабленно скользить вокруг или наоборот, застыть на одном из предметов на вашем столе.

Дышите ровно и спокойно. Чтобы действительно не думать о делах, вспомните хорошо известные слова на кольце царя Соломона: "Все проходит", а заодно и то, что было написано на обратной стороне кольца: "И это пройдёт". Да, многое из того, что тревожит нас каждый день, уйдёт безвозвратно. Так что подумайте, стоит ли тратить столько нервной энергии на то, что скоро канет в лету.

Не позволяйте себе никуда спешить в этот момент, обязательно отключите мобильник. Ни в коем случае не думайте, как вы выглядите со стороны, сейчас это совсем не важно. Просто сидите или лежите (только не засните!). Не думайте, что вы тупо проводите время, это не так. Сами того не замечая, вы восстанавливаете утраченную энергию, даёте отдых нервной системе и постепенно запускаете в себе те природные механизмы, которые отвечают за очень многие позитивные жизненные ощущения, а именно:

-радость жизни: она (жизнь) прекрасна, интересна и не бессмысленна;

-осознание своего "Я": я имею большое значение в этом мире, т.к. я и есть большой, отдельный и уникальный мир;

-пробуждение интуиции: я начинаю чувствовать и понимать многое из того, что раньше проходило мимо меня.

Часто, после (или в течении) такого отдыха, вы можете начать чувствовать, что иначе реагируете на окружающий мир. Это включается ваш дар видеть мир таким, какой он есть на самом деле.

Это можно сравнить с описанием картин художницы из романа Милана Кундеры "Невыносимая лёгкость бытия": на первом плане красивая, но застывшая картинка, но один кусок в середине как-бы оторван, и в проёме видна реальность. Она совсем другая, не хуже и не лучше, просто другая.

Итак, чем дальше, тем сильнее вы будете ощущать силу воздуха, воды, огня, звуков, цветов и запахов, простая народная песня, которая вас раньше раздражала, или оставляла равнодушным, начнёт рисовать целую картину событий, отображённых в ней.

Существует концепция иллюзорности нашего мира, в основе которой лежит то, что время, пространство и множество событий нашей жизни существуют только в нашем сознании. Никто не может не подтвердить, ни опровергнуть это, но есть категория людей, которые как-бы проживают множество разных жизней, а не только одну свою. Такие люди имеют дикую потребность в поглощении всего вокруг, что может питать их чувства и воображение. Судя по их рассказам, они как-бы путешествуют из одного измерения в другое.

Вспомните свои сны и момент пробуждения: создаётся чёткое впечатление, что ты просто перешёл из одной реальности в другую. Так это или нет - никто не скажет, но не будь наших снов, жизнь казалась бы сплошной вереницей скучных событий. А часто бывает наоборот, реальность кажется сном, создаётся ощущение, что все то, что тебя сейчас окружает, может в миг исчезнуть.

Не бойтесь этих ощущений, а тем более не думайте, что у вас с головой не в порядке. Всё тут нормально, просто ваше сознание и подсознание начинают работать в полную силу.

"Вижу свет!" Эта фраза встречается и в художественной литературе, и в песнях, и в кинематографе и конечно имеет разный смысл. Но чаще всего это ассоциируется с особым духовным состоянием человека, который имел или обрёл способность видеть этот свет за пределами обычного. И это не фантазии и не сложные духовные практики. Просто, расслабившись и забыв хоть ненадолго обо всех проблемах, связывающих вас с социумом, все начинает видеться по-другому: всё оживает, начинает дышать! Деревья, небо, воздух, краски - всё ослепительно живое и до боли красивое.

Многие тайны Вселенной пока скрыты от нашего взгляда, но одну, очень важную информацию скрыть было невозможно: возьмите любое явление природы и изучите его чуть глубже. Что вы видите? Никак ни хаос, ни спонтанность. Во всем прослеживается жёсткая логика и рациональность, безукоризненный расчёт. Это наиболее хорошо видно в документальных фильмах про природу. Там мы видим эволюцию во всём её великолепии и с множеством тайн, пока не раскрытых человеком.

Итак, открыв себя для мира, вы начнёте обретать то сильное ощущение жизни, ту энергию, которая отныне будет помогать вам жить и творить с удовольствием.

Я тебе нравлюсь?

Этот вопрос, который относится отнюдь не только к личным отношениям, часто проносится в нашем сознании или подсознании при столкновении с любым другим человеком или людьми. Этот вопрос - также результат

зависимости одних людей от других. И, что не говори, даже самые сильные и независимые личности нередко нуждаются в одобрении других, хотя бы только потому, что всё в нашем мире относительно и многие ценности становятся таковыми только благодаря человеческому обществу.

Кого любить, к чему стремиться?

Кто есть источник наших бед?...

Эти строки как нельзя лучше отображают тот хаос, который царит в головах людей, когда они пытаются найти своё место в жизни, где им будет хорошо, комфортно, интересно и безопасно. Где их будут принимать такими, какие они есть, да ещё и хвалить за это. Да, это сильно похоже на утопию. Сделав свой выбор в пользу любого социума, вам как минимум понадобится изучить законы, по которым живут эти люди.

Помните фильм "Самая обаятельная и привлекательная?" Там две главные героини пытались добиться внешней и внутренней привлекательности с помощью автотренинга. Разумеется, такая методика эффективна, но только на первом этапе. На самом деле всё гораздо глубже и сложнее. Ведь поведение человека напрямую зависит от его воспитания, жизненной концепции, профессии, образа мышления, событий, происходивших с ним в течении его жизни.

Итак, первое, что надо определить каждому, это то, для какой именно социальной группы вы хотите быть привлекательным. Ведь всем, как известно, не угодишь.

Хочу заметить, что группы людей, перечисленные и проанализированные мной в данной статье, имеют условное значение и могут сильно отличаться от общепринятых социальных классификаций. Просто, подобная градация, с моей точки зрения, наиболее чётко показывает результат того или иного воспитания, образования и негласных законов каждой среды в пределах человеческого социума.

Надеюсь, вы готовы отправиться вместе со мной в путешествие по волнам человеческого мира? Тогда вперёд и держитесь крепче, ведь в этом океане характеров вы будете узнавать лица своих близких, друзей, а подчас видеть и своё лицо. Обрадует ли оно вас?

1. простой народ.

Для меня это очень интересная и разнообразная социальная категория. Объясню почему, ведь речь идёт о, казалось бы, самой материально непривилегированной части общества, хоть и обширной. Но именно там, среди простого народа, можно встретить огромное разнообразие характеров и жизненных концепций, от абсолютного, простите, быдла и до просто выдающихся по своим человеческим качествам людей. Более того, данная

формулировка отнюдь не принижает достоинств этой социальной категории. Простой, в моём понимании, не означает ограниченный, или лишенный природного интеллекта.

Скорее, речь идёт о постоянной материальной ограниченности и она в свою очередь не даёт возможность получить высшее образование, обучиться хорошим манерам, чтобы иметь доступ к высоким сферам социальной лестницы. Тем не менее в этой категории есть такие индивидуумы и семьи, которым позавидовали бы все. Тут все зависит от воспитания и конечно, от характера самого человека.

Самые большие психологические сложности, которые возникают на пути простого народа - зависть и обида на судьбу. "У тех есть все, а у нас ничего!" "Они воруют, а мы спину гнём". Конечно, невероятно тяжело воспринять такую дискриминацию, как норму. Невольно приходят на ум все теории и высказывания о несправедливом устройстве нашего мира. И, несмотря на то, что в народной среде возникает много гениев, пробивающих себе дорогу в прекрасное будущее, основная масса остаётся плохо обеспеченной и финансово и социально.

Тем не менее как я уже говорила, очень многое зависит от воспитания, а именно: даже если вам тяжело, пожалуйста, дорогие родители, постарайтесь не жаловаться на судьбу в присутствии детей. Это даёт им неправильную установку: мы бедные, мы плохо образованы, и так будет всегда. Ни в коем случае нельзя подчёркивать данную позицию. Наоборот, всячески ориентируйте детей на то, что в жизни может пробиться каждый, стоит только захотеть и приложить к этому достаточное количество труда. И, одновременно, научите их понимать, что простой (в данном случае простой народ) - это не только не плохо, это - хорошо. Вообще, если честно, всё простое хорошо: простая еда, простая одежда, простая, спокойная речь, простой дом.

Беда в том, что даже те семьи, которые неплохо обеспечены, к сожалению сохраняют довольно безразличное отношение к своим детям. Им кажется, что заработали денег, одели, и накормили детей, следим, чтобы не вляпался в какую-нибудь историю, и все! Многие считают, что этого вполне достаточно, чтобы обеспечить ему или ей хорошее будущее. Как же они ошибаются! Ведь одной из главных задач любого родителя должно быть воспитание в ребёнке независимого характера, умения набирать и правильно фильтровать информацию, умения принимать самостоятельные решения. Упорно развивать все те положительные качества, которые помогут ребёнку правильно построить своё будущее.

Мы уже давно не можем представить себе нашей жизни без рекламы. Она везде и всюду: начиная от товаров широкого потребления и заканчивая чёткими инструкциями как нам жить, что есть, как обставлять дома, как проводить досуг или лечиться. И все это нагромождение идей лучше всего

усваивается простым народом, т.к. якобы приближает народ к более благоустроенной жизни.

Но и это не самое плохое: простой народ - надежда и опора любого политика. Кому как не народу внушать что они плохо живут, всем обделены и все это из-за существующего политического строя. Кого, как не простой народ легче всего посылать на войну и подстрекать к революциям. Подбрасывать идею, играть на человеческих пороках, таких как злоба, агрессия, зависть, пробуждать жажду крови и желание полного разрушения.

Вы не замечали что народу гораздо легче подкинуть идею о революции, чем о мирных реформах? Конечно, революция кажется быстрым решением всех проблем (!), тогда как реформы, особенно долгосрочные, требуют ума, образования и терпения.

Но в этом прежде всего вина "правлящих мира сего". Их политика часто и целенаправленно лишает народ возможности получения нужного образования, эффективного развития малых бизнесов и тем самым делает народ послушной марионеткой в своих руках.

2. средний класс: если вы хотите понять и привлечь эту категорию людей, то должны понимать что некоторые привычки там не приветствуются, например: использование ненормативной лексики, пренебрежительное отношение к окружающим (людям на улице, соседям, семье, коллегам по работе), неряшливость, неоправданная грубость и агрессия, хулиганство в любой форме, и.т.д.

Как правило, представители среднего социального класса имеют достаточно высокий уровень профессионализма и личных интересов. Обычно это традиционные семьи с хорошим воспитанием и серьезными планами на будущее. Для данной категории главное условие - стабильность.

Средний класс - это промежуточное звено между простым народом и миром богатых. Тут формируется огромное количество будущих талантов, это в основном категория инженеров, преподавателей, менеджеров компаний, врачей, и.т.д. Принято считать, что страна является благополучной если ее средний класс составляет не менее 35% - 40% от общего населения. И, несомненно, это - самая творческая среда, т.к. у неё есть все данные для успешного развития и недостаточно финансов для того, чтобы везти праздный образ жизни.

3. финансово состоятельные люди. Их можно условно разделить на две категории:

-выходцы из народа, добившиеся высокого материального положения;

- выходцы из интеллигентной среды, передающие свой статус из поколения в поколение.

Состоятельные выходцы из народа имеют одну главную отличительную черту: они очень высоко ценят своё материальное положение, как основную гарантию защищённости. Напуганные прошлой бедностью, они делают все, чтобы это никогда не повторилось с ними и их потомками.

Если вы сами не из этой социальной категории, то вам будет очень сложно найти общий язык с такими людьми. Первое чему придётся учиться, это умению "пускать пыль в глаза": модно одеваться, иметь в кошельке всегда солидную сумму денег и научиться вести беседы на тему одежды, машин, ночных клубов, салонов красоты, у кого сколько денег и дорогой электроники. Такие люди нередко пытаются изображать интеллигентов, демонстрируя свои знания в области политики, экономики, философии, но к сожалению их всегда выдаёт одно: плохие манеры, неправильная речь, отсутствие вкуса, часто высокомерие и постоянное желание демонстрировать окружающим свои финансовые возможности. Если вы заметили, что кто-то в компании "сорит" деньгами - это отнюдь не акт альтруизма и не желание помочь друзьям сэкономить пару долларов. Просто такой человек испытывает постоянную потребность доказывать свою жизненную состоятельность через то, что считает для себя самым главным – деньги.

Конечно, не все разбогатевшие выходцы из народа такие: есть и счастливые исключения из этого правила. Но тут речь идёт, к сожалению, об общей тенденции.

-выходцы из интеллигентной среды . Это самая малочисленная социальная категория, которая создавала свою внутреннюю культуру столетиями и не терпит никакого проявления "плебейства", причём не притворно, а абсолютно искренне. Они смотрят на всё: вашу речь, знания, умение анализировать, умение быть деликатными, чувство вкуса, т.е. всё, что определяет хорошие манеры. Если им не понравится в вас хоть один из выше перечисленных элементов, то вас оставят за бортом этого общества без всяких сожалений и без возможности вернуться назад. Эта категория людей, кроме денег, имеет массу других интересных целей и занятий. Деньги для них не самоцель, а скорее инструмент воплощения своих желаний. Иногда они принимают в своё общество разбогатевших выходцев из народа, но стараются не подпускать их слишком близко и не проявляют особого уважения.

Тем не менее данная категория склонна к восхищению оригинальными людьми, в основном представителями искусства. Если такой художник или, к примеру музыкант заработал себе славу гения, то он будет вхож во все самые высокие слои общества и многие недостатки его воспитания будут прощены.

4. свободные люди. Часто можно услышать от кого-то фразу "он - свободный человек". Но вполне ли мы понимаем, что такое внутренняя свобода? Откуда она берётся? Может ли быть врождённой, или воспитывается во течении жизни? Думаю, что какие-то предпосылки характера могут быть генетическими, но тем не менее я уверена, что основная жизненная концепция всё-таки развивается в человеке по ходу того, как он взрослеет и в соответствии с его основными приоритетами. И, как не крути, опыт показывает, что в основе всего этого лежат, в первую очередь, этические представления человека о нём самом и о людях в целом. Такие понятия как совесть, сострадание, самостоятельность, честь, гордость за себя (но не гордыня, это разные понятия) - всё это не пустой звук. От наличия или отсутствия данных качеств характера и будет зависеть вся ваша последующая жизнь.

Хочу заметить, что эта категория людей может встречаться во всех выше перечисленных социальных слоях, тем не менее это сильно зависит от воспитания и образования, т.к. внутренняя свобода - это состояние души, основанное на глобальном видении мира. А это зачастую - следствие поглощения и переработки большого количества информации.

Итак, данную категорию тоже можно разделить на две части: **псевдо-свободных и по-настоящему свободных людей.**

а. псевдо-свободные люди обычно стараются быть очень раскованными во всем, что связано с внешней атрибутикой: одежда, манера говорить, образ жизни. Например, я однажды услышала фразу: "Этот певец такой "пофигист", что может прийти к президенту страны на приём в грязной одежде и развязанных шнурках". Можно ли считать такого человека по-настоящему свободным? Врядли. Свобода - это прежде всего мудрость, а мудрость, в свою очередь предполагает уважение к людям. Кто такой президент страны? Просто человек, наделённый властью, купающийся в деньгах?

Конечно нет, это скорее взгляд плохо образованного обывателя. Такая власть — это ответственность и многолетняя каторга. Большинство президентов с удовольствием рассталось бы со всеми материальными благами взамен на свободу и душевное спокойствие . К тому же за спиной любого президента стоит столько мощных политических и экономических структур, которые часто ненавидят друг друга и готовы устроить потасовку в государственных масштабах, что президенту стоит колоссальных усилий удерживать все это в состоянии баланса, да ещё, при этом, ежедневно решать бесчисленное количество других проблем. Знаете, может далеко не все, но некоторые президенты достойны бесконечного уважения и поддержки.

Итак, эта история про певца и президента - всего лишь пример того, о чем говорилось выше: нет свободы без мудрости, без уважения к жизни и ко всем её проявлениям.

Псевдо-свободный человек, отрицающий любые моральные, нравственные и социальные устои, на самом деле является незрелым подростком, продолжающим воевать со всем миром, не желая понимать его устройства. Такие люди отрицают всё без разбора, не задумываясь над тем, что в развитии человечества было много хорошего и нужного. Помните, как у Тургенева в "Отцах и детях" нигилисту Базарову задали вполне справедливый вопрос: если он всё отрицает и выступает против многих традиций человеческого общества, то что он может предложить взамен?

Повторюсь: псевдо-свободные люди не умеют уважать чувства других людей и зачастую не умеют любить по-настоящему. Они холят и лелеют свой имидж и их единственная и настоящая любовь сосредоточена на них самих.

б. свободные по-настоящему. Это, пожалуй, самая интересная и самая редкая порода людей.

Интересно то, что она прежде всего тем, что встречается во всех социальных категориях. Итак, в чем их основная отличительная черта? Они умеют наблюдать, анализировать и делать выводы самостоятельно, практически не попадая под влияние окружающих их людей и общества в целом. В отличие от псевдо-свободных они уважают чувства других людей и ничего не отрицают полностью. Их мудрость и самостоятельность основана на том, что они видят определённые закономерности развития природы и людей и отчётливо понимают, что жизнь гораздо сложнее и интереснее, чем кажется на первый взгляд. И в окружающей природе, и в человеческих характерах они видят всю гамму цветов, оттенков, постоянно происходящих изменений. Эти люди испытывают страсть и непрерывную потребность в получении новой информации из любой области жизни. Они обожают историю, философию, естественные науки, психологию, художественную литературу и кинематограф. Кстати, им не чужды и сериалы, и любовные романы и это не характеризует их как ограниченных.

Описывая их дальше, хочу заметить: они часто бывают большими оптимистами с невероятной волей к жизни. Вообще объяснить это состояние свободы и полного ощущения жизни трудно, почти невозможно. Вот как это прозвучало в устах одного из моих знакомых: "Я постоянно живу с сильным ощущением того, что у меня есть своё предназначение, но пока не до конца понимаю, в чем его смысл. Могу только догадываться. Это ощущение, как маяк в темноте. Чтобы не случилось в моей жизни, он никогда не гаснет. Это постоянный источник света и энергии, который как-бы присоединён ко мне невидимой нитью и всегда вдохновляет и помогает в любой ситуации".

Накопление и анализ информации – пожалуй, самое главное занятие таких людей. В дальнейшем они используют свои знания на практике, а именно в работе, в семье, да и просто в виде помощи окружающим их людям.

Такие люди зачастую не имеют широкого круга друзей, но и не бывают одиноки, т.к. хорошо понимают мотивы человеческих поступков. Один из моих любимых персонажей детективных романов также обладал огромным интеллектом, виртуозным умением наблюдать и анализировать и при этом был величайшим гуманистом своего времени. Когда его спросили, что он думает об очередном убийстве, он сказал: "Я о нем не думаю. В жизни есть кое-что гораздо интереснее, чем убийства. Это наша каждодневная жизнь. Я постоянно наблюдаю за тем, как день ото дня люди живут, борются со своими проблемами и страхами, со своим одиночеством. Вот это и есть самое интересное".

Итак, они действительно свободны. Свободны от скуки и депрессий, от жалоб на однообразие быта, т.к. обладают невероятно богатым внутренним миром. Такие люди бывают верующими, но не религиозными в традиционном понимании. Они также обладают высокой интуицией, а иногда и тем, что называют сверхъестественными способностями.

В обычной жизни они довольно скромны и вполне адекватны. Распознать такого человека довольно трудно, если он сам вам не откроется. До поры до времени такие люди могут совсем не привлекать к себе внимания, пока, как говорится, не наступит их "звёздный час". Тогда их характер, их таланты и способности раскрываются в полной мере.

Как я уже сказала, внешне их распознать нелегко, если не обратите внимание на взгляд: он обычно не блуждает, а как-бы устремлен внутрь себя, в этом взгляде видна постоянная работа мысли в сочетании с сильным удовольствием, которое такие люди получают от жизни. Да, именно эта черта отличает по-настоящему свободных людей: им очень интересно жить (причём в любом возрасте). Хочу напомнить, что слово "свободный" в данном контексте означает "свободный от всех страхов, связанных с социумом, а именно от самого главного страха - быть отвергнутым обществом". Им не нужно постоянное одобрение социума в мелочах и в глобальных вопросах для поддержания высокого уровня самооценки. Это происходит потому, что они вообще не оценивают себя и других людей по стандартной шкале бытовых ценностей, например: получил высшее образование - умный, заработал много денег - успешный, имел много женщин - сексуальный, всех бьёт - сильный. Как это не странно звучит, свободные люди понимают, что человеческое существо - это нечто иное, совсем не такое простое и меркантильное, каким сделала его многовековая цивилизация.

И из этого чёткого понимания вытекают все остальные качества характера таких людей:

1. сильное ощущение окружающего мира, людей, очень тесная связь с природой;
2. отсутствие зависти (сравнения себя с другими, желания постоянно соревноваться);
3. высокий уровень самоконтроля (эмоций, поступков);
4. умение наблюдать, собирать и анализировать информацию, принимать самостоятельные решения;
5. умение строить отношения с людьми самых разных категорий;
6. умение планировать свой быт;
7. сильное инстинктивное желание сострадать и помогать людям (если честно, то думаю, что без этого умения все остальные, даже самые прекрасные качества теряют смысл);
8. трудолюбие (такие люди не знают слова "лень");
9. умение творчески подойти к любому жизненному аспекту, желание не разрушать, а создавать.

Важно подчеркнуть, что такие люди часто не обладают всеми этими великолепными качествами с детства. Многие качества характера свободного человека "дремлют" или развиваются медленно, в зависимости от среды обитания и воспитания в семье.

Поэтому мы иногда наблюдаем случаи резкой перемены характера в одну или в другую сторону. Если в процессе развития такого человека было много доброго, хорошего, позитивного, то его характер раскрывается в полной мере по достижении взрослого возраста. Если же такой ребёнок рос в "неправильной" среде, где доминировали грубость, насилие, неискренность, множество запретов, отсутствие доступа к интересной информации, то таким детям гораздо труднее раскрывать свой потенциал в полной мере, хотя их сопротивляемость всему негативному всё равно гораздо выше, чем у остальных. Нередко дети из неблагоприятной среды вырастают цельными, добрыми, сильными и умными людьми.

Итак, в двух предыдущих статьях мы рассмотрели как минимум шесть категорий (и суб-категорий) людей, но не стоит забывать, что существует много приграничных (смешанных) категорий и описать их в одной статье нет никакой возможности, т.к. их миллионы. Как говорится, сколько людей, столько характеров.

Главное помнить самое важное: к какой категории бы вы не относились, помните, что человек является разумным существом, обладающим высоким интеллектуальным потенциалом. Так что если хотите измениться и

качественно улучшить вашу жизнь, не бойтесь. Наблюдайте, читайте, смотрите интересные фильмы. Поглощайте информацию и не теряйте связь с природой. Помните о своих близких, как можно больше помогайте им.

Бросьте завидовать кому бы то ни было, помните, что всё в этом мире относительно и очень переменчиво.

Наверно это понимание и будет основной точкой отсчёта в вашей новой и интересной жизни.

Наши дети.

Эту главу я, пожалуй, выделю как самую важную. Именно потому, что, конечно, все начинается с детства.

Я считаю, что каждый ребёнок уже сугубо индивидуален с рождения. Категорически не согласна с теми, кто считает, что новорожденный - это чистый лист. В ходе длительных наблюдений и непосредственной работы с детьми я чётко убедилась, что каждый ребёнок рождается со своим характером, и все, что делается потом, просто задаёт направление этому характеру.

Воспитание ребёнка - гораздо более сложный процесс, чем может показаться. К каждому ребёнку, к каждому характеру нужен индивидуальный подход. Книги, общие правила, инструкции по воспитанию - все эти источники информации требуют очень осторожного к себе отношения. Каждый родитель должен быть достаточно умён и чувствителен, чтобы взять из этих источников всё, что действительно хорошо для вашего ребёнка и отбросить всё ненужное и вредное.

Моя статья поделена на три части:

- дети и свобода;
- трудно быть подростком?
- странные дети.

Прежде чем вы начнёте их изучать, пожалуйста помните об одном из самых главных правил воспитания: необходимо понимать все причины, по которым ваш ребёнок так или иначе себя ведёт. И более того, помнить, что характер и поведение ребёнка может быть таким же парадоксальным, как и все в мире.

Например: послушный и исполнительный ребёнок - это ещё не значит "хорошо". Такие характеры удобны родителям в детстве ребёнка, но могут иметь абсолютно разрушительные последствия в будущем, т.к. такой ребёнок, возможно, не обладает достаточной силой воли и решительностью.

И наоборот, слишком активный, непослушный, упрямый ребёнок, конечно не удобен для родителей, но всмотритесь в это внимательнее: все эти черты могут свидетельствовать о сильном, независимом характере, а плохое поведение - о том, что таланты ребёнка ещё не нашли своего выхода и он очень нервничает по этому поводу, сам того не осознавая.

Повторюсь, что ваша мудрость, внимательность и интуиция - самые главные условия успешного воспитания.

Итак, у каждого родителя есть отличный шанс сделать своего ребёнка счастливым.

Дети и свобода.

В статье "Кто мы?" мы говорили о балансе физического и духовного и как этот баланс нарушается с самого детства. Теперь поговорим более конкретно.

Начнём с простого вопроса: зачем вам ребёнок? Вопрос, казалось бы, дурацкий, но.... По результатам недавно проведённого социологического опроса я получила следующие ответы:

- так получилось, не предохранялись;
- уже было пора, а то стану старой;
- чтобы укрепить отношения с партнёром;
- родители настаивали;
- у всех друзей уже есть дети;
- хотим ребёнка, потому что любим друг друга.

Угадайте, какой пункт был самый малочисленный? Да, последний. Казалось бы нет ничего страшного или необычного в мотивах, перечисленных выше. Однако всё не так просто, т.к. почти все эти мотивы зачастую не обеспечивают главное условие появления ребёнка на свет: желанность. Чтобы наиболее доступно объяснить это чувство, попробую дать такое описание: вы, как бы, видите и чувствуете его ещё до того, как он зачат, или в процессе беременности. Вас наполняет большое тёплое ощущение от того, что он уже есть или скоро может появиться. Вы точно знаете, что будете любить его больше всех на свете. Именно эта огромная, настоящая

любовь к нашему ребёнку не даст вам скатиться в пропасть отчаяния, когда начнутся сильные нагрузки после его рождения. Бессонные ночи, переодевания, купания, прогулки, приготовления детской еды, болезни - всё это будет восприниматься естественно. У вас не возникнет желания оттолкнуть малыша, спрятаться от него или, что похуже, отдать его на воспитание другому. Наоборот, вы будете ощущать непреодолимую потребность физического и духовного контакта с ребёнком несмотря на все бытовые трудности. Ваши отношения с партнёром не испортятся (как опасаются многие пары), а наоборот, расцветут и выйдут на новый качественный уровень.

Итак, любя вашего ребёнка по-настоящему, вы создаёте плодородную почву для всех аспектов развития, с которыми вам так или иначе придётся столкнуться. Один из таких аспектов - счастье в детстве.

Так как же сделать ребёнка по-настоящему счастливым? Часто мы думаем, что счастье (для нас или детей) это много денег, красивые вещи, поездки за границу, самая хорошая школа и т.д.

Конечно, всё перечисленное выше - здорово (если нет перегибов и ваш ребёнок не избалован до всех невысказанных пределов). Но как часто мы сталкиваемся с проблемными детьми из таких, вроде бы счастливых, состоятельных семей.

Психика многих неустойчива, иногда просто подавлена из-за постоянной занятости родителей, им не к кому обратиться и поделиться своими проблемами. Да и вообще, та семейная модель, которую они видят с детства, не даёт им понимания того, что такое настоящая близость родителя и ребёнка, папы и мамы. Итак, что видит большинство современных детей каждый день? Дикий ритм жизни, никто ничего не успевает, все ругаются, папа пропадает на бизнес-встречах, мама тоже, или целый день на работе или мотается по салонам красоты и магазинам одежды, а остаток дня посвящает кухне и бесконечным разговорам по телефону.

Но ребёнок пока не такой. Ему хочется спокойствия и душевного тепла, долгих задушевных разговоров и весёлых игр с родителями, сказок на ночь, совместных походов на прогулки и конечно, во всем - сильной и бескомпромиссной любви обоих родителей по отношению к себе и друг другу.

Сначала, всеми правдами и неправдами, ребёнок будет привлекать к себе много внимания, и если он достаточно целеустремлён, то добьётся того количества внимания, которое, в его представлении, ему полагается. А если нет? Тогда, после нескольких попыток, энтузиазм ребёнка начнёт пропадать, он всё чаще будет оставаться наедине с самим собой, но при этом вести тот образ жизни, который ведут его родители.

Дети - невероятно чувствительные существа. Они видят то, чего мы уже давно не видим или не хотим замечать: не мы выбираем как нам жить, а жизнь вокруг нас заставляет существовать по её законам. Я не напрасно употребила слово " существовать". Да, мы часто не живём, а существуем. Днём бьёмся, как рыба об лёд, а ночью радуемся, что этот кошмарный день наконец закончился. И уже никого не хотим видеть, даже своих детей. Мы утратили свою свободу и теперь заставляем нашего ребёнка сделать то же самое. И с этого момента начинается штамповка "успешного, всесторонне развитого" существа, вашего малыша, которого каждый день принуждают расстаться со своей внутренней свободой. А ведь возможность выбора и есть то ощущение счастья, которого заслуживает каждый человек.

Итак, если мы говорим о внутренней свободе ребёнка, то подразумеваем главное - мы сами должны быть внутренне свободны.

"Что это за понятие такое "внутренняя свобода"?- скажете вы.

Давайте заглянем глубоко в себя: мы всё время всего боимся. Нас так воспитали: не сделаешь так-то, будет то-то, не пойдёшь туда-то, будет катастрофа. Всё в этом ключе. Мы, взрослые, зажаты, напуганы и, опять! находимся в состоянии сильной социальной зависимости. А главное, это то, что мы лишили себя роскоши быть искренними и правдивыми по отношению к своим близким, да и к людям вообще.

Что же получается? Разучившись оперировать такой простой материей, как человеческая искренность, мы предпочитаем и вовсе отказаться от неё, как говорится, "от греха подальше". Но вот беда: потребность в искренности заложена в нас с рождения и никогда не проходит. Это как незаживающая рана, которая всегда болит. Мы привыкли к этой боли, но как часто люди погружаются в одинокие мечты о том, как он или она рассказывают что-то о себе понравившемуся им человеку в каком-нибудь уютном кафе. И этот человек всё понимает и вдруг становится для вас самым близким на свете....

Увы, это стало для нас прекрасной, недостижимой мечтой.

Итак, количество вашего счастья будет прямо пропорционально количеству счастья вашего ребёнка. И наоборот: то негативное поле, которое создаётся вокруг вас, неминуемо накроет и вашего ребёнка.

Так что для успешного воспитания вашего ребёнка вы сами должны жить счастливой и более ли менее гармоничной жизнью. И помните: что бы не диктовал нам 21 век, вы не сможете совместить каждодневную борьбу за блестящую карьеру с воспитанием ребёнка. То или иное будет халтурой. Конечно не у всех есть выбор. Если вы - единственный родитель или единственный, кто зарабатывает в семье, то для вас будет коллосально трудно совмещать работу и полноценное воспитание ребёнка. Но даже в

этом случае необходимо выделять какое-то количество дней или часов только на общение с ребёнком.

Итак, давайте посмотрим, какие основные условия должны быть выполнены, для того, чтобы ваш ребёнок рос счастливым, сильным, здоровым и психологически защищённым от различных общественных влияний.

Никогда не используйте метод запугивания, каким простым и удобным бы он вам не казался. Данный метод отличается от нормального объяснения ситуации тем, что негативные последствия того или иного поступка сильно преувеличиваются. Например: "Не будешь есть кашу, долго не проживёшь", или "Не сделаешь уроки, выгонят из школы", и.т.д. Видите ли, пытаюсь разбудить в ребёнке чувство ответственности, вы на самом деле программируете его на то, что из-за каждого небольшого проступка, или просто нежелания что-то делать он будет жестоко расплачиваться. Т.е. происходит полное подавление воли, желания сделать свой выбор, а также возможности правильно соизмерять поступки и их последствия. В результате у такого ребёнка часто формируются различные комплексы: от полной собственной несостоятельности до перфекционизма, где всё должно быть сделано идеально и не важно, за счёт чего или кого.

Одновременно, безнаказанность здесь тоже не сработает: дети часто любят лениться, поедать нездоровую пищу и вообще не слушаться. Это нормально, но, конечно, не должно игнорироваться полностью. Опять, необходима золотая середина. Рассказывайте о реальных последствиях данных поступков: не будешь есть нормальную пищу, заработаешь гастрит, будешь бегать по врачам, и.т.д. Не будешь хорошо учиться, не сможешь работать, когда вырастешь, денег не будет, будешь жить бедно. Пусть ребёнок не сразу осознает масштабы своих ошибок, повторяйте ему это достаточно часто и в результате он всё запомнит.

Есть и другой, более сложный, но эффективный метод - попробуйте разбудить у ребёнка интерес с тому или иному аспекту жизни. Например, пусть он тоже с вами готовит еду, тогда он будет есть с большим удовольствием. Если это учёба, старайтесь для начала хвалить его даже за самые маленькие достижения, как-то поощрять (но не деньгами и дорогими подарками). Просто чем-то добрым и позитивным, чтобы у ребёнка с самого начала сформировалось положительное отношение к образованию.

2. будьте осторожны с характеристиками вашего ребёнка, как внешними, таи и его умственных способностей. Например высказывания типа: "Ты маленького роста, надень это, чтобы быть повыше" или "К сожалению у тебя нет особых талантов, так что учись хорошо, чтобы хоть кем-то стать".

В подобных высказываниях есть много неприятных "подвохов", например, указание на неполноценную внешность, или на природную тупость только убеждает вашего ребёнка, что так оно есть, а значит и стараться особо не

надо. Ещё раз, запишите себе большими буквами: хвалить ребёнка всегда и везде, за каждое его достижение, даже самое маленькое.

А вот ругать надо очень умеренно и только за очевидный проступок. При этом надо стараться не кричать и не обзывать его обидными словами.

Наоборот, объясните ему, почему так делать нельзя, например: "Вот ты шумишь, а люди спят, им будет плохо, если разбудишь" или "ты всё разбросал, а мне собирать, но ведь я очень устала".

Конечно, растить детей - это тяжёлый труд, тем не менее постарайтесь контролировать ваши эмоции. Раздражительность дети часто воспринимают как агрессию по отношению к ним. А понять все аспекты взрослой жизни они пока не могут. Поэтому дети начинают чувствовать себя виноватыми, и это порождает определённые комплексы, которые они могут потом принести в свою взрослую жизнь.

Научите их с детства фильтровать любую информацию. Кто-то что-то сказал или написал - попросите ребёнка ответить, что он думает по этому поводу: правда это или нет? Если да, или нет, то почему. Подобные "упражнения" - это великолепный подход и возможность научить ребёнка мыслить самостоятельно.

Старайтесь вносить в жизнь вашего ребёнка больше радости, улыбок, интересных занятий, давайте им возможность достаточно двигаться, плавать, играть, играйте вместе с ними. Одновременно не надо перегружать детей различными группами. Эту ошибку давно совершают многие родители. Такое впечатление, что они лепят из своих детей какое-то совершенное существо, которое всё умеет: от спорта и знания языков, до музыки и кулинарии. Всё валится в одну кучу и жизнь ребёнка превращается в кошмар. Не думайте, что ему потом будет легче жить. Нервная система ребёнка не предназначена для таких нагрузок и в скором времени начнёт давать сбои. Например, девочка, которую заставляли очень много читать, заработала нервный тик. Другой ребёнок, который занимался музыкой по несколько часов в день, возненавидел её на всю жизнь. Третий, после интенсивных занятий плаванием, на всю жизнь возненавидел бассейны.

Лучше присмотритесь к своему ребёнку: что ему интересно? Ведь гармоничная личность это не тот, кто умеет всё, а тот, кто нашёл в жизни свой путь и это делает его счастливым.

Очень осторожно выбирайте для ваших детей детсады, школы, колледжи и Вузы: элитный, дорогой сад или школа - это далеко не всегда хорошо. Расскажу такую историю: одна девочка училась в дорогой частной школе, где шла постоянная образовательная гонка, сильное давление на детей, иногда открытая и неоправданная грубость со стороны персонала. Вскоре её перевели в маленькую школу на окраине (с той же образовательной

программой), где отношение к детям было совсем другое. В результате её учёба не только не пострадала, а всё стало гораздо лучше.

Не нужно пытаться постоянно ограждать вашего ребёнка от всех потенциальных опасностей: не бегай - упадёшь, не трогай - грязно, не играй с этим мальчиком, он плохой. Всё это надо делать, но в меру. Ведь ваш ребёнок должен учиться выживать в этом мире. Он познаёт мир через движение, прикосновение, общение, звуки. Следите за его безопасностью, но старайтесь не вмешиваться во все его действия. Иначе он вырастет слабым и зависимым от вашей постоянной опеки. Давайте ему больше возможности самостоятельных решений. Не навязывайте ему постоянно что одеть, что съесть, с кем поиграть, какими занятиями интересоваться. Если вы считаете, что для него необходим спорт, а он сопротивляется, подведите его к этой мысли постепенно, через собственный интерес. Он полюбит бассейн или каток, если там вы с ним поиграете в какую-нибудь весёлую игру. Тогда в его сознании произойдёт положительная фиксация: вода, лёд - это хорошо, весело.

Ещё хотелось бы поговорить чуть подробнее о различных запретах. Все мы знаем, что такое запретный плод и как он работает. Чем больше мы запрещаем, тем больше хочется попробовать. И эта проблема не только маленьких детей, но и подростков, и нас, взрослых. Можно часто слышать такую ужасающую фразу: "Если выпьешь, или закуришь, убью, или выгоню из дома!". Это самая большая ошибка, которую может совершить родитель. Объясню почему. В психологии есть такое явление как негативная реклама (самый яркий пример - сигаретные пачки со страшными картинками и надписями или медицинские сайты на интернете). Метод запугивания в сочетании даже с малейшим желанием это сделать вызывает очень интересную и неожиданную с точки зрения логики реакцию: человек пугается и ищет способ избавиться от этого страха. Но не тем, что он никогда не закурит, или не выпьет, или не бросится к кому-то в кровать. Нет, какое-то время он будет бояться, но потом произойдёт резкий поворот. Так сказать клин клином, т.е он наконец совершит этот плохой, загадочный поступок, чтобы убедиться, что это не так страшно. Это хорошо известный подсознательный способ скинуть с себя бремя страха, которое ему навязали. Но и это ещё не всё: попробовав что-то запретное и получив от этого удовольствие, человек попадает в опасную психологическую ловушку, где происходит накладка: сделал плохо - получил удовольствие. На самом деле ситуация более чем критическая: человек полностью подсознательно фиксируется на этом сочетании и уже не может жить иначе. Это как пожизненный наркотик и пока очень опытный психолог (возможно с помощью гипноза) не снимет эту фиксацию, сама она не уйдёт.

Поэтому, несмотря на все ваши страхи, не облакайте их в драматическую, значительную форму в разговорах с ребёнком. Объясняйте спокойно, логично, без трагических или агрессивных интонаций. Скорее наоборот, с

небольшой улыбкой, юмором, как будто это что-то лёгкое и не такое важное. Ведь он и так многое попробует, но своим спокойным отношением вы убережёте вашего ребёнка от очень неприятных комплексов и фиксаций, которые, в свою очередь могут разрушить ему жизнь.

Как я уж сказала, ваш ребёнок всё равно многое попробует. И если он всё-таки напьётся, или покурит, не устраивайте скандал. Покажите, что вы просто недовольны, разочарованы, огорчены. Но ни в коем случае не бойкотируйте их. Оставайтесь для своих детей друзьями, чтобы они не сделали. Знаете, в тех случаях, где родители последовали моему совету, и детей-подростков довольно быстро пропал интерес к сигаретам, алкоголю и поздним вечеринкам. Будьте морально готовы к тому, что они должны будут пройти через это, но при отсутствии с вашей стороны агрессии, этот период может закончиться довольно быстро и безболезненно.

Один из самых важных аспектов воспитания детей - запрет на манипуляцию их психикой. Многие родители часто практикуют подобную психологическую атаку на детей и выглядит это примерно так: "я тебя родил, вырастил, всю жизнь на тебя потратил, а ты, неблагодарный..." и.т.д. Говоря такое, вы четко ставите себя в позицию собственника вашего ребёнка. Но дети не вещь, они живые люди со своими характерами, своим взглядом на мир и своим эмоциональным восприятием. Даже если у вас тяжёлый быт и вы всё делаете для того, чтобы ваши дети были обеспечены материально, это еще не повод ими манипулировать и заставлять их жить и думать точно также, как и вы. Постоянное напоминание и упреки на тему того, как вы их любите и поэтому заботитесь (при этом держа их под постоянным давлением ваших взглядов и требований) не приведёт ни к чему хорошему. Начнут возникать конфликты, взаимное непонимание и навязчивое желание поскорее избавиться от вас и наконец освободиться от чувства вины, которое, неминуемо возникнет после такой политики с вашей стороны.

Итак, будьте друзьями для ваших детей, уважайте их мнение, не давите их всё время вашим жизненным опытом. Старайтесь быть гибкими даже в тех ситуациях, в которых, казалось бы, это невозможно.

Часто наши дети думают, что за нашим негативным восприятием их поступков стоит общественная мораль: "стыдно", "нельзя", "что подумают люди". Это их бесит и вызывает обратную реакцию. Оно и понятно: ведь дети даже представить себе не могут, что их родители так слабы и зависимы от социума. А если они это видят, то их уважение к нам, взрослым, падает "ниже плинтуса". Поэтому, с самого раннего детства объясняйте им, что для вас главное - не общественное мнение, а их (детей) здоровье, безопасность и интеллектуальное развитие, которое необходимо для выживания во взрослом мире.

Как я уже подчёркивала ранее, не стоит гоняться за модными воспитательными методиками. Например, сейчас во многих школах и семьях

практикуется странный подход: вообще не ругать и не ограничивать ребёнка ни в чем до определённого возраста (например, до 5 лет).

Это другая крайность, где у ребёнка появляется чувство абсолютной безнаказанности. А ведь первые 5 лет считаются критическими в развитии человека (в том числе и формирование его отношения к окружающим). Не заложи мы основные нравственные основы именно в этом возрасте, дальше будет гораздо сложнее. Также, в школах, например, боятся сильно нагружать детей заданиями. Сделал - хорошо, не сделал - ничего. Я тоже не сторонник чрезмерных нагрузок, но всё-таки дети должны вырабатывать чувство ответственности по отношению к тому, что дело должно быть сделано хорошо и до конца, а не кое-как.

Поэтому прислушайтесь к своему сердцу и разуму: что же всё-таки хорошо именно для вашего ребёнка? И тогда многое станет ясно. Вы сами увидите тот баланс, который необходим вашему ребёнку для создания радостной, спокойной и счастливой жизни.

Трудно быть подростком?

Отвечая на этот вопрос, несомненно можно сказать: трудно. В чем основная трудность подросткового периода? А в том, что ребёнок как-бы уже не ребёнок, но ещё не взрослый. Как сказали в одном фильме, "завис где-то посередине". У него уже есть серьёзные потребности, но нет знания, как всё это реализовывать. У него есть чувства, но нет достаточного опыта, чтобы их правильно трактовать. В конце концов у него есть физиология (которая давит на мозг и зашкаливает из-за бурного роста и гормонального дисбаланса), но нет достаточного самоконтроля, чтобы не попасть в какую-нибудь передрагу. Его друзья ненадёжны, т.к. находятся в той же ситуации. То есть, подросток, пытаясь переплыть эту бурную реку, чаще всего остаётся один на один со своими проблемами.

Эта статья состоит из двух частей: для родителей и для подростков.

Итак, **для родителей.**

Как же помочь вашему ребёнку пережить этот очень непростой период без особых потерь? Ответ всё тот же: вы должны быть ему настоящим другом. "Это уже трудно, почти невозможно" скажете вы. Не совсем. Разность менталитетов (подросткового и взрослого) заключается на самом деле лишь в том, что мы, давно находясь под грузом взрослой жизни, забыли, какими были сами в этом возрасте. Так что задача номер один - вспомнить всё до мельчайших подробностей. Пережить это заново.

Помня свои чувства, могу сказать, какие всё время доминировали: восторг, страх, сильные эмоциональные привязанности, ненависть к тем, кто нас

обижает или игнорирует, а главное - каждое утро ты просыпаешься с ощущением, что сегодня произойдёт что-то особенное. Так и бывает: всё в жизни подростка особенное. Люди в целом, их окружение, их первые влюблённости, спорт, прогулки, запахи и звуки. И конечно музыка. Это особая часть их жизни и самый лучший друг.

Общаясь с вашим ребёнком в спокойной, глубокой манере, вы начнёте ощущать их переживания и страхи. Да, подростки - это, пожалуй, самая социально зависимая категория. Рождаясь и живя среди людей, они, в силу остроты своих ощущений, видят свой социум как единственно важный фактор, ради которого надо жить. Поэтому они стараются ни в чем не отставать от своего окружения. Мораль и этика их совсем не интересуют - они выживают в своём социуме. Как любой страстный, но неопытный человек, подросток думает, что разрыв с социумом - это навсегда, это катастрофа, которую никогда не исправишь. Глубокий страх разрыва со своим социумом застилает ему глаза и создаёт ту непроницаемую завесу, через которую мы никак не можем проникнуть.

Поэтому, первое, что надо сделать, это установить доверие между вами и вашим ребёнком. Покажите, что вам очень интересна их жизнь, их музыка, их друзья. Узнайте, кто чем занимается, у кого какие характеры, кто где бывает. Старайтесь никого не критиковать в процессе общения, скорее проявите исследовательский интерес. Если ваша реакция не напугает ребёнка, то в последствии он сам вам будет многое рассказывать.

Вторая главная задача родителя - это осторожно показать своему подростку, что его социум не является единственным оплотом его счастья. Но делать это надо не грубо, ни в коем случае не критикуя его друзей и всё, что с ними связано.

К сожалению, как я уж говорила, родители допускают одну и ту же ошибку: желая уберечь детей от бед, мы часто устанавливаем жёсткие правила поведения: "туда не ходи", "с этим не общайся", "это не одевай". Естественно, любой подросток отреагирует очень резко и негативно, даже если не покажет это. Первый результат такой политики не заставит себя долго ждать: ваш ребёнок начнёт вам врать на каждом шагу.

И тут начинается постоянная борьба. " Неужели он не видит, какие идиоты его окружают?" скажете вы. Нет, не совсем. А если что-то и видит, всё равно может не найти в себе сил бросить всё это, т.к. считает, что у него не будет достойных альтернатив.

Итак, подростки видят свой социум совсем иначе, чем мы, взрослые. Для любого подростка его социальная среда (школа, институт, двор, спортивная группа) имеет яркий эмоциональный окрас. И дело не столько в неопытности и гормональных перепадах, а скорее в свежести восприятия. К сожалению наш жизненный опыт не сыграл нам добрую службу: мы разучились видеть в

людях красоту, их доброе начало (несмотря ни на что). А вот подростки пока видят эту красоту, уникальность человека, как природного вида. И так ли они неправы, когда, например, с восторгом смотрят на вполне заурядного человека, просто обладающего талантом выделяться, быть первым, быть лидером во всём?

Следующее, что нужно понять и принять нам, родителям (как бы не было страшно) то, что на самом деле любому подростку обязательно надо пройти через все основные атрибуты подростковой жизни, какой опасной бы она не казалась.

Я не зря употребила слово "опасный", потому что это правда. Этот возраст таит в себе наибольшее количество опасностей, которые могут оказать непоправимое влияние на дальнейшую жизнь вашего ребёнка.

Так что же делать, чтобы не допустить катастрофы? Как на самом деле должны вести себя родители в такой ситуации?

Знакомая картина: ваш ребёнок подрос. Из милого доверчивого "пупсика" он, на ваших глазах, превращается в строптивного, резкого подростка, который всё меньше делится с вами своими проблемами, всё больше запирается в своей комнате, с кем-то часами говорит по телефону и почти не вынимает из ушей наушники. Вам кажется, что вы его теряете, но не знаете, как вернуть всё в прежнее русло.

Тут, конечно, надо понять и принять то, что как прежде уже не будет. В вашем ребёнке происходят огромные изменения, как физиологические, так и психологические. Меняются его представления о мире, о людях, о нём самом.

Вам должно хватить мудрости, интеллекта и интуиции для того, чтобы помочь и поддержать вашего ребёнка в самый трудный период его жизни.

Как я уже говорила, самое главное здесь - это создание достойного противовеса той среде, в которой он вращается. Поэтому прежде всего обратите внимание на себя и вашего партнёра (мужа, жену и т.д.). Достаточно ли вы близки и достаточно ли интересно вы живёте? Конечно, наш быт не всегда оставляет место разнообразию, но знаете, если в человеке есть развитое творческое начало (к какой бы области интересов оно не относилось), то так или иначе ваш ребёнок будет это видеть и даже кое в чём участвовать.

Итак, давайте зададим себе несколько вопросов, чтобы проверить, достаточно ли интересно мы живём:

1. есть ли у вас дома разнообразная библиотека (включающая не только классиков, но и современных писателей различных жанров?)

2. что вы смотрите по ТВ? Необходимо, чтобы на экране чаще были передачи про природу, историю, искусство, технологии, качественные художественные фильмы.

3. ваши беседы с ребёнком - достаточно ли они позитивны и насыщены разнообразной информацией (включая ваш собственный опыт, рассказы из вашей подростковой жизни, и.т.д.)?

4. честность: насколько вы честны с вашим ребёнком, когда речь идёт о чем-то глобальном? Конечно, честность должна быть корректной, с поправкой на возраст, но всё-таки смысл сказанного должен быть передан точно;

5. есть ли в вашей жизни совместные прогулки, занятия спортом, походы в театр, кино, за покупками или в гости?

6. насколько вы интересны для вашего ребёнка в эмоциональном смысле? Здесь имеется в виду то, что ваши эмоции должны иметь достаточную интенсивность, чтобы донести до ребёнка информацию в наиболее красочном виде. Тогда срабатывает ассоциативная память и информация воспринимается гораздо лучше;

7. каждодневное воспитание - оно должно быть очень аккуратным и ненавязчивым (по возможности без агрессии). Обязательное условие каждого правила, которое вы вводите дома - это его логическое обоснование, причём основанное, опять-таки, не на социальных нормах данного общества (так принято, так все делают), а только на том, что может принести конкретную пользу вашему подростку и его родным. Не думайте что я предлагаю растить аморальных эгоистов, вовсе нет. Просто детям нужен конкретный стимул, они, как я уже говорила ранее, не оперируют, с их точки зрения, абстрактными понятиями типа честность, верность, альтруизм, сострадание. Это всё придёт позже, когда жизнь их станет сложнее за счёт увеличения ответственности за себя и свои семьи;

8. ваше эмоциональное состояние: какое оно? Счастливы ли вы? Хорошо ли вам в своём доме? Нет ли у вас с партнёром тяжёлых противоречий?

Не очень ли сильно вы устаёте на работе и не слишком ли дорого вам это обходится?

Если что-то из этого присутствует, надо что-то делать. Не бойтесь решений, даже если они покажутся вам экстремальными, но постарайтесь сделать процесс решения этой проблемы максимально безболезненным для вашего ребёнка. Это уже та ответственность, которую берёте именно вы, воплощая в жизнь ваше решение.

Для подростков.

Как я уже говорила ранее, подростки -это наверно самая социально зависимая общественная категория. И это отнюдь не недостаток характера или проявление глупости, или незрелости. Пожалуй, наоборот, т.к. в основе этой зависимости лежит стремление к самоутверждению, которое, в свою очередь, жизненно необходимо для того, чтобы укрепить все возможные позиции в этом мире для дальнейшего выживания.

Одним из самых главных факторов самоутверждения является то, насколько вы нравитесь вашему окружению, насколько вы популярны в нём.

Чего греха таить, думаю каждый подросток, тайно или явно, стремится к этой популярности. А зачем она? Взрослые часто бывают несправедливы к подросткам, не понимая, зачем так стараться, или, как говорят, "выпендриваться" перед другими. Что же тут непонятного? Ведь социум вашего ребёнка - это первый опыт столкновения с взрослеющим обществом. В виду отсутствия всякого опыта в области человеческих отношений подросток попадает в состояние стресса и старается сделать всё правильно. Это как первый серьёзный проект на работе, где ты должен не ударить в грязь лицом, а показать себя с лучшей стороны.

Но не всем это удаётся, от волнения подростки начинают совершать ошибки, которые запоминаются и не прощаются их окружением.

Как же их не совершать? Как можно прочно утвердиться в своём социуме и никогда не терять этих позиций?

Не секрет, что чем больше хочешь понравиться, тем неестественнее это выглядит. Так что правило номер один: не надо очень стараться. Сделайте так, чтобы окружающие видели вас спокойным, достаточно расслабленным, уверенным в себе человеком. Одновременно не становитесь скучным. Здесь важно чувство меры во всех внешних проявлениях. Иногда вы более активны, иногда - наоборот. Это создаёт вам имидж непредсказуемого человека, а это всегда интересно.

Смелость во всём - второе главное правило. Хотите сказать что-то или подойти к кому-то, тогда не думайте, как в этому отнесутся. Сделайте незаметно глубокий вдох и вперёд! Говорите уверенно и спокойно, без внутреннего напряжения. Подростки особо чувствительны к фальши, так что если вы напряжены, тренируйте себя до тех пор, пока это не уйдёт полностью. Не бойтесь высказывать своё мнение, даже если вы за это "получите".

Стойте на своём и тогда ваше окружение начнёт вас по-настоящему уважать. Двигайтесь легко и свободно и никогда не думайте, что вы хуже других.

Если вы - девочка, научитесь основным правилам внешней привлекательности: одежда, макияж. Только не надо раскрашивать себя как

персонаж хеллоуина. Поверьте, это выглядит страшно и совсем не привлекательно.

Если вы - мальчик, срочно идите в школу боевых искусств. Никто и ничто не даст вам такой уверенности как такая школа и дело не только в умении драться, но и в хорошо развитой внутренней дисциплине, которая при этом вырабатывается. Ваш психологический и физический рост сильно ускорится, вы начнёте совсем другими глазами смотреть на ваших сверстников.

Всегда и во все времена подросткам обоих полов нравилось и нравится одно и то же: привлекательная внешность, умение быть честным и смелым, различные таланты (типа умения хорошо танцевать, петь, быть спортивным). Хотя, если посмотреть, всё это также является общечеловеческими достоинствами, просто зачастую, в немного преувеличенном виде, что абсолютно нормально.

Для всех подростков (а особенно для девочек) хотелось бы посоветовать осваивать актёрское мастерство, будь то театральная группа или самостоятельные занятия. Сразу предупрежу: это умение нужно не для того, чтобы манипулировать людьми, а для того, чтобы просто развить хорошее чувство вкуса, интуицию, умение правильно преподносить ваши мысли и эмоции окружающим. Тогда возможность кому-то не понравиться практически сводится к нулю. Вы всегда будете знать, как, когда и что говорить, как улыбнуться или выразить недовольство. Актёрский тренинг включает в себя несколько необходимых элементов привлекательности:

1. взгляд;
2. голос / дикция
3. движения тела, мимика, жестикуляция.

Рассмотрим каждый пункт в отдельности.

а. взгляд: старайтесь смотреть собеседнику прямо глаза, но спокойно, не таращась. Не отводите взгляд, не смотрите искоса, особенно если этот человек вам важен.

б. голос / дикция: с этим немного труднее, т.к. у многих подростков голос ещё не сформировался. Но зато можно управлять своей речью и вниманием собеседника, давая небольшие паузы между словами и предложениями. Речь без пауз звучит как сплошной шум и не даёт собеседнику возможность сконцентрироваться на вашей мысли;

в. движение тела / мимика / жестикуляция: обычно, если человек внутренне напряжён, все движения лица и тела становятся скованными и, как результат, неестественными. Такая зажатость очень бросается в глаза и наводит на мысль, что человек неуверен в себе. Поэтому срочно избавляйтесь от внутреннего напряжения. Сделать это легко: всего лишь

надо помнить, что вокруг такие же люди как вы и никто не будет убивать вас за то, что вы двигаетесь и говорите, как живой человек, а не как восковая кукла.

Внутренняя свобода, отсутствие страха не понравиться, спокойствие сразу отразятся на вашей внешности. Вы увидите, как люди к вам потянутся в считанные дни (а может и часы).

Ещё один сильно мешающий фактор: зависть. К сожалению эта проблема не только подростков, но и всех людей на земле, просто тут, опять, эта черта может существовать в несколько преувеличенном, даже болезненном виде. Итак, это тоже вопрос выбора - можно всегда и всем завидовать и тем самым оставаться посредственностью, а можно работать над собой (своей внешностью, талантами, умению общаться) и в результате получить всё, чего вы желаете.

Ещё стоило бы поговорить о мимике. Знаете, есть такие люди, у которых всегда недовольное выражение лица. Это довольно распространённое явление, но больше встречается в восточных странах. Этакая гротескная попытка показать сложность и глубину характера и придать себе больше драматизма и веса. И вот они ходят среди нас, мрачные, хмурые, высокомерные, застывшие, как восковые маски. На самом деле это выглядит крайне непривлекательно. Люди вокруг начинают, думать, что сближение с таким человеком принесёт им массу проблем, как психологических, так, возможно и бытовых.

Так что советую чаще смотреться в зеркало. Если вы видите, что глаза ваши прищурены, уголки рта немного опущены вниз, а брови недовольно приподняты, то это неправильное выражение лица. На таком лице изображены сразу три доминирующие эмоции: недоверие (глаза), зависть (уголки губ) и желание свалить свои проблемы на других (брови).

Т.е., чтобы выглядеть привлекательным для окружающих, всё должно быть наоборот: глаза спокойно открыты, рот расслаблен, брови находятся на своём месте, а не ползут вверх. И старайтесь чаще улыбаться, но к месту. Также старайтесь не смотреть всё время в пол, а то у людей будет постоянно создаваться впечатление, будто вы либо в чем-то виноваты, либо чего-то боитесь.

Итак, на самом деле нет ничего сложного в том, как быть привлекательным. По сути, многое сводится к хорошему знанию основных психологических правил общения. Чем глубже вы знакомы с психологией поведения людей, тем легче строятся наши отношения с ними.

Есть ещё один, но пожалуй самый главный фактор успеха: **не будьте пустышкой**. В вашей жизни должно быть хотя бы одно любимое занятие (работа, хобби), к которому вы бы буквально летели, избавившись от

каждодневной рутины. Очень желательно, чтобы это занятие было творческим, а не пассивным, типа просмотра фильмов и "висения" в социальных сетях.

Мой добрый совет всем подросткам и молодым вообще: скорее становитесь профессионалами! Развивайте и применяйте свои таланты и тогда ваша жизнь обретёт тот долгожданный смысл, за которым многие люди гонятся всю жизнь, так его и не догнав.

"Странные" дети.

Эта статья о детях со странностями характеров и психики, или "необычных" детях, о детях - аутистах или о тех, кто, как говорят специалисты, находится где-то в этом спектре. Также, многие рекомендации, представленные ниже, во многом подходят и детям с сильными расстройствами центральной нервной системы.

Невольно вспоминается одна цитата: **" В мире нет ничего настолько испорченного, что не могла бы исправить рука Всевышнего, и когда мы забываем эту истину, то начинаем сходить с ума".**

К сожалению мы всё чаще сталкиваемся с тем, что многие психологи не могут нам помочь, а то и просто поставить правильный диагноз. Почему так? Во-первых, потому что человеческий мозг - это вообще очень зыбкая почва. Во-вторых, многие психологи, хоть и обучены "от и до" и имеют опыт работы, к сожалению не обладают тремя самими главными качествами: творческим подходом, интуицией и любовью к детям (а зачастую к людям вообще). И вот складывается обидная для родителей ситуация: огромные траты, мотания по специалистам, нервотрепка, а результат - либо мизерный, либо вообще никакой. Везде и всюду вы только и слышите фразы типа: "Конечно поможем, но заниматься надо долго, случай нелёгкий...и.т.д." И после долгих мытарств многие родители всё же остаются беспомощными, разочарованными и полными страхов по поводу будущего своего ребёнка.

Итак, что же делать? Прежде чем давать практические советы, давайте попробуем наиболее точно описать таких детей. В народе их часто называют "индиго" или просто странными. И понять, что в голове у тах детей, очень сложно. Очевидно, что они умны и обладают нестандартным взглядом на многие жизненные явления. Они часто бывают замкнуты, настоящие аутсайдеры. Более ли менее такие дети раскрываются в своём доме среди родных. Их любимые занятия зачастую сильно отличаются от занятий обычных детей. Их реакция на резкие звуки, определённые слова, некоторые цвета и запахи может быть сильно негативной или наоборот. Их реакции на внешние раздражители гораздо сильнее наших. Такие дети часто имеют отличный слух и зрение и их нервная система работает на очень

высоких оборотах. Они зачастую необыкновенно подвижны, что мешает им сконцентрироваться на каком-то одном предмете или занятии.

Итак, вернёмся к нашему первоначальному вопросу: что же делать родителям ? Как воспитывать такого ребёнка и не бояться за его будущее?

Вот несколько практических советов, каждый из которых будет детально раскрыт в данной статье:

1. любовь к ребёнку (и в случае если вы родитель, и в случае, если вы с ним работаете, как специалист);
- 2-3: первые подозрения на патологию и подробное изучения её внешних проявлений;
4. дневной режим, занятия и ваша манера поведения;
5. рассказы / истории;
6. серьёзное обучение бытовым и социальным навыкам;
7. общение с природой и с вами;
8. рассказы о детях;
9. развитие вашей интуиции.

1. любовь к ребёнку: она, как нам кажется, всегда бескомпромиссна. Редко можно встретить такого родителя, который сказал бы, что не любит своё дитя. Но вот, родившись на свет и немного повзрослев, ребёнок начинает вести себя странно. И тогда мы, родители, часто разочаровываемся. И дело далеко не только в нашем страхе за его будущее. Как уже не раз говорилось в моих статьях, человек - существо социально зависимое, поэтому причиной подобного разочарования является ещё и страх: "не такой, как все"! Иногда, вместе со страхом и разочарованием приходит злоба, даже агрессия, появляется резкое отношение к ребёнку. Но тем не менее... Даже учитывая все ваши переживания, помните: такое отношение недопустимо. Уже не говоря о том, что ребёнка просто жалко, ваша агрессия может начисто лишить вас возможности что-либо исправить в развитии ребёнка. Так что всегда помните: настоящая любовь действительно бескомпромиссна и может творить чудеса.

2-3: первые подозрения на патологию и подробное изучения её внешних проявлений: для начала - не впадать в панику, иначе можно наделать очень много глупостей, которые в результате навредят и вам и ребёнку.

Итак, сперва осторожно и спокойно выберите детского психолога для первоначального наблюдения. Помните: подобное наблюдение должно длиться не менее двух часов и желательно в домашней обстановке. Оно не

должно включать в себя активного общения специалиста с ребёнком, наблюдение должно вестись, как бы, со стороны, чтобы не мешать ребёнку максимально раскрыться. Можно задать несколько вопросов, но не навязчиво. Если ребёнок не хочет отвечать, специалист не должен настаивать.

Итак: с помощью специалиста или без, берите развитие ребёнка в свои руки! Как это сделать, подробно описано в дальнейших пунктах данной статьи:

4. дневной режим, занятия и ваша манера поведения: вот тут мы как раз и подошли к самому главному и позитивному пункту - что можем сделать мы сами? Хорошо известно, что связь родителя со своим ребёнком - самая крепкая связь на свете. Тут и любовь, и доверие и то, что на самом деле никто не знает вашего ребёнка так, как вы. Поэтому именно в ваших силах сделать ребёнка счастливым и открытием для мира.

Начните с режима дня: питание, занятия, просто игры, где можно подурачиться, обязательно включите прогулки на свежем воздухе и его личное время, когда он может поиграть сам в те игры, которые любит.

Ни в коем случае нельзя делать следующее:

- **нельзя** обсуждать недостатки ребёнка с другими в его присутствии (особенно, если речь идёт о проблемах развития);
- **нельзя** проявлять по отношению к ребёнку сильную агрессию (тем более физические наказания), неприязнь, безразличие, или хоть как-то показывать, что вас, на самом деле, не радует общение с ним;
- **нельзя** пытаться резко его переделывать, типа, "ну ладно, кровь из носу, но сделаю из него нормального". Вы ничего не добьётесь, а ребёнку станет только хуже;
- **нельзя** совсем отбирать любимые игрушки или лишать любимых занятий, даже если это связано с электроникой. Знаете, весь мир сейчас кричит о том, как вредна электроника для детей. Согласна, тем более если ребёнок не знает меры и всё время "пялится" в экран. Но и лишать их полностью этого занятия не стоит. Во первых, подобная резкость и агрессивность неминуемо вызовут обратную реакцию. Во-вторых, помните, в каком мире мы живём: вся экономика сейчас держится на этом. Совсем не имея компьютерных навыков, ваш ребёнок безнадежно отстанет от остальных. Другое дело - что именно он делает. Попробуйте сориентировать его больше на детские обучающие программы, на документальные фильмы из области природы, науки, культуры. Сбалансируйте то время, которое он тратит, допустим на игры, сократив его до 30-40%, оставив всё остальное время на развитие. Либо наоборот - выполнил другие, обязательные задания, молодец! Получай компьютер в награду. В таком случае ребёнок сделает

всё, что вам надо, но и не будет чувствовать себя полностью задавленным вашей властью.

- **нельзя** перегружать такого ребёнка занятиями, где требуется интенсивный мыслительный процесс, с самого начала. Лучше соблюдать примерно след. график занятий: 10-15 мин. занятий и 10 мин. - отдых. Вместе с отдыхом полное время занятий в день не должно превышать 1ч. 40 мин. Далее, через 2-3 месяца, можно увеличить занятия до 2-часов в день. И так, медленно увеличивать время занятий в соответствии с возрастом и темпами развития ребёнка.

- **нельзя** резко вводить такого ребёнка в детский коллектив. Сначала пусть понаблюдает за манерой поведения детей на детских площадках и играет с ними только, если захочет сам. Потом, постепенно, его можно с кем-то познакомить и заодно рассказать, какие правила поведения приняты среди детей. Он может так до конца и не влиться в какой-то коллектив, но не переживайте: это всего лишь означает, что он пока не готов, но, возможно, примет такое решение позже;

- **нельзя** насильно кормить или поить его тем, что ему категорически не нравится. Лучше дайте ему возможность понаблюдать за вашей трапезой. Ненавязчиво хвалите вкусовые качества вашей еды, а заодно можете намекнуть, что ему, наверно, этого блюда не достанется, т.к. осталось мало;

- **нельзя** превращать обучение или общение в слишком серьёзный процесс. Наоборот, большее количество времени должно быть посвящено весёлым играм, шуткам, прогулкам с использованием смешных словесных оборотов и маленьких стишков. Ритмика стиха запоминается ребёнку лучше всего и помогает развивать речь и набирать словарный запас. Потрясающий эффект на здоровье ребёнка оказывает вода: море, озеро, река, просто вода дома, из-под крана. Общение с водой, разные игры, плавание, пляж, песок - всё это творит чудеса. Но ни в коем случае не начинайте это общение со спортивного бассейна и обязательных занятий плаванием. В этом случае эффект может оказаться прямо противоположным;

- **серьёзно подумайте и всё взвесьте**, прежде чем соглашаться на лечение такого ребёнка химическими препаратами. Как показывает практика, полного результата всё равно не достигается, а побочные эффекты очень сильны и в будущем могут привести к самым неприятным, и даже опасным заболеваниям.

5. рассказы / истории. Этому пункту я хотела бы уделить особое значение и вот почему: рассказы, сказки, истории - это огромный мир для всех нас. Он может быть как вымышленным, так и максимально приближенным к реальности. Создание такого мира для ребёнка - это и есть основа моей методики развития необычных детей.

Психика такого ребёнка устроена так, что в силу своих природных качеств (в частности очень резкого и нестандартного восприятия) он часто боится столкновения с реальным миром и пытается, насколько возможно, от него отдалиться.

Создавая мир историй, вы, как-бы, даёте ребёнку психологическое убежище: погружаясь в этот другой мир, он постепенно забывает о своих страхах, связанных с реальным миром. Часто эти страхи преломляются, благодаря вам, через призму вымысла и перестают сильно беспокоить ребёнка.

Все истории, выдуманные вами, должны рассказываться очень артистично и с использованием максимального количества новых, но поначалу не сложных слов.

Каждое предложение должно строиться грамматически и стилистически правильно. И конечно сюжеты: они должны выбираться по содержанию максимально близко к интересам ребёнка. В дальнейшем можно их развивать, постепенно добавляя новые слова и словосочетания. Можно использовать игрушки, уличные объекты, членов семьи и окружения. Ребёнку может настолько это понравиться, что он, возможно, будет всё время просить вас рассказывать новые истории. Не удивляйтесь, если он скоро начнёт сам придумывать сюжеты и рассказывать вам, как должна строиться история. Самое главное в этой методике - не только развитие речи и воображения, но и то, что через эти истории ребёнок будет избавляться от своих страхов и комплексов. Страх перед насекомыми, например, через подобную историю можно превратить в шутку и постепенно ребёнок перестанет их бояться.

6. обучение бытовым и социальным навыкам: это часто оказывается самой большой проблемой с необычными детьми. Замкнутость и асоциальность не позволяет им быстро обучаться всем этим навыкам, т.к. такие дети не стремятся во внешний мир. Что же делать? Постоянно воевать и действовать путём насилия - это не метод. Единственный способ - создать интерес, стимул. Например, ребёнок любит автомобили. Опять-таки, в форме истории, вы создаёте мир, в котором есть большие комнаты, заставленные самыми разными автомобилями. Вы делаете так, что ребёнок слышит об этом мире каждый день, как-бы видит его через ваши рассказы (можно нарисовать картину на большом листе бумаги и повесить на стену), начинает мечтать о нём. И тут, когда вся эта подготовительная работа закончена, вы говорите ему, что всё это может стать реальностью, когда он подрастёт. А что входит в понятие "подрастёт"? Конечно, самостоятельность. Самому есть, самому одеваться, убирать игрушки, правильно высказывать свои мысли и желания, уметь ориентироваться на улице, уметь хорошо считать, чтобы

пользоваться деньгами, уметь хорошо читать, чтобы прочесть магазинную вывеску или название нужного товара.

Как я уже говорила, всё это должно проводиться постепенно, без спешки и агрессии, с улыбкой и часто в виде игры.

Вообще в психологии считается, что первым признаком "нормальности" ребёнка является у него присутствие чувства юмора. Вам надо только "зацепить" его и на базе этого разматывать "смешной" клубок до любых пределов.

Будьте осторожны со всем тем, что связано с безопасностью ребёнка. Такие дети часто не видят ничего вокруг себя и могут спокойно провалиться в подвал, открытый люк или попасть под машину. Некоторые дети любят сидеть на подоконниках и даже пытаются вылезти в окно.

Тем не менее ваше воспитание должно основываться не на крике и механической защите, а на постоянном объяснении того, почему это опасно.

Их внимательность и умение полностью концентрироваться на улице и в любых общественных местах - это ваша задача номер один.

Не забывайте постоянно хвалить ваших детей даже за маленькое достижение. Хвалите их, сколько это возможно, не бойтесь перехвалить. Помните, что такая политика в детстве сильно поднимает самооценку ребёнка и позволяет ему вырасти очень уверенным в себе человеком.

Также в развитии самостоятельности важное место занимают различные маленькие задания, например:

- если ребёнок не хочет общаться с детьми в игровой группе или на детской площадке, попросите его отнести кому-то печенье, или помочь одеть шапочку;

-если ребёнок не любит есть сам или в целом плохо ест, подключите его к готовке: пусть перемешивает тесто, натирает сыр, моет фрукты, и.т.д.;

-если не любит учиться, придумайте поощрение (но не денежное) за каждое написанное или прочитанное слово, за каждую, пусть небольшую рассказанную им историю. И опять - похвалы, похвалы, похвалы!

К сожалению я нередко сталкивалась с такими родителями, которые устраивают дома "военный" лагерь или проводят политику умышленного унижения ребёнка (часто перед другими!), надеясь на то, что таким образом разбудят в ребёнке гордость и самолюбие. С детьми так нельзя! Ведь дети не психологи, они не видят ваших "хитрых" замыслов, а вместо этого утверждают в мысли, что вы их не любите. А ещё, как результат такого отношения к ним, у детей полностью теряется чувство справедливости, "правильности" человеческих отношений. Унижая вашего ребёнка (даже во

благо), вы, на самом деле, развиваете в нём огромную неуверенность в себе и злобу на жизнь.

Так что, дорогие родители, даже если судьба тяжело обошлась с вами, это не означает, что сценарий обязательно повторится в жизни вашего ребёнка. Главное, что нужно ребёнку, это ваша любовь, нежность, поддержка, ваша мудрость.

Ещё раз хотелось бы поговорить об агрессии в воспитании. Тут, как и во всём, должен присутствовать баланс. Не проявляя никакой агрессии (даже умеренной) вы рискуете вырастить хама и негодяя. Ни в коем случае не культивируйте в доме безнаказанность. Любой ребёнок должен наказываться за плохой поступок, но только не криком, побоями и крайними мерами.

Если плохой поступок совершён в первый раз и если его масштабы не очень разрушительны, простите вашего ребёнка, но возьмите с него обещание, что он так больше не будет. Не забудьте правдиво объяснить ему, почему его поступок плохой и к чему он приводит.

Если обещание нарушено, накажите ребёнка, но только с учётом масштабов разрушения. Например, за пролитую воду в угол не ставят и игрушки не отбирают. Но вот заставить его почистить пол и выжать тряпку - это в самый раз. В следующий раз он будет гораздо осторожнее.

Если обещание нарушается регулярно, можете ужесточить меры наказания, но, опять-таки, не придумывайте ничего такого, что могло бы унижить ребёнка или причинить ему боль. Пусть наказания будут практичными: не убрал игрушки - не будешь смотреть мультфильм, нагрубил кому-то - гулять будешь на час меньше. Не захотел одеться сам - ходи без штанов. Он, конечно, может поорать, понуть, но не поддавайтесь на эти провокации. Если не умеет, покажите как это делается, а потом всё равно пусть сделает сам.

Здесь, как и во всех остальных аспектах воспитания, также действует главная формула успеха: вы должны быть для ваших детей лучшим другом, помощником, учителем, авторитетом и обязательно источником вдохновения. Ведь большинство бытовых навыков и творческих способностей ребёнка развивается прежде всего в семье.

7. общение с природой: несмотря на интеллект, человек был и остаётся природным существом. Он неразделимо связан с природой и когда эти связи рвутся, нарушается вся гармония его развития.

Поэтому необходимо как можно чаще брать ребёнка на природу. Прогулки, поездки в лес, на море или озеро, в горы, общение с животными - всё это

восстанавливает жизненные силы, очищает, убирая вредное и ненужное и оставляет главное. Хорошо, когда общение с природой сопровождается интересными, эмоциональными рассказами и замечаниями. Очень важно прикосновение ребёнка к растениям, камням, воде, животным. Не ограждайте его от этого, но учите свойствам, которыми обладает то или иное живое существо или растение. Кто-то кусается, от чего-то можно отравиться. Всё это ребёнок должен уметь хорошо различать. Объясните, что нельзя бояться природы - просто с ней надо уметь правильно обращаться. Вода - это здорово, но хорошо бы научиться плавать, чтобы не утонуть. Лошадь - хорошее, доброе существо и отличный способ передвижения, но нельзя, например, подходить к ней сзади или дёргать за гриву. Пчела - полезное насекомое, она собирает нектар и делает мёд, но не стоит пытаться её ловить. Обязательно объясните своему ребёнку, что бессмысленное уничтожение природы - это плохо. Научите ребёнка слушать природу. Посидите где-нибудь вместе в тишине, дайте перерыв разговорам, пусть ребёнок слушает и ощущает природу, наблюдает за её движением. Поверьте, после такого общения многое начнёт меняться в его жизни: и настроение, и аппетит, и сон. И сниться ему будут не его страхи, а чудесные пейзажи, где он недавно побывал.

8. рассказы о детях: вне зависимости от того, общителен ли ваш ребёнок или нет, ему необходимо многое рассказывать и объяснять о детях. Это очень поможет ребёнку научиться разбираться в типах людей, с которыми ему придётся жить и общаться всю дальнейшую жизнь.

Дети часто сталкиваются с необъяснимыми, часто негативными проявлениями других детей. Тогда ваш ребёнок может разочароваться в общении. Ему будет казаться, что все люди на земле - такие (особенно дети) и что их нужно просто избегать. Поэтому ваши рассказы и объяснения должны вестись больше во взрослой манере, а именно: взрослые обычно не говорят "он плохой" и всё. Между собой они часто проводят логический анализ того, почему "он плохой". В процессе этого анализа всегда выясняется, что там была плохая семья, неправильное воспитание или просто какое-то горе, постигшее этого человека. Причин бывает много, и ваш ребёнок тоже должен учиться быть гибким и не делить всё на чёрное и белое.

Если другой мальчик ударил вашего, не нужно сразу говорить "фу, это плохой мальчик, не играй с ним". Лучше сказать: "о, это конечно плохо, что он дерётся, но наверно у него что-то не так дома". Воспитывайте в вашем ребёнке сострадание даже к тем, кто, на первый взгляд, этого не заслуживает. Расскажите, что никто не рождается плохим. Просто у каждого всё потом бывает по-разному. Дайте вашему ребёнку пищу для размышлений и наблюдений.

Не оставляйте в стороне и тему доброты. Мы часто воспринимаем это, как должное, но ведь это не так. Добрые, умные, хорошие люди на самом деле заслуживают больше положительного внимания, чем плохие, потому что они это внимание заработали тем, кто они есть. Если ваш ребёнок (или другой) сделал что-то хорошее, уделите этому особое внимание. Похвалите, объясните, что совершив хороший поступок, человек чувствует себя счастливым, что он, как будто, взлетает в небо. Да ведь так оно и есть! вспомните вас самих: совершив что-то доброе, вы чувствуете себя очень цельным человеком, кем-то, кто выполнил своё предназначение.

Итак, главное, что должен понять ваш ребёнок это то, что в жизни практически всё зависит от обстоятельств. Что нет застывших характеров, ситуаций, явлений. Что всё меняется, или можно изменить, если приложить определённое количество труда и умения.

Необходимо объяснить ребёнку, зачем вообще нужно общение с другими детьми. Что это не только игра и удовольствие, но и труд, который включает в себя обмен информацией и взаимопомощь.

9. "традиционные" советы: откуда бы они не исходили, будьте очень осторожны. Среди них, конечно встречаются и правильные, но зачастую и абсолютно нелепые, лишённые всякой логики. Особенно осторожно надо относиться к различным медикаментам, "прогрессивным" способам лечения, экстрасенсам, и.т.д.

Поэтому, повторюсь, полагайтесь больше на свою интуицию и свой интеллект. Не принимайте ничего на веру, пока не изучите весь механизм лечения досконально (даже если это энергетика). Например, настоящие экстрасенсы действительно могут творить чудеса, но...Откуда вы знаете, что получит ваш ребёнок в нагрузку к такому лечению? К каким, например, энергетическим каналам этот целитель подключил вашего ребёнка для достижения быстрого результата? И что тогда по этим каналам будет в него попадать в дальнейшем? Видите, сколько нюансов и это еще далеко не всё.

Как я уже говорила, ваша любовь и ваша кровная связь с ребёнком, еще немного реальных усилий - и вы обязательно достигнете желаемого результата.

Зависть.

"Это не про меня"- сразу скажете вы. Но правда ли это? Или просто защитная реакция? Кому хочется прослыть завистливым?

Но правда в том, что все мы, часто или изредка, в разные промежутки нашей жизни, испытывали это чувство.

Так почему же? По сути, человек хоть и разумен и этим отличается от остальной природы, всё же имеет очень простые жизненные потребности: поесть, поспать, одеться, чтобы не замёрзнуть, найти друга или подругу для поддержки и продолжения рода. Конечно, нас отличает от животных любознательность и постоянное желание понять устройство мира и самих себя. Это дар, который называется интеллектом и который, несомненно, должен иметь творческую, созидательную основу. Так где же эта червоточина, которая толкает людей на разрушение? В первородном грехе, если верить Библии, или в чем-то ещё?

Какова диалектика развития человечества с момента его появления? Цивилизации постепенно развиваются и, по мере этого развития, рассудок людей начинает заполняться разного рода условностями. Сначала в примитивном виде (например, украсть, отобрать то, что тебе не принадлежит, наиболее хитрым способом), затем разрастаясь до глобальных размеров. И вот мы, огромный человеческий мир, ненавидим и убиваем друг друга, оправдывая эту катастрофу разными бредовыми идеями.

Зависть - одна из главнейших причин как глобальных несчастий человечества, так и наших собственных.

Что же такое зависть? Если просто, то выглядит это так: "У кого-то что-то есть, чего нет у меня. Я тоже это хочу" Желание иметь что-то и не получать это и порождает зависть. Мы пребываем (так сказать "варимся" в этом какое-то время), затем начинаем действовать в зависимости от характера. Тут перед нами встаёт выбор: завидовать дальше "чёрной" завистью и наносить часто непоправимый вред себе и окружающим, или использовать это чувство, как орудие созидания?

Почему же часто люди выбирают первый вариант? Давайте посмотрим правде в глаза: они что-то сами недоделали или не поняли в своей жизни.

Каковы основные причины зависти?

-социальные стереотипы (каким надо быть, чтобы тебя принимало желаемое общество);

-комплекс неполноценности;

-отсутствие сильного интереса в жизни.

"Встречаем по одежке". Сразу оговорюсь: отчасти это правильно. Но лишь отчасти! Конечно, смотреть на плохо ухоженного человека, неопрятно одетого, немытого, крайне неприятно. Иногда подводит чувство вкуса, и человек выглядит негармонично в плане подбора цветов в одежде и макияже.

С моей точки зрения, позавидовать человеку, который выглядит именно гармонично и опрятно, просто необходимо и это то, к чему нужно стремиться.

Но, к сожалению, эти простые требования уже не так актуальны. А вот что действительно стало актуальным в человеческом обществе, так это банальная показуха. Что только не делают люди, чтобы, сознательно или подсознательно, возвысить себя и тем самым унижить других. Дорогая, зачастую бесвкусная одежда, дорогие автомобили, дорогие дома, всё больше напоминающие средневековые замки или восточные дворцы и многое другое.

Казалось бы, "красиво жить не запретишь". Но обязательно ли отождествлять дороговизну или т.к. брендовость с красотой?

Вот парадокс миллионера: он (или она) - умные, талантливые, предприимчивые, реализуют свои идеи в жизнь и зачастую зарабатывают огромные деньги. Естественно, их образ жизни меняется координально. Они обеспечены, их дети тоже, но счастливы ли они? Далеко не всегда. Большие деньги - большие проблемы. Например, у большинства знакомых мне бизнесменов серьёзные проблемы со здоровьем, равно как и в личной жизни и с детьми. Конечно, дети в такой семье не знают, что такое "нет денег".

Задумайтесь" а что будет с этими детьми, если в определённый момент им самим придётся себя обеспечивать? Если придётся терпеть бытовые неудобства? Выдержат ли они?

Ещё один вопрос: статус. Говорят: "мне по статусу положено". Да, конечно, но зачем 10-20 пар ботинок, столько же одеколонов, сорочек, несколько иномарок? Явный перебор! Просто этим людям нравится чувствовать себя королями жизни.

На самом деле это - абсолютный гротеск, как в плохом спектакле дешёвого театра: всё страшно блестит, а актёры явно переигрывают. Тоже самое касается и наших более мелких потребностей. Вы возвращаетесь в обществе людей, где часто менять одежду или иметь дорогую электронику - обязательное условие? А вам не скучно возвращаться в обществе таких людей? Ладно, если только по работе, тут нет другого выбора. Но ведь большинство людей просто "кайфует" от такого социума! Им кажется, что они где-то наверху. Они, к сожалению, не понимают, что часто по своему человеческому развитию они стоят ниже, чем любой крестьянин из глухой деревни. Это коллосальная армия потребителей, которая, по сути, сама не умеет создавать ничего по-настоящему нужного для человеческого выживания и развития. Как сказал один из моих любимых киноперсонажей: "Мадам, знаете за что я вас хочу посадить? Да за то что, что вам бы только брать, брать и брать! Ваша жадность не имеет границ!"

Задумайтесь над этим. Стоит ли человек реального уважения, если он больше берёт, чем отдаёт?

Итак, материальные блага сводят человечество с ума. Зависть порождает жадность, подлость, предательства, убийства, унижение одних людей другими. Из простого орудия выживания и созидания материальные блага превратились в главное орудие разрушения. Всё продаётся и покупается, а ведь мы, потребители, сами способствуем этому. Мы тупо бежим в магазин после каждой рекламы, покупаем кучу ненужной одежды, предметов домашнего обихода, новейшую электронику, например, хотя и старая хорошо работала. Мы регулярно спонсируем огромные компании, производящие товары и продающие их по всегда завышенным ценам. И тем более не задумываемся, что эти же корпорации затем участвуют в финансировании сомнительных политических и военных проектов, в создании опасных химических и биологических производств. Одним словом, мы регулярно и с удовольствием спонсируем тех, кто, благодаря нашей глупости обычного потребителя, играя на нашей зависти, правит миром и в результате диктует нам свои правила игры.

Вот вы грустно качаете головой и говорите: такова наша современная жизнь. Но такова ли? А попробуйте иначе: перед тем, как купить что-то, подумайте - зачем? Действительно ли вам это необходимо? Или вы просто кому-то позавидовали? Или очень боитесь отличаться от вашего социума? Или, что ещё хуже, вы будете любоваться на эту вещь, потому что ваше сознание не может придумать ничего более интересного?

Тогда будьте хоть раз честны перед собой: что толкает на зависть именно вас? Та же социальная зависимость в сочетании с комплексом неполноценности или отсутствие сильного внутреннего интереса к жизни? Или всё сразу?

Если это правда, то вам вряд ли захочется жить так, как раньше. Вам захотелось другой, по-настоящему яркой и интересной жизни? Тогда вам предстоит серьёзная работа над своим мировоззрением, пониманием вашего характера и познанием человеческой природы.

Ещё раз о любви.

Даже самые великие мудрецы говорили о любви как о великой тайне, разгадать которую не под силу никакому земному интеллекту. Почему же эта сфера человеческих отношений остаётся самой сложной и плохо изученной, несмотря на все попытки разложить всё по полочкам? Может потому, что эта тайна непосредственно связана с другой - тайной деторождения? Возможно, многие из моих читателей не религиозны и сравнение, которое я приведу далее, не произведёт должного впечатления, но всё же...вспомните Библию.

Бог создал первых людей, а они, в свою очередь, получили право (и способность) создавать других. Итак, хотим мы этого или нет, возможно нам передана эта способность не спонтанно, не просто так, а с какой-то целью.

Конечно, у нас у всех разные взгляды на эволюцию и смысл, который в это вложен. Поиск этого смысла и есть, пожалуй, самый глобальный вопрос каждого человека.

А пока мы ищем этот смысл, растём, живём, боремся с жизненными обстоятельствами, наша природа и духовные потребности диктуют своё: найти свою половинку, любить её, разделить с ней свои радости и проблемы. Этот поиск начинается на самом деле с довольно раннего возраста. Сначала неосознанно, инстинктивно, потому что мы ещё слишком молоды и неопытны. Наверно, это самый хороший и искренний период в нашей жизни, потому что мы ещё не успели обрасти стереотипами, как всё должно происходить и как должен выглядеть объект нашей любви.

И только позже, набравшись "опыта" мы, как это не обидно, создаём множество условностей для себя и своего потенциального партнёра. Наверно поэтому многие наши романы и браки в результате оказываются ошибкой.

Бывает иначе: любовь была искренней и сильной в самом начале, но с годами она куда-то исчезает. Тогда мы решаем, что это была ошибка.

В этой статье в основном речь пойдёт об уже сложившихся, зрелых отношениях. Чаще всего люди бывают недовольны ими, объясняя это тем, что годы всё меняют, страсть уходит и поэтому конфликтов становится всё больше и больше. Скука в отношениях доминирует над остальными чувствами. И главное, что подобная схема воспринимается, как норма.

Да, отчасти это верно, но, повторяюсь, лишь отчасти. Объективное ли это явление, или... мы сами готовим для этого плодородную почву?

Начнём с главного. Вот какое определение дала понятию " настоящая любовь" одна очень талантливая российская актриса:

"Любовь состоит из трёх основных аспектов:

-влечение ума (которое вызывает у вас уважение к партнёру);

-влечение сердца (которое вызывает желание быть другом своему партнёру);

-влечение тела (которое пробуждает сексуальное желание).

И вот только сумма этих трёх влечений и есть настоящая любовь."

Соответственно, отсутствие одного из компонентов уже подвергает ваше чувство большому сомнению. Но жизнь не проста. Иногда, некоторые

компоненты, как бы, запаздывают, но всё равно появляются в ваших отношениях на более позднем этапе.

Так или иначе, даже если сначала всё бывает идеально, возникает вторая, и пожалуй, самая сложная проблема: как сохранить этот дар под названием "любовь"?

Вот это происходит - мы влюбляемся! Его или её образ застилает глаза, всё кажется идеальным, мы на вершине счастья! А потом, постепенно, пелена начинает спадать и мы видим перед собой несколько другого человека (только не забывайте, что тот же процесс происходит и с вашим партнёром).

На фоне этого спада и возникает ключевой момент ваших отношений, который часто определяет их дальнейшее развитие, а именно: кто-то из вас двоих может первым начать бунтовать и пытаться расторгнуть эти отношения. Этот партнёр, как-бы, опережает второго и тем самым ставит себя в более выгодную позицию. Второй же, который немного опоздал (или просто оказался немного мудрее и терпеливее) остаётся в невыгодной позиции человека, которого больше не хотят. И этот второй, быстро забывая свои недовольства первым партнёром, чаще всего начинает борьбу за то, чтобы остаться вместе. К его влюблённости добавляется боль возможной утраты, его чувства к первому партнёру меняют свои оттенки в более тёмную и насыщенную цветовой гаммой сторону. В результате он, второй и более терпеливый партнёр, становится чем-то типа любовника-мазохиста.

Правильно ли это и можно ли таким образом чего-то добиться от первого партнёра, который уже решил разорвать отношения?

Это, пожалуй, один из самых сложных и скользких вопросов взаимоотношений. Почему? Казалось бы, всё! Первый хочет уйти и не надо ничего терпеть и придумывать. Но, как показывает практика, часто именно терпение и мудрость второго позволяют первому "перебеситься" и тем, самым дать отношениям возможность продолжения. К сожалению бывает и наоборот: настойчивость второго партнёра, которого уже не хотят, начинает вызывать стойкое отвращение у инициатора разрыва и это только ускоряет процесс распада пары.

Итак, как повести себя в данной ситуации? Тут каждый решает по обстоятельствам. Для начала, надо подвергнуть серьёзному анализу характер каждого партнёра, чтобы понять, как всё может дальше развиваться. Если вы (будучи в позиции более терпеливого партнёра) всё-таки решили остаться и бороться за ваши отношения, то знайте: только большое умение, серьёзный эмоциональный труд и безошибочно выбранная тактика помогут вам снова подняться на ту позицию, где вы находились в самом начале ваших отношений. Каждый промах, каждая ошибка, каждое неправильное слово, мимика, действие, даже неверные голосовые

интонации будут укреплять вашего партнёра в мысли, что он ошибся, выбрав вас.

Вобщем, если быть краткой, ваш имидж должен кардинально измениться: всё, что не нравилось вашему партнёру, нужно забыть, а то, что очень нравится, срочно приобрести. Если у вас есть внутренняя установка оставаться самим (самой) собой, то даже не пробуйте спасти эти отношения. На данном этапе эта тактика будет абсолютно провальна.

А пока вернёмся немного назад. Так что же чувствует первый партнёр, который хочет уйти, но пока не ушёл? Давайте не будем сразу превращать его (или её) в "буку" и посмотрим, что тут происходит. Ведь если такой человек пока с вами и тоже пытается что-то исправить, ему (или ей) в 10 раз труднее. Почему? Да хотя бы потому что он должен идти в данный момент против себя, своего характера и своих потребностей. И всё это сопровождается чувством вины перед вторым партнёром. Естественно, первый партнёр начинает ставить себя в позицию неправильного, плохого человека, капризного, непостоянного, может даже не способного любить по-настоящему. Это чувство вины разрушительно, первый партнёр начинает срывать свою злость на втором, тем самым всё больше усугубляя конфликт. Часто этот первый (инициатор разрыва) начинает умышленно злить второго. Зачем он это делает? А для того, чтобы вывести второго, более терпеливого партнёра из себя, сделать его таким же агрессивным и недовольным, как и он сам и таким образом поставить обоих в равную позицию. Достигнув этого, можно, во-первых, скинуть с себя чувство вины, а во-вторых, уравнив счёт, дать шанс обоим начать всё сначала. Это известная тактика (хотя часто она используется подсознательно, на уровне спонтанного поведения) и иногда это срабатывает. Образно говоря, сбросив обоих в пропасть наибольшего разочарования и даже ненависти, перейдя черту всех возможных конфликтов и недовольств, иногда возникает обратный эффект. Пара, выплеснув всё, что было негативного друг на друга, как-бы очищается и получает шанс коренным образом изменить отношения к лучшему. Подобная шоковая терапия часто используется психологами в разных (и не только любовных) ситуациях.

И тем не менее, надо помнить, что подобная тактика может быть очень опасна! Ведь доводя человека до крайности, вы можете не учесть всех особенностей его характера, нервной системы, темперамента, негативного опыта его детства и юности. Перегнув палку, вы можете спровоцировать что угодно, начиная с того, что обиженный партнёр, выйдя из себя, может избить вас, нанести вред другим членам семьи, начать, например, пить или употреблять наркотики, гулять направо и налево, а может даже совершить самоубийство. Да, к сожалению и такие случаи хорошо известны.

Кстати, тут есть и второй подвох: представим, что ваша тактика шоковой терапии сработала и ваш партнёр сильно изменился. Стал тем, кто вам бы

очень понравился, более независимым от вас и уже, тем самым, больше не находится в позиции жертвы. Наконец вы можете вздохнуть спокойно в надежде что ваш партнёр получил свой урок и впредь не будет совершать тех же ошибок. Но не тут-то было! Проходит какое-то время (причём часто недолгое) и второй партнёр опять начинает ставить себя в позицию любовника-мазохиста. У вас опускаются руки. Неужели он так слеп? Вам хотелось продолжать видеть его (или её) привлекательным, сексуальным, независимым, а вместо этого вы получаете прежнюю картину. Тогда вам нужно иметь море терпения и настоящее желание сохранить эти отношения и повторять свою терапию время от времени, пока результат не будет более стойким.

Кстати, будьте готовы и к другому результату: ваш партнёр действительно изменился, но...вас он больше не любит! Получается, что вы, стараясь изменить его (или её) для себя, попадаете в собственную ловушку и теряете партнёра.

Что касается неравенства отношений, многие пары живут так всю жизнь. Кто-то в таком союзе всегда хищник, а кто-то - жертва. Конечно, с годами эмоции и желания притупляются, люди живут спокойнее и как-бы по инерции. Кто-то терпит это из страха перед одиночеством, кто-то из-за детей, кто-то из-за денег, а кто-то, особенно добрый, из-за того же второго партнёра, думая что он (ли она) без вас пропадёт.

Но, какова бы не была причина такого неравенства, обе стороны будут всю жизнь ощущать горький привкус неосуществленных желаний. Тут-то и кроется изначальная ошибка многих людей. Помните, в начале статьи я говорила о той почве, которую мы сами готовим для последующих проблем в отношениях. Так вот, наши подростковые мечты, стереотипы, желания и есть эта почва.

Давайте посмотрим, чего мы все изначально ждём от будущего партнёра: чтобы он был красивый, умный, сексуальный, интересный в общении, яркий и не однообразный, а главное - преданный вам.

Идеальная картина, не правда ли? Но именно в этой идеальной картинке и кроется основная опасность. Ведь жизнь - не сказка про прекрасных принцесс и принцев, а зачастую и вовсе на неё не похожа. Поэтому каждому человеку, который считает себя взрослым и зрелым, необходимо понять, что перед ним тоже живой человек, со своим прошлым, характером, темпераментом, физиологией, переживаниями и психологическими проблемами. А так же не следует забывать: вы сами его когда-то выбрали и значит, было за что. Вспомните это хорошее, не позволяйте горькому привкусу подпорченных отношений доминировать над чистотой и красотой вашей прошлой любви.

Конечно, это может быть невероятно сложно. Ведь на фоне последних событий человек теряет способность объективно оценивать поступки и внешние проявления своего партнёра. Хорошая улыбка кажется заискивающей, фразы - однообразными, манера двигаться и жестикулировать - дурацкой.

Нежелание говорить о проблемах взаимоотношений - трусостью и эгоизмом. Тем не менее такое негативное видение партнёра нередко подпитывается тем, что один из партнёров действительно сделал очень мало (или не сделал ничего), чтобы не раздражать другого. Т.е. это всегда палка о двух концах. Такая ситуация говорит о том, что каждый из двух партнёров, вместо того, чтобы приложить максимум усилий для исправления ситуации, просто продолжает тянуть одеяло на себя.

Как результат, даже если пара не рассталась, жизнь в такой семье становится очень тяжёлой и неискренней.

Каждый из партнёров начинает испытывать одиночество и поглядывать на сторону. Может там есть кто-то, кто лучше поймёт и, наконец, оценит все его положительные качества? Но и это не самое худшее. Хуже, когда один из партнёров (или оба) замыкаются в себе и больше не рассчитывают ни на что хорошее. "Не сбилось и ладно, многие так живут", Но несмотря на эту стандартную отговорку, люди часто чувствуют себя несчастными. Происходит сознательное перерождение бывших желаний во что-то другое. У кого - в работу, у кого - в связи на стороне, а у многих - в превращение реального мира в мир грёз. Мы часто создаём свой собственный мир ощущений, пусть не материальный, но такой прекрасный! И мы в нём - единственные хозяева, и ничто не противоречит нашим желаниям. .

Итак, вот он, самый большой и тяжёлый вопрос отношений между мужчиной и женщиной: возможен ли такой прекрасный мир в реальности? Можно ли воссоздать хотя бы часть этого мира в нашей каждодневной жизни?

Очень вероятно, но сначала надо рассмотреть все четыре основных этапа совместной жизни и как они взаимосвязаны.

Первый этап, как я уже говорила, это этап любовной эйфории, только изредка нарушаемой какими - либо мелкими (как нам кажется) различиями характеров. Даже если бывают ссоры, они, как правило, не гасят страсть между партнёрами, а иногда и разжигают её ещё больше.

Второй этап - это обычно этап серьёзных столкновений характеров. Количество ссор и взаимных претензий заметно увеличивается, выясняется, что они " такие разные" и "как я этого раньше не замечал!", и.т.д. Этот период наиболее опасен и есть большой шанс, что союз развалится. Штамп в паспорте и дети в такой ситуации всё усложняют и тогда к ссорам добавляется ощущение, что ты в ловушке, выбраться из которой теперь

будет гораздо сложнее и болезненнее. Поэтому всегда и всем советую не торопиться с браком и детьми. Истина стара, но всегда актуальна - узнайте о своём партнёре как можно больше, прежде чем связывать с ним жизнь.

Третий этап. Если вы успешно пережили второй и не разбежались, то вас уже можно поздравить - вы сильная пара! Возможно, ваша любовь - настоящая и скоро вы начнёте пожинать плоды своих трудов. Ваши отношения станут качественнее, лучше, глубже, возможно более сексуальными. Эйфории от первой любви конечно поубавится, но это абсолютно нормально и не должно восприниматься болезненно. Помните, что самые хорошие партнёры это, в первую очередь - настоящие друзья. Да, именно так. Чтобы иметь крепкую семью, вы должны стать настоящим другом и помощником для вашего партнёра, ваше взаимное доверие должно иметь очень высокий процент. Следует помнить, что самые лучшие чувства гибнут от недоверия и постоянной подозрительности.

Ну и **четвёртый этап**, который обычно приходится на довольно солидный возраст. Его качество, естественно, напрямую зависит от третьего периода. Если он был прожит хорошо, то качество четвёртого практически гарантировано. Чаще всего, вы оба уже более или менее обеспечены материально, дети выросли (если конечно они действительно выросли и стали помощниками, а не источниками постоянных проблем!), появилось больше времени на свои занятия и увлечения. Только не забывайте, что, несмотря на возраст, вы такая же пара, как и была раньше. Никто не мешает вам больше времени проводить вместе, быть искренними, спокойными и поддерживать друг друга. Отговорки типа "мы уже старые, всё позади" не приводят ни к чему хорошему. К сожалению, я знаю немало семей, где люди в возрасте, прожив совместную жизнь, начинают органически не "переваривать" друг друга, постоянно конфликтуют и нервничают. Скорее всего это результат того, что что-то было недоделано в отношениях в более молодой период совместной жизни. А значит, если вы действительно считаете себя умными интеллигентными людьми, вам и вашему партнёру надо серьёзно учиться искусству нормального, спокойного и продуктивного диалога.

На каком бы этапе отношений вы не находились, помните, что отношения между мужчиной и женщиной требуют такой же работы (а иногда и более серьёзной) чем в других областях жизни. Тут участвуют и мозг, и интуиция и ваши человеческие качества. Не ленитесь, набирайте информацию, наблюдайте и будьте всегда немного психологом, а не капризным ребёнком со сплошными "хочу- не хочу", "нравится - не нравится". Поверьте, ваш труд окупится стократно и тогда, сидя как-нибудь на скамейке у моря и видя, как резвятся на берегу ваши дети или внуки, вы почувствуете себя абсолютно счастливыми.

Итак, "что такое хорошо и что такое плохо" в отношениях между мужчиной и женщиной?

1. социальный статус: что бы не говорили романтики, на самом деле это очень важный момент. Конечно, любовь спонтанна, нелогична, крайне эмоциональна. Но всё же помните: самые лучшие союзы создаются из людей с одинаковым социальным статусом. В это понятие входит всё: уровень интеллекта, воспитание, образование, материальный статус, религиозные и бытовые традиции. Не хочу показаться скучной и не романтичной, но к сожалению, огромное количество конфликтов в парах возникает именно на почве социальных несоответствий. Тем не менее бывают счастливые исключения. Так что если вы серьёзно влюбились, в первую очередь прослушивайтесь к себе, работайте головой, а не только чувствами. Если вы уверены, что сможете построить хорошие отношения, несмотря на социальные несоответствия, дерзайте! Если вы сильный, умный и целеустремлённый человек с независимым характером, то, возможно, всё получится.

2. какой вы человек: это также очень серьёзный вопрос. Посмотрите на себя внимательно: как вы привыкли жить, готовы ли вы к тому, чтобы заботиться о любимом человеке и (!) ставить его (её) интересы выше своих? Заботились ли вы о ком-то раньше (родителях, младших братьях или сёстрах, бабушках и дедушках) или о ком-то в школе (институте)? Любовь, сильные чувства - всё погибнет в зародыше, если вы не захотите брать на себя ответственность на жизнь и здоровье (как физическое, так и психологическое) своего партнёра. Умеете ли вы искренне и глубоко сочувствовать людям? Поставить себя на место другого человека и понять, что чувствует он. Если нет, то об отношениях думать очень рано. У вас неминуемо начнутся конфликты, вы будете гнуть свою линию и отстаивать, в первую очередь свои интересы.

К сожалению, многие из нас никогда серьёзно не задумываются о том, какую ценность имеет каждый человек, его жизнь, его внутренний мир. А ведь всё хорошее в нашей жизни начинается именно с этого понимания. А что делает подавляющее большинство людей? "Моя хата с краю, пусть другие выкручиваются, как хотят" Кто-то заболел, умер, с кем-то случилось несчастье. Мы покачаем головой, посочувствуем немного и забудем. Ведь как здорово, что это случилось не с тобой! Но ведь в один прекрасный (или скорее ужасный) день это может случиться с каждым из нас.

Так вот, любые основы взаимоотношений (в том числе и личных) должны формироваться на базе человеколюбия и альтруизма.

3. общественные и семейные предрассудки: можете ли вы противостоять им? Вот самые распространённые из них:

а. любви не существует, всё это бред, просто инстинкты;

- б. любовь долго не живёт, после брака всё исчезнет;
- в. тёща (свекровь) - классовые враги;
- г. дети - обуза, пожизненная каторга;
- д. все мужчины - сволочи, все женщины - расчётливые гадины.

И что делает большинство из нас? Слушает, развесив уши, запоминает, верит и сам того не замечая, со временем, принимает это, как своё собственное мнение.

Итак, в силу такого "воспитания", мы имеем готовый социальный продукт и даже страшно себе представить, как будет складываться после этого ваша личная жизнь.

4. «один на один»: да, именно так - ваши отношения с партнёром это только ВАШИ отношения! Никто не должен в это вмешиваться. Даже самые близкие, даже из самых лучших побуждений. Как говорится, "благими намерениями выстлана дорога в ад". У вас есть свой мозг и он вполне в состоянии принять правильное решение. Что же касается родных, близких, друзей, то у них свой опыт и, к сожалению, не всегда позитивный. Их опыт субъективен и ни в коем случае не должен быть принят на веру без серьёзного анализа с вашей стороны.

5. этика отношений: никогда не критикуйте и не унижайте своего партнёра на людях, равно как и не стоит рассказывать о подробностях вашей интимной жизни, даже в позитивном ключе. Это очень неэтично и несправедливо, ведь партнёр в этом не участвует и не может себя защитить. Более того, это же ваш выбор, ваша новая семья и по вашему выбору, как часто бывает, будут судить о вас самих. В глаза вам будут улыбаться и сочувствовать, а за спиной смеяться над вашей глупостью, над тем, что не смогли сделать правильный выбор и не в состоянии держать ситуацию под контролем. Более того, ваши сплетни могут дойти до вашего партнёра и тогда - прощай доверие!

6. соперничество: оно не допустимо в отношениях, какого бы аспекта жизни оно не касалось. Не устраивайте соревнований с вашим партнёром - кто умнее, кто сильнее, кто больше зарабатывает, кто лучше выглядит и у кого выше социальный статус. Как я уже говорила, самое главное - это сам человек, его жизнь, его переживания, проблемы. Если у него что-то получается хуже, чем у вас, помогите ему, вместо того, чтобы втоптывать в грязь. Не надо мстить ему (или ей) за то, что вы в чем-то успешнее. Это низко и может быть признаком того, что вы плохой человек. Человек, у которого, возможно, куча своих комплексов и который привык самоутверждаться за счёт других.

7. проводите вместе как можно больше времени, причём, по возможности, на природе. Знаете, природа сильна и мудра, она забирает у вас всё самое плохое, а взамен даёт вам силу, спокойствие, правильно балансируя вашу энергетику. Всё ненужное, глупое отступает и мы вспоминаем, что являемся частью этой природы.

8. чаще вспоминайте самые лучшие моменты ваших отношений: их начало, совместные достижения, рождение детей. Когда вы это вспоминаете, время исчезает и все картинки становятся явными. Вы как бы переживаете это заново, тем самым обновляя ваши отношения в данный момент.

9. постарайтесь не смотреть на вашего партнёра привычным взглядом, типа "я знаю эти черты, эти манеры, как это скучно!". Конечно, проведя с одним человеком несколько, а иногда и много лет, посмотреть на него свежим взглядом трудно и требует некоторой тренировки, но, как я уже говорила, отношения - тоже работа, так что имеет смысл уделить этому какое-то время. А чтобы облегчить этот процесс, подарите ему (или ей) новую блузку, свитер или купите принципиально новый парфюм и поверьте - пол дела сделано! Эффект не заставит себя долго ждать.

10. объективный взгляд на себя: если за вашими плечами уже какое-то значительное количество совместной жизни, **посмотрите на себя со стороны:** какими за эти годы стали вы сами? Что вы растеряли и что приобрели? Может, появилось несколько вредных черт характера или запустили свою внешность? И тогда подумайте: может вашему партнёру тяжело с этим жить? Знаете, можно привести много отговорок, типа "от такой жизни ещё не то бывает" или "хорошо, что мы вообще ещё вместе", но всё-таки уверена, что измениться в лучшую сторону никогда не поздно.

11. занятия/ интересы: есть ли у вас своё любимое занятие / дело? Есть ли вообще у вас с вашим партнёром общие интересы? Вопрос, казалось бы, очень стереотипный, но вот в чём суть: любимое дело позволяет вам оставаться эмоционально независимым и даже неуязвимым по отношению к внешним воздействиям. Это позволяет вам не терять страсть к жизни и вы уже не обращаете внимание на всякие мелочи, не придираетесь по каждому поводу к своему партнёру и тем самым, даёте ему возможность иметь своё личное пространство и душевное спокойствие.

Тем не менее очень важно иметь общие интересы вне работы. Но если у вас слишком разное представление о том, как проводить свободное время, старайтесь не совершать типичных ошибок, например: "ты иди на выставку, а я завалюсь в бар". Сделав это несколько раз, вы, тем самым, разделите вас и ваши отношения на два разных лагеря и постепенно каждый начнёт жить только своей жизнью. Конечно, это очень распространённое явление в современном социуме и многие относятся к этому спокойно. Но тогда возникает вопрос: где же пара? Это уже не пара, а жалкая пародия на отношения. Зачастую, после такого образа жизни, всё, что остаётся от

отношений - это штамп в паспорте, совместное жильё и дети (которые, кстати, видят эту жалкую пародию, и, поверьте! будут жить точно также, а именно, без любви, страсти и душевного тепла, которое возникает только в случае реальной близости с партнёром).

Итак, чтобы не потерять эту душевную близость, не разбегайтесь по разным углам - лучше идите на компромисс: "сегодня мы пойдём в театр, а завтра на футбол или вечеринку".

Что касается интересной работы или хобби, то это, как я уже говорила выше, даёт вам возможность избежать зацикливания на вашей личной жизни. "Отстаньте" от вашего партнёра, не докучайте ей (или ему) своей зависимостью, прождав целый день у окошка. Вместо этого сосредоточьте все силы на том, как жить интереснее вам самим. И никогда не говорите "поздно". Если вы на ногах, в ясном уме и трезвой памяти, вы точно сможете найти себе занятие по душе. Было бы желание!

12. опять о предрассудках: поменьше смотрите на сторону и в телевизор. Там все прекрасны, ухожены, демонстрируют свои самые выгодные качества, которые часто оказываются умелой подделкой и не имеют никакого отношения к реальной жизни. Впрочем - шоу! Пять кило грима и многолетние тренировки актёрского мастерства: как повернуться, что сказать, и.т.д. Так что не совершайте эту очень распространённую ошибку - не сравнивайте шоу с реальной жизнью. Результатом такого сравнения становится создание в себе неправильных психологических фиксаций, что, в свою очередь, порождает потерю интереса к реальной жизни, к вашим личным отношениям и полную зависимость от телевизора или интернета. Ваша реальная жизнь начинает казаться вам безнадежно неинтересной и, как результат, пропадает желание чего-то добиваться в жизни. Ничто не вызывает такой сильной зависимости в наши дни, как телевидение и интернет.

13. взаимное доверие: как я уже говорила, доверие между партнёрами имеет огромную роль. И дело не только в том, чтобы "не выносить сор из избы" и поддерживать вашего партнёра на людях. На самом деле есть ещё один, более глубинный и пожалуй самый важный аспект доверия: подлинность тех черт характера, которые вы демонстрируете вашему партнёру в начале отношений, а именно: не врите вашему партнёру, пытайтесь показаться лучше, чем вы есть на самом деле. Конечно, это трудно, всегда хочется похвалиться, покрасоваться, но....советую делать это по минимуму и вовремя остановиться. Долгое "пускание пыли в глаза" своему партнёру равноценно жестокой лжи, которая в последствии будет иметь самые разрушительные последствия в ваших отношениях.

Вот как это часто выглядит на деле: вы познакомились, потом прошло какое-то время и вдруг вы видите несколько другого человека: вот он (или она) были смелыми, сильными, независимыми, сексуальными, честными, а

потом...что-то меняется и зачастую, не в лучшую сторону. Оказывается, что человек трусоват, довольно закомплексован, корыстен, любит сильно приврать и к тому же совсем не так сексуален, как показывал вначале. Какова ваша реакция? "Меня бессовестно обманули! Всё это была игра, чтобы привлечь внимание". Доверие теряется и часто безвозвратно.

Естественно, каждый хочет быть лучше, чем он есть на самом деле, но знайте меру! Может стоит действительно стать лучше, а не пускать пыль в глаза тому, которого, как вы говорите, по-настоящему любите?

В свете этой темы автоматически возникает другая, не менее важная тема - **умение вести диалог.**

Никто не идеален и никто не застрахован от ошибок во взаимоотношениях. И если у вас, по тем или иным причинам, всё-таки возникли проблемы с взаимопониманием, то каждому из партнёров пора начинать полностью раскрываться друг перед другом. Выворачивать себя наизнанку всегда трудно, а самые, с вашей точки зрения, личные моменты или черты характера просто застревают в горле. Часто, подобные признания требуют больше смелости, чем прыжок с парашютом. Тем не менее, у вас с вашим партнёром не должно быть запретных тем разговора и в первую очередь это касается критики друг друга. Критиковать необходимо, т.к. каждый партнёр должен знать свои недостатки в полной мере. Конечно, делать это надо деликатно, не используя оскорбительных выражений.

Критика также помогает выговариваться и не держать все недовольства в себе. Не нужно обижаться на критику. Лучше подумать: а может он (или она) права?

К сожалению, есть такая категория людей, которые не выносят никакой (даже спокойной и позитивной) критики в свой адрес и реагируют на неё крайне агрессивно. Это не столько связано с возрастом, сколько с характером. Возможно, такая болезненная реакция на критику - это результат каких-либо глубинных комплексов и неправильных социальных установок. Так или иначе, с такими людьми бывает очень трудно. Они бывают не в состоянии спокойно выслушать ваше мнение и сразу бросаются в бой по любому поводу (или, что ещё хуже, замыкаются в себе). Так что, если вы такой человек, советую серьёзно пересмотреть эту вашу черту характера. Позиция "никто мне не указ" простите, очень глупа и характеризует вас как недалёкого, неспособного выслушать чьё-либо мнение человека. Более того, из-за этой некрасивой черты характера вы будете иметь постоянные проблемы не только в личной жизни, но и в отношениях с друзьями, и конечно на работе.

Необходимо понять, что если даже ваш партнёр вас критикует или является инициатором откровенных разговоров на тему ваших отношений, то это, возможно его единственный выход. Для него это возможность лучше узнать вас и вывести себя из состояния дискомфорта и непонимания, которое он

или она испытывает в отношениях с вами.

Поэтому, пожалуйста забудьте про свою гордость, она неуместна в данной ситуации и может сильно навредить. В результате появится неискренность в отношениях и ваш партнёр, видя вашу резкую реакцию на критику, может закрыть канал доверительного общения. Тогда пострадают все аспекты ваших отношений, включая сексуальные. Вы начнёте замечать, что у вашего партнёра появилось много вроде бы "мирных" отговорок при каждой возможности быть вместе. Так что самое худшее, что вы можете сделать, это замять тему, или начать возмущаться: "Ну вот, опять во всём виноват (или виновата) я!" Или того хуже, не дав до конца высказаться партнёру, начать резко критиковать его в ответ, ведь лучшая защита - это нападение! Но ведь у вас не соревнование, кто лучше или правильнее, а попытка улучшить отношения.

Итак, советую терпеливо, без агрессии и злобы, выслушать вашего партнёра и по ходу проанализировать, что в его словах правда, а что просто было неправильно понято. Обратите в первую очередь внимание на себя: может ваша резкая реакция на критику - это результат ваших глубоких комплексов, может когда-то и где-то вас не любили, недооценивали, игнорировали. Тогда, конечно, критика вашего партнёра будет воспринята неправильно. Вам будет казаться, что ваш партнёр, сознательно или нет, пытается вернуть вас в то состояние униженности, которое вы испытывали в прошлом.

Но ведь вполне возможно, что ваш партнёр совсем не ставит цели вас обидеть. Просто у него что-то наболело, что-то не даёт ему (или ей) покоя и не позволяет полноценно радоваться отношениям. Так что "не вставайте в позу", будьте мудры и объективны по отношению к себе и своим ошибкам.

И что не менее важно, никогда не бойтесь говорить вашему партнёру о том, что вам не нравится в нём (ней) и в ваших отношениях в целом. Также не забывайте, что всё сказанное должно быть в максимально корректной форме. Конечно, подобный разговор может породить конфликт или как минимум длительное обсуждение, но позиция "лучше промолчать" всё равно губительна для ваших отношений. Создавая впечатление, что вы всегда и всем довольны, развращает и иногда даже злит вашего партнёра. Он либо начинает думать, что всё делает правильно, либо подозревает, что вы просто не хотите быть с ним (или с ней) искренним. Как результат, партнёр, не получающий никакой критики в свой адрес, начинает расслабляться настолько, что начинает деградировать, а вместе с ним и ваши отношения.

Итак, какими бы не были ваши причины молчать (негативный опыт вашего прошлого, неправильное, воспитание, негативный опыт родителей, нежелание расстраивать партнёра, страх перед конфликтом или просто лень), **не молчите!** Помните, молчание или недоговорки в отношениях - это прямой путь к разрушению.

Знаете, как это бывает? Муж или жена прожили вместе много лет (или не очень много) и тут она или он вдруг приходит и заявляет: "Извини, но я от тебя ухожу".

Вы ничего не понимаете, вы в шоке. Всё же было так хорошо! Нет, нехорошо. Вспомните прошлые проблемы и недовольства вашего партнёра. Вспомните ваши резкие реакции на критику и ваше постоянное молчание и неискренность. Посмотрите на вашего партнёра очень внимательно: он изменился, но это далеко не всё быт и усталость. Это те самые неприятные изменения, которые произошли из-за того, что он (ли она) не смогли получить в отношениях то что хотели благодаря вашей "мирной" политике невмешательства. И его (или её) желание уйти - это немного запоздалая реакция на постоянный дискомфорт.

Искренность и диалоги в отношениях всегда актуальны. Не стоит думать, что этот этап уже пройден, что вы всё давно знаете друг о друге и говорить уже не о чем. Ведь любой человек с годами меняется. Меняются его желания, цели, потребности. Поэтому вам необходимо всегда быть в курсе того, что происходит с вашим любимым человеком. Самым большим заблуждением (особенно на первых порах совместной жизни) является наша уверенность в неизменности чувств другого: "она меня любит и будет любить, что бы я не делал". А может уже не любит, так как раньше и сильно скучает по более яркой, разнообразной жизни?

Да, вы заработались, на вас давит быт, дети, родители, и.т.д. Но даже понимая всё это, ваш партнёр не может ничего изменить: ему всё равно с вами скучно.

Поэтому, как я уже сказала, говорите, говорите, говорите! Ваши откровенные диалоги (на любые интересующие вас темы) помогут вам не только сохранить доверие, но и видеть динамику развития вашего партнёра, что сохранит интерес друг к другу и не оставит места унынию.

14. бытовые компромиссы.

Ни для кого не секрет, что совместная жизнь предполагает компромиссы во всём. Нам чуть ли не с детства известна эта истина, но мы, почему-то, не следуем этому золотому правилу.

Итак, вместо того, чтобы постоянно "тянуть одеяло на себя" и говорить о том, что любите или не любите вы, постарайтесь договориться с партнёром.

Например, вместо крика " Ты мне ни в чем не помогаешь!", скажите спокойно и с улыбкой: " Пожалуйста, помой посуду и собери игрушки, пока меня не будет, не успеваю". И вы, возможно, достигнете желаемого результата без скандала.

Помните: без мудрости, политичности, хотя бы небольшого знания человеческой психологии вы не будете счастливы в личных отношениях (равно как и во всех остальных).

Говоря о совместном быте, не следует также занимать и позицию раба. Это очень несправедливая ситуация: один партнёр вкалывает день и ночь, а другой живёт в расслабленном режиме. Уровень нагрузок должен быть как минимум 50% на 50% (конечно с учётом состояния здоровья каждого партнёра). Правильно распределять нагрузки не так просто, как кажется. В вопросе, кто больше сделал или устал, существует довольно тонкая грань.

Поэтому вы должны хорошо понимать специфику деятельности вашего партнёра. Например, работа может быть не объёмной по количеству времени, но очень нервной и напряжённой. Или наоборот, не очень нервной, но избыточно тяжёлой в физическом смысле. Так что если вы любите вашу "половинку", будьте очень внимательны к роду его (или её) занятий, включая домашние дела. Недостаток внимания к здоровью партнёра и неумение регулировать нагрузки часто приводит к тому, что один из партнёров истощает свои силы, начинает болеть и в результате может просто не дожить до старости.

Кстати, не менее актуально в нашем современном мире то, как люди пытаются снять стресс или усталость. Чаще всего это алкоголь или наркотики. Почему-то принято считать, что без всего этого уже не обойтись. Очень опасное заблуждение. Постоянно подвергая организм испытаниям в виде этилового спирта или наркотических средств вы целенаправленно и быстро разрушаете здоровье. Недавно я провела тщательную статистику относительно ранних смертей среди известных людей разных стран. Для меня не оказалось сюрпризом то, что все они либо регулярно пили, либо использовали наркотики, либо всё вместе. Так что если вы заметили, что ваш партнёр начал снимать стресс алкоголем или чем-то подобным, очень постарайтесь отучить его от этого. Только не агрессивными способами (будет ещё хуже), а предложив взамен что-то более эффективное и безопасное. Вытаскивайте его за город, на природу при каждой возможности, вместе гуляйте, смотрите лёгкие фильмы, занимайтесь спортом.

15. тиран и жертва.

К сожалению в наше время это больше встречается в восточных семьях, хотя может встретиться в любой: физическое и психологическое насилие. Стоит ли говорить о том, что человек, занёсший руку над своим партнёром, ребёнком или родителем, или угнетающий их эмоционально, не имеет никакого права на уважение и доверие? Не побоюсь сказать, что подобное отношение - это признак глупости, нетерпимости и неспособности вести диалог. Также не стоит забывать, что подобное поведение - признак глубокой трусости и неуверенности в себе и неуверенности в себе. Как я уже

говорила ранее, чем человек трусливее, тем он более агрессивен, т.к. не в состоянии контролировать свои страхи.

Еще одна причина физического насилия - очень плохое, неправильное воспитание (чаще встречается у мальчиков). Не раз замечала, что некоторые семьи растят абсолютных моральных уродов. Вот как подобное воспитание выглядит на практике: "тебе всё можно, мой золотой, ты самый лучший. Всегда делай, как нужно тебе, не позволяй своей женщине говорить "нет". Будет много болтать и качать права, пару раз побей, будет знать своё место"

Вот такие уродливые установки дают иногда родители своим детям. Вместо того, чтобы научить любить и уважать противоположный пол, они учат своих чад подавлять своих будущих партнёров или манипулировать ими. Да ещё и демонстрируют эти "навыки" детям со своей женой или мужем. Тем самым, такие «горе-родители» часто подписывают своим детям пожизненный приговор, лишая их возможности иметь здоровые и счастливые отношения со своими будущими партнёрами.

Итак, моральное и физическое насилие ясно свидетельствует об очень низком уровне духовного и нравственного развития человека, даже если он образован, прочитал тысячи книг, богат, сделал блестящую карьеру и т.д. Помните: ничто из выше перечисленных достоинств не даёт человеку права на физическое или эмоциональное насилие.

Поскольку оно чаще применяется к женщинам, чем к мужчинам, хочу сказать: Уважаемые женщины! Не терпите насилия, ни морального, ни физического! Имейте гордость и чувство собственного достоинства. Не слушайте бред типа: "Бьёт, значит любит".

Помните: нормальные люди никогда не бьют того, кого любят.

16. сексуальные отношения.

Тут вы можете воскликнуть: "Наконец дошли до самой интересной темы!".

Да, несомненно интересной, но так же одной из самых сложных и обширных. Поэтому, постараюсь для начала отметить самые основные заблуждения о сексе и объяснить, как обрести гармонию в сексуальных отношениях.

Итак, почему же секс является такой сложной темой? И почему, несмотря на то, что эта тема исследована вдоль и поперёк, у людей по-прежнему столько сексуальных проблем?

Наверно потому, что этот чудесный дар, связанный с любовью, удовольствием и продолжением рода веками обрастал огромным количеством запретов, предрассудков, неправильных толкований и практических применений. Каждый политический строй, начиная со времён античности, считал своим долгом подогнать сексуальные отношения под

удобную для данного общества схему. Далее, в процессе цивилизации, играя на одном из самых сильных человеческих инстинктов, была создана мощная коммерческая индустрия. Секс стал одним из самых выгодных и дорогих товаров и великолепным способом психологических манипуляций.

Как результат, человечество постоянно бросалось из крайности в крайность. На заре цивилизации, секс часто сливался с религиозными культами, что вполне понятно, учитывая тайну деторождения, как самого значительного творения человека. Но за сексуальной свободой последовали различные извращения: древний Рим, древняя Греция, расцвет гомосексуализма, педофилии, группового секса. Древний Египет, например, славился своими кровавыми культами и оргиями, и.т.д.

Когда всё это изучаешь, невольно задаёшь себе один вопрос: как человечество могло до такого додуматься? Сразу вспоминаются библейские Содом и Гоморра, уничтоженные невидимой силой.

Несомненно, сексуальное удовольствие - одно из самых сильных в мире. Но почему людям понадобилось вносить в простой и приятный акт любви между мужчиной и женщиной столько странных вариаций?

Проследив весь путь развития сексуальных отношений, я заметила одну тенденцию: вместо простой любви и её воплощения в постели, люди стали использовать секс для выражения своих черт характера, достоинств и недостатков, страхов, агрессии. Например, если человек в жизни агрессивен, то в постели он может начать проявлять черты садиста. Или наоборот, если есть желание принадлежать, подчиняться, то в постели он будет покорным, мягким, с минимальным количеством инициативы.

Во многом, проявление своего характера в постели естественно. Но постепенно люди стали забывать главное предназначение секса, как высшее проявление любви. Секс стали применять как убежище против страхов, жестокости, потери жизненных ориентиров. Или просто как акт самоутверждения (вспомним один современный предрассудок: если ты настоящий мужчина, надо иметь связи на стороне, а то будешь непопулярен в кругу друзей). Люди стали забывать простую истину, что основа секса - это любовь к одному существу противоположного пола. Используя его просто как источник сильного удовольствия, мы на время уносимся очень далеко от реальной жизни. Эффект, сходный с наркотическим. Но потом начинается большое количество как физиологических так и психологических проблем. Это происходит потому, что используя секс таким образом, мы медленно уничтожаем свою истинную человеческую природу, доводя себя до эмоционального и энергетического истощения.

Речь идёт не только о частоте сексуальных контактов с разными партнёрами, но и о нашем отношении к сексу в целом. Каково же отношение человека к сексу? Как я уже говорила, древние культы допускали любое количество

сексуальных вариаций. Затем наступили "тёмные века", инквизиция, запреты, что опять-таки способствовало развитию сексуальных извращений, но только тайных. Позднее средневековье было, в свою очередь, перенасыщено огромным количеством любовных условностей, самых худшим из которых было появление избыточного романтизма, основанного на имидже человека. Этакая обманка, вводившая в заблуждение человеческие инстинкты: человек в облике светского фронта обязательно воспринимался как сильный мужчина, способный угодить любой женщине. Изысканная красotka в модном платье и тугом корсете вгоняла в искушение окружающих её мужчин. Именно с этого момента сексуальные отношения стали обретать мощную коммерческую основу. Древние культы и средневековые запреты стали уступать место умелой, изысканной лжи о том, что такое сексуальная привлекательность.

В 20-21 веке "джина снова выпустили на свободу". Никакой разницы между мужчиной и женщиной! Сексуальную свободу всем! Да здравствует женская эмансипация! Конечно, люди раскрепостились, скинули много условностей, узнали много сексуальных техник и, казалось бы, наконец любовь расцветёт буйным цветом! Не будет разводов и разочарований, ведь теперь всё можно.

Что же мы получили взамен? Огромное количество разводов, плохое отношение к детям, массу новых сексуальных извращений, женскую фригидность и бесплодие, мужскую импотенцию. И огромное количество людей, не желающих создавать семьи да и просто вступать в какие-либо серьёзные отношения с противоположным полом.

Почему? Да потому, что интимные отношения мужчины и женщины всегда имели и имеют один и только один смысл. Это священное действие двух людей, основанное на настоящей любви, не выставленное напоказ, одновременно не имеющее никаких условностей и предрассудков. Не преследующее цели показать себя, наказать или отблагодарить другого. Это ни спорт и ни обязанность, ни убежище от жизненных проблем и не обязательный элемент вечеринок. Это чистое желание просто быть с любимым человеком в быту и в постели. Это отсутствие страха "как всё будет и правильно ли я всё делаю". Это волшебство, которое происходит с вами, но, простите, не по вашей воле.

Чего же не стоит делать в сексе?

1. не стоит прибегать к средствам массовой информации в поисках сексуальных правил. Много из того, о чём вам расскажет телевидение, интернет и специальная литература, может вам вообще не подойти и преследовать чисто коммерческие цели.

2. не стоит создавать много сексуальных связей без любви. Этот так называемый "опыт" может в дальнейшем сыграть с вами злую шутку: вы будете настолько перенасыщены различным количеством сексуальной

информации, что не сможете сбросить это тогда, когда влюбитесь по-настоящему;

3. не стоит превращать секс в спорт или арену ваших достижений. Не нужно так же демонстрировать в постели все ваши известные техники и умения. Это может сбить сексуальный накал и помешать вам и вашему партнёру;

4. не стоит гоняться за оргазмом. Это болезненная тема, особенно для современных женщин. Тут тоже кроется коварный обман: знаете ли вы, что подавляющее количество женщин изначально не могут испытывать оргазм при традиционном половом акте? К сожалению существует предрассудок, что если женщина не испытывает оргазм вагинально, то с ней что-то не так. Всё так, на самом деле это дело практики и изменения физиологии (например, некоторые обретают эту способность после родов). Красочные рассказы о сногшибательных оргазмах ходят среди женщин по кругу, но 99,9% из этого - чистый вымысел, основанный на том, чтобы показаться лучше, темпераментнее, счастливее в глазах своих подруг или соперниц (что, кстати, часто одно и тоже!);

5. гигиена и парфюмерия.

Чистота, как всем известно, основа основ, однако есть немало людей, которые могут себе позволить лечь в постель, не приняв душа и не почистив зубы. Мне кажется, что это крайне неэтично по отношению к своему партнёру. Конечно бывает спонтанный секс, накрывший нас не в домашних условиях, а где-то ещё. Тогда уж ничего не поделаешь. Но если вы живёте вместе и ночью, как обычно, ложитесь в совместную постель, то запах грязи, пота, выделений может сильно сбить сексуальный настрой вашего партнёра и даже привести к глобальному разочарованию в вас. То же самое относится к парфюмерии. Если вы буквально "облили" себя духами или одеколоном, ваш партнёр будет задыхаться и даже может заработать аллергию. Нужно помнить, что любой парфюм наносится в очень малых количествах и точно.

6. несовпадение темпераментов / сексуальных потребностей.

Тут может быть несколько вариантов, например, он всё время хочет, а она - нет, или наоборот. Разберитесь, в чём тут дело. Возможно, у вашего партнёра или партнёрши слабо развита вегетативная нервная система в районе половых органов или слабое кровообращение. Так же могут быть психологические проблемы, идущие из прошлого. В любом случае это не приговор. Всё можно изменить терпеливым обращением с партнёром, правильным диалогом и использованием дополнительных средств . Стеснительность в сексе неуместна и крайне вредна. Спросите, что нравится и не нравится вашему партнёру в постели или что он (она) хотели бы

попробовать. Тут, как и во всех остальных аспектах отношений, нужен диалог и понимание.

Многие люди, особенно в начале своего сексуального опыта, любят, когда им в постели говорят комплименты. Так что не стесняйтесь использовать это в процессе занятий любовью.

К сожалению, часто людям мешает неправильное воспитание или предрассудки друзей. Поэтому забудьте всё, что вам говорили раньше, как говорится, "очистите файлы" и просто получайте удовольствие от близости.

Многие так же испытывают страх перед первым половым контактом. Они сознательно или бессознательно оттягивают это из-за страха перед болью или возможной несостоятельностью себя, как партнёра. Тоже не нужно, больно далеко не всегда (некоторые этого вообще не замечают), а мысли о том, что вы неопытны, обратите себе на пользу. Кто сказал, что всем и всегда нужны опытные партнёры? Знаете ли вы, что многие люди (как мужчины так и женщины) испытывают огромное удовольствие оттого, что, как- бы являются первыми учителями и наставниками в этом деле? А в наше время, если вы ещё неопытны, это - настоящее сокровище для тех, кто боится различных половых инфекций. Только будьте осторожны - ведь ваш более опытный партнёр может сам оказаться носителем этих инфекций. Поэтому, самое лучшее средство предохранения - это презерватив. Таблетки не защитят вас от инфекций и к тому же могут создать у некоторых женщин постоянное состояние ПМС (предменструального синдрома), где сексуальное желание да и просто настроение почти на нуле, а уровень агрессивности и депрессивности очень высок. Несовпадение сексуальных потребностей так же может быть результатом нарушения гормонального баланса у одного из партнёров. Так что если у вас есть подозрение на гормональный сбой, сходите к врачу.

7. секс и быт.

У многих пар, которые уже давно вместе, часто пропадает влечение друг к другу. Это понятно: быт заел, накоплена усталость от работы и семейных проблем да и однообразная обстановка не способствует близости. Конечно, в таких условиях поддерживать сексуальное желание очень трудно.

Поэтому будьте авантюристами: чаще меняйте внешний вид (но не слишком резко, и со вкусом), приобретайте хорошие (но не резкие) ароматы, а самое главное - выбирайтесь из привычной домашней обстановки. Запланируйте на выходные поездку за город и помните о её главной цели: провести ночь вместе. Попав туда, обязательно много гуляйте и плавайте (если есть где), вечером посидите в ресторанчике или кафе. Помните: природа ночью волшебна. Всё, что днём казалось обыкновенным, ночью преобразается. Воздух, ветер, странные тени от луны или фонарей, тишина, звук набегающих волн - не это ли ваш идеальный мир? Посидите вместе на пляже

или в лесу, просто обнявшись. И тогда, всё, что последует за этим, будет тоже волшебным. И помните главное правило: выехали за город, забыли все проблемы! Всё, их нет, минимум до понедельника или до конца отпуска. Не следуя этому правилу, люди зачастую переносят всю домашнюю рутину туда, где ей не место.

Алкоголь: почему-то люди думают, что чем больше выпил, тем больше расслабился. Многие, сами того не замечая, уже становятся хроническими алкоголиками. Не стану здесь упоминать о всех побочных действиях алкоголя, но не ошибусь, если скажу, что алкоголь катастрофически снижает сексуальное желание, как у женщин так и у мужчин. Происходит резкое расширение и сужение сосудов. Расширение происходит в процессе потребления алкоголя, а вот сужение как раз на момент, где может возникнуть сексуальный контакт. В такой ситуации женская чувствительность заметно падает, а мужчины часто лишаются нормальной эрекции. Так что все ваши чудесные планы, связанные с поездкой за город могут оказаться на грани провала из-за "огненной воды".

17. "всё очень запущено" - такую фразу можно часто слышать от пар, проходящих через очередной кризис отношений. В такой момент кажется, что всё разрушено, ведь кризис может быть очень сильным. Естественно, нам бывает колоссально трудно оценить обстановку со стороны, ведь мы попадаем в водоворот огромного количества отрицательных эмоций.

Как же выбраться из этого кошмара и правильно оценить ситуацию? Вы не хотите видеть партнёра, он не хочет видеть вас, всё, чего хочется - это всё бросить и уехать далеко-далеко. Советую так и сделать, но пока только на время и только для того, чтобы немного остыть и разобраться в проблеме, а не "рубить с плеча".

Итак, чтобы не говорить последнее "прощай", советую сработать по следующей схеме: если есть возможность, разоидитесь по разным домам, но при наличии детей, скажите, что это временно. Не нужно наносить им преждевременную психологическую травму. И помните: вы не подростки, поэтому не пускайтесь на радости во все тяжкие - клубы, поклонники, вечеринки... Всё это не поможет вам осмыслить ситуацию, а скорее помешает. Лучше использовать это время на то, чтобы поправить здоровье и заняться простыми, но приятными делами - побольше гулять, заниматься детьми (ведь им нужно сейчас повышенное внимание, больше улыбок и общения), доделать какие-то дела, которые были хронически запущены в процессе совместного быта. И самое главное - постарайтесь не злиться друг на друга и не вспоминать всё плохое. Скорее наоборот, вспоминайте всё хорошее. Если не получается, то минимум на семь дней просто запретите себе думать о ваших отношениях и не позволяйте окружающим напоминать вам об этом.

Что вы заметили по прошествии этих семи дней? Спросите себя сами: вы хоть немного скучаете по вашему партнёру? Начался ли у вас процесс кристаллизации: всё плохое забывается, а всё хорошее вспоминается всё чаще и чаще? Или нет? В любом случае дайте себе ещё семь дней и живите, как было описано выше: спокойно занимайтесь нужными и любимыми делами, детьми и не концентрируйтесь на мыслях об отношениях. Эта вторая неделя, как индикатор, который гораздо чётче проявит ваше истинное отношение к партнёру: либо более позитивное, либо стабильно негативное.

Давайте посмотрим, как действовать в обоих случаях дальше:

а. ваше отношение стало более позитивным, лёгким, добрым. Вы начинаете видеть и свои ошибки, а не только его (или её). Что же делать дальше?

Дайте себе ещё три дня и пригласите партнёра на свидание. Да-да, именно на свидание, а не на встречу с выяснением отношений. Предупредите партнёра заранее, что вы не хотите выяснять отношения, а просто хотите его (или её) увидеть. Встречайтесь в кафе, ресторане или парке, ни в коем случае не в доме или в компании друзей / родственников. Выберите совершенно новое место, подготовьтесь, приведите себя в порядок и вперёд! Можете взять с собой маленький подарок (именно маленький и недорогой, а то ваш партнёр подумает, что вы его покупаете).

Конечно такая встреча будет немного странной, но это и хорошо - вы больше не делите быт, вы оба свободны и можете позволить себе свидание. Вам понравилось? Даже если да, не торопитесь обратно домой, лучше повторите такое же свидание через 5-6 дней. Не пускайтесь в крайности, секс вам сейчас не нужен, ведь насытившись друг другом, вы можете опять повернуться лицом к негативу. Если даже возникло желание, сохраняйте его до поры до времени.

Вам не понравилось? Подумайте, почему? Не встречайтесь с вашим партнёром ещё 10 дней, потом повторите свидание снова. Если стало лучше, продолжайте встречаться раз в неделю. Если есть желание поговорить о проблемах, делайте это очень осторожно и не переходите на скандал. Помните, вы оба люди со своими желаниями, привычками, разочарованиями, какими-то несбывшимися мечтами. Относитесь друг к другу по-человечески, с должным уважением и состраданием. Поймите проблемы друг друга по-настоящему, а не сделав вид, будто поняли. Помните - эгоизм в отношениях всегда ведёт к их гибели.

Итак, даже если вам нравится встречаться, не торопитесь снова жить вместе. Дайте себе возможность почувствовать себя, как раньше - свободными.

Человеческая душа требует такой же реабилитации, как и повреждённое тело. Раны должны зажить и ничто не должно помешать этому. Если у вас

есть дети, начните проводить время все вместе, как одна семья, но потом возвращайтесь в свои дома.

"И сколько так жить?"- спросите вы. Пока вы и ваш партнёр не почувствуете, что вы оба полностью готовы снова делить быт.

б. ваше отношение к партнёру осталось стабильно негативным или стало хуже в процессе разлуки. Означает ли это, что вы подошли к концу отношений и их надо разрывать окончательно? Это вопрос очень непростой, ведь, например, сильная обида может создать иллюзию того, что вы её (или его) больше не любите. На самом деле это, возможно, не потеря любви, а защитная реакция психики на избыточное количество отрицательных эмоций. Перед вами встаёт вопрос эмоционального выживания и ваш мозг решает эту проблему сам, тем что ставит барьеры против любой сильной эмоции (любви, ненависти, и.т.д). Такое состояние человека требует помощи профессионального психолога.

Как я уже говорила ранее, выбор психолога должен быть правильным, поэтому посоветую провести 1-2 пробные сессии со специалистом. Проблема в том, что многие современные психологи не могут адекватно определить, на каком уровне эмоционального напряжения находится пара. В результате они используют резкий подход, провоцируя ещё большее эмоциональное напряжение и опуская пару на самое дно негатива. Это шоковое состояние доводит пару до самого нижнего уровня разочарования (состояние полного отторжения). Это т.н. нулевая точка, с которой могут начаться новые отношения. Но эффект часто бывает обратный: дойдя до самой нижней точки отношений (полного негатива и отторжения), пара не выдерживает эмоционального накала и отношения разрываются окончательно.

Поэтому если вы заметили, что вам очень тяжело даются встречи с психологом, поменяйте его на более мягкого, позитивного, жизнерадостного.

Итак, какое решение бы вы не приняли - расходиться или всё-таки бороться за ваши отношения, пожалуйста, помните о детях. И не как о ловушке, а как о том связующем звене, которое делает вас с партнёром родными людьми. Не забывайте, что ваш ребёнок смотрит на вас обоих с любовью, надеждой и с абсолютной верой в то, что вы оба - его самая большая защита в этом мире.

18. измена.

К сожалению это остаётся одной из главных причин разрыва отношений между партнёрами. На этот счёт существует, опять-таки, множество предрассудков и самый сильный из них: этому невозможно противиться и вообще это нормально после свадьбы, все так делают.

Не сочту себя феминисткой, если скажу, что эту философию больше культивируют мужчины, хотя женщинам она тоже пришлась по душе.

Конечно, кому это вообще надо - работать над отношениями? Сохранять верность - какой отстой! Это уже позапрошлый век!

Так и слышу эти реплики, летящие со всех сторон.

Но так ли это на самом деле? Во-первых, что вообще можно считать изменой? Если отклониться от классического "переспать", то в реальности измена оценивается каждым из нас по-разному в зависимости от характеров, темпераментов и опять-таки, воспитания.

Для одних достаточно увидеть, что партнёр думает и вспоминает кого-то другого и это уже измена. Другим, как говорится, вся эта психологическая чушь "до лампочки", главное чтобы ни с кем не спал. Но в том и в другом случае это очень больно бьёт по самолюбию партнёра, которому изменили (или, что гораздо хуже, изменяют регулярно).

Давайте сначала посмотрим, какие характерные черты отношения к противоположному полу лежат в основе потенциальной измены и как можно этому противостоять:

а. эгоизм: она или он потерпит, мне очень хочется! А вы подумали о партнёре? Даже если он (или она) не узнает сразу (или никогда), то, во-первых, всё равно почувствует это. Есть слишком много признаков, по которым можно это определить. Главное, это чувство вины.

Даже если вы пытаетесь маскироваться, всё равно, ваш взгляд, тембр голоса, мимика - всё меняется. Даже то, что вы говорите. Ваше чувство вины непременно выдаст вас.

Знаете, если ваш партнёр действительно любит вас, то тем сильнее будет его обида, тем острее боль от предательства и острого одиночества.

б. предрассудки и стадное мышление. Как я уже говорила ранее, этими двумя качествами обладают люди, сильно склонные к социальной зависимости. Помните основной тезис - чем больше зависимости, тем слабее человек? Сколько раз я слышала от мужчин: "Что это за мужик, если не изменяет, подкаблучник!" Или от женщин: "Хочу любовника! Ну и что, у всех есть любовники!"

Какая прелесть! Вы только вдумайтесь в идиотизм этих утверждений. Значит мужчина, за компанию, чтобы не ударить в грязь лицом перед своими т.к. "друзьями" скорее пойдёт, напьётся и с кем-то переспит, чем подумает о том, какое оскорбление он наносит той, которую выбрал себе в жёны, подругу жизни, человека, любить и уважать которого он должен больше всех на свете?

Или женщина, которой захочется "сходить налево", представляет ли она, какую пощёчину она даёт своему партнёру и как можно навсегда уничтожить

в человеке всё, во что он верил, о чём мечтал, втоптать в грязь его мужское самолюбие?

Часто, следуя современным социальным правилам и не задумываясь глубоко об этических аспектах измены, мы, тем самым превращаемся из людей в беспринципных человекоподобных тварей, которые ходят по земле, спят, едят, зарабатывают деньги, но по сути, не имеют ничего святого.

Есть ли смысл в такой жизни? И имеют ли такие люди право на высокую самооценку? Конечно, но к сожалению только в обществе себе подобных.

в. психологическая незащищённость, комплексы.

Есть немало людей, которые "гуляют" направо и налево для того, чтобы постоянно поднимать самооценку. Посидишь вот так с человеком, поговоришь, вроде хороший, умный, успешный, а спросишь: "Зачем гуляешь?" и не получаешь никакого вразумительного ответа. Только что-то типа "не знаю, есть постоянная потребность. Не могу спать с одной (одним), так и тянет налево". С логической точки зрения - абсурд. Хотите острых ощущений? А разве нельзя получать их иначе? Какие бы отговорки не придумывались такими людьми, тут налицо серьёзный клубок психологических проблем и закоренелых стереотипов.

Где-то в глубине души такие гуляки осознают, что что-то в их жизни не так. Становится некомфортно и одиноко, покой покидает душу. Вы стараетесь не думать об этом, но в моменты одиночества теряете точку опоры.

Тогда стоит серьёзно задуматься: что же заставляет вас так жить? Почему вы не можете пропустить ни одной юбки или не заметить каждого прошедшего мимо вас смазливового мужчины?

Ответ не так уж сложен: в вас нет понимания того, как богат и безграничен внутренний мир одного человека, который будет рядом с вами. Вы не видите, что одна, ваша женщина (или мужчина) - это и есть воплощение всего разнообразия женского или мужского начала. Говоря проще, в лице вашего одного партнёра вы можете видеть весь мир. Ваш мужчина - главный среди всех. Ваша женщина - это центр Вселенной. Такой подход может показаться в наше время экзотичным, нереальным, но на самом деле подобная философия отношений - это и есть ключ к разгадке. Вовсе не нужно постоянно менять партнёров, чтобы получить полную гамму эмоциональных и сексуальных ощущений.

Желания, амбиции и ... стресс!

Итак, вы уже многое знаете из предыдущих статей и возможно успели провести детальный анализ своего характера с последующими выводами.

Совершенно очевидно,, что капризы, эгоизм, истеричность, слабость характера и узость мышления ни к чему хорошему не приводят. И наоборот, сила духа, любовь к людям, осознание своих комплексов, настоящие жизненные интересы и приоритеты дают вам чёткий ориентир на будущее и приводят к абсолютному успеху во всем, что бы вы не начали.

Теперь мы посмотрим, как лучше управлять вашими желаниями, амбициями и страхами, чтобы они не довели вас до серьёзного стресса и не навредили здоровью.

Начнём с главного: большинство из нас любит планировать свою жизнь и держать все её аспекты под максимальным контролем. Естественно, у каждого из нас есть какое-то своё представление о том, какой должна быть наша жизнь.

Идея, по сути, неплохая: чем лучше запланируешь, тем организованнее будешь и тем легче будет выполнять всё задуманное шаг за шагом. Но тут надо сделать большую скидку на то, что жизнь часто мешает нашим планам, а иногда и просто может разрушить их одним движением. Конечно, есть от чего прийти в отчаяние. Что хотел и что получил!

И вот тут начинается самое главное: кто и как справляется с подобной ситуацией? Взять и отказаться от своих планов? Нет, ни в коем случае. Главное - это найти новые способы их реализации в соответствии с новыми жизненными обстоятельствами.

Люди часто нервничают не потому, что их планы неосуществимы, а потому, что им хочется использовать старые, более лёгкие и проверенные методы их воплощения. А старые методы в новой ситуации категорически не подходят. Да, именно нежелание менять методы достижения наших целей порождают упрямство, злость, нервозность и ощущение, что мы теряем контроль над ситуацией. Всё это неминуемо приводит к стрессу, который, в свою очередь, лишает человека возможности объективно увидеть и оценить ситуацию. В состоянии стресса люди почти никогда не используют логику, а живут в основном на эмоциях. Этот процесс всё глубже и глубже затягивает человека в состояние истеричности, злобы и обиды. В результате круг замыкается и мы ходим по нему в поисках несуществующих решений. Мы перестаём видеть, что решение, прежде всего, в нас самих, в нашем сознании, а не во внешнем мире.

А внешний мир, тем временем, всё меньше и меньше вам помогает. Так бывает всегда, потому что внешний мир не может контролировать ваше сознание, а тем более подсознание. Вы начинаете обижаться, прежде всего на близких вам людей и чувствовать себя одиноким, не понимая, что эмоциональные возможности этих людей не безграничны. Что они дали вам всё, что могли и даже больше, но и сами очень устали.

Все мы хорошо знаем, что такое естественный отбор: слабые рано или

поздно отсеиваются, а сильные выживают. Несмотря на нашу развитую цивилизацию, это по-прежнему очень актуально и по отношению к человеку. Так что у вас, на самом деле, только два варианта: либо вы меняете методы осуществления ваших планов, проявляете максимальную гибкость, находите новые решения, либо попадаете под колесо естественного отбора со всеми вытекающими из этого последствиями.

Запомните: попытки скинуть ваши проблемы на других вам не помогут, скорее сильно навредят. Ведь несмотря на всю любовь к вам, ваши близкие и друзья так же обладают инстинктом самосохранения. Они, конечно, будут сопротивляться вашим попыткам разрушить их психику и здоровье и неминуемо начнут создавать безопасную дистанцию, как психологическую, так и физическую. В результате вы не только потеряете уважение к себе, но и можете вовсе остаться в одиночестве.

Итак, повторяю: если у вас проблемы, **меняйте методы реализации ваших планов, проявляйте максимальную гибкость в выборе этих методов, находите новые решения, сохраняйте спокойствие и трезвость ума и бросьте попытки заставить окружающих решать всё за вас.**

Знаете, говорят, "против лома нет приёма", но есть ведь и продолжение этой поговорки - "если нет другого лома". Так вот, на каждый ваш комплекс, на каждый страх, на каждую тяжёлую черту характера есть это противоядие, этот лом. Ваша задача лишь в том, чтобы подобрать правильный психологический инструмент для каждого препятствия. Закон мирового баланса учит нас тому, что на каждую плохую единицу есть одна хорошая, на каждое горе есть утешение, на каждую проблему - решение.

Попробуйте глубоко прочувствовать эту истину, пропустить её через своё сознание и оставить там как основную концепцию вашей дальнейшей жизни.

Только научившись контролировать сознание, вы сможете контролировать свою жизнь и тогда все ваши планы будут реализованы легко и быстро и в той конечной форме, в которой бы вам хотелось.

И ещё один совет: живите легко! Вы не замечали, что разные люди по-разному реагируют на одни и те же проблемы? Одни, более спокойно, с улыбкой и юмором, бросая на ходу фразу: "ничего, справлюсь".

Другие могут погрузиться в проблему с головой, начать серьёзно переживать, накручивать себя, злиться на ситуацию, искать виноватых. Некоторые оказываются настолько мнительны и пессимистичны, что уже рисуют в своём воображении страшные картины неудач и болезней на много лет вперёд и сами же от этого мучаются.

Если вы почувствовали, что ваша проблема слишком на вас давит, расстраивает, остановитесь! Не углубляйтесь в свои переживания. Лучше разработайте конструктивный план решения вашей проблемы и старайтесь спокойно исполнять его шаг за шагом. А иногда надо просто расслабиться и сказать себе: "Всё, сегодня я об этом вообще думать не буду!" и заняться чем-нибудь очень приятным, интересным.

Приучив себя жить легко и позитивно, вам будет намного легче решать все задачи, да и просто получать удовольствие от жизни.

Жизнь: успех или поражение?

Как часто мы рассуждаем о жизни в целом и примериваем эти глобальные мысли на себя. Получается что-то в жизни - хорошо, не получается - плохо, несправедливо. Тут надо понять главное: у госпожи Жизни, как и у Природы (впрочем это одно и то же) есть закон, который никто и никогда не может изменить - **закон бумеранга**.

Мы часто говорим о людях - плохой или хороший. Потом делаем оговорку: конечно, люди разные. Стараемся не делить всё на чёрное и белое. Стараемся помогать проблемным людям. Но как бы мы не старались, глобально свой характер может изменить только сам человек. Вне всяких попыток оправдать кого-либо, мы всё равно приходим к основным законам, правящим человеческим миром: **добро и зло, созидание и разрушение**. В ком больше созидания, сострадания, добра, понимания любви, позитивного упорства, кто умеет терпеть неудобства, преодолевать несчастья, тот всегда получит награду. Если же речь идёт об законченных эгоистах, живущих постоянными капризами, страхами, глупыми интересами, ставя в основу своего существования свою социальную состоятельность, то такие люди, сознательно или подсознательно, всё равно, рано или поздно, становятся на путь разрушения себя и окружающих.

Будь то масштаб страны или одной семьи - неважно. Такие люди (некоторые из которых, кстати, удобно занимают позицию жертвы) разрушают психику и здоровье в первую очередь близких им людей, умело манипулируя их чувствами. Часто можно услышать в сотый раз: я же ненарочно! Знаете, это "ненарочно" никогда и нигде не считалось оправданием, если речь не идёт о маленьком ребёнке, которого ещё надо воспитывать и воспитывать. Человеку, который считает себя взрослым, надо, необходимо срочно учиться не поступать плохо и не искать оправданий ни в чём. Не научись вы контролировать свои страхи, желания и капризы - вас неминуемо ждёт катастрофа. Говоря языком восточных практик, ваша карма вас настигнет и ударит очень больно, а может и вовсе стереть с лица земли.

Кстати, слово "награда", которое было упомянуто в начале данной статьи, не обязательно подразумевает богатство, страстную любовь или грандиозный успех в бизнесе, неожиданно свалившийся на вас, хотя всё это тоже возможно. Дело не в этом. Просто воспитав в себе доброго, сильного, позитивного человека, круг интересов которого не ограничивается только деньгами, мнением социума и своим внешним видом, вы тем самым становитесь цельной натурой, которая хорошо знает, как жить дальше, как радоваться этой жизни и справляться с любыми неприятностями. Вы получаете ту самую силу, которая и защитит вас от ощущения собственной беспомощности перед любыми проблемами. Не пытайтесь оправдать свой разрушительный характер, не смотрите, кто хуже вас, всегда смотрите, кто лучше и всегда стремитесь к этому.

Итак, ещё раз продумайте все аспекты человеческого бытия, описанные в данной книге, проведите глубокий анализ вашего характера, равно как и характеров людей, которые вас окружают, учитесь понимать диалектику развития человечества в целом и мыслить самостоятельно.

Вам недоступна будет красота и гармония этого мира, если вы не научитесь видеть и ощущать её каждой клеточкой вашего тела. Вы не почувствуете настоящую силу и возможности человека, если не будете благодарны провидению на каждый день вашего существования, за счастье видеть, слышать, чувствовать.

Вам никогда не обрести настоящего счастья, если вы будете жить только "делами мирскими" и не попытаетесь охватить вашим сознанием весь мир, его движение, дыхание, законы природы.

Живите смело! Помните фильм "Обыкновенное чудо" Марка Захарова? Наверно, многие помнят, особенно поколение 80-х. Так вот там были слова Волшебника: "Слава безумцам, которые живут так, как будто они бессмертны!" Будучи уже взрослым человеком, я вдруг до конца осознала смысл этих слов. И мне кажется, что жить стоит именно так: смело, открыто, ничего не боясь, не прячась от каждого шороха и не впадая в уныние от каждой неудачи.

Потому что наша жизнь и есть то самое обыкновенное чудо.

С искренней любовью ко всем вам,

Тамара