

УДК 882 ББК 88.53 Л 55

Серийное оформление художника *Е. Савченко* Серия основана в 2000 году В книге использованы рисунки *О. Пермяковой*

Либина А.

Л 55 Энциклопедия житейской психологии. — М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. — 512 с. (Серия «Психология для всех»).

I8BN 5-04-006024-6

Энциклопедия житейской психологии написана для тех, кто хочет пресечь череду жизненных неудач, распутать клубок семейных неурядиц, разгадать тайну своих любовных поражений, в общем — заглянуть за кулисы собственной жизни.

Изучив книгу, вы за короткий срок сможете развить у себя навыки самоанализа, что поможет вам найти верный путь к исполнению своих желаний, легко справляясь с любыми деловыми или житейскими проблемами, не теряя при этом своей яркой индивидуальности.

УДК 882 ББК 88.53

15BM 5-04-006024-6

© Либина А., 2000 © Пермякова О., иллюстрации
© ЗАО «Издательство «ЭКСМО-Пресс». Оформление, 2000

К читателю. О чем эта книга?

Поступки людей подобны указателю в книге, они указывают на самое примечательное в них.

Ф.Томас

Энциклопедия представляет собой своеобразный Тест Жизненных Предпочтений, очень легкий для понимания и простой в обращении. Вам нужно лишь выбрать один или несколько предлагаемых ответов, наиболее характеризующих ваши предпочтения, и... можете наслаждаться изучением очередной черты своего любимого скрытого Я.

Своеобразие этой книги в том, что ее можно читать с любой страницы — с конца, с середины, с начала. Более того, она не предназначена для традиционного чтения «от» и «до». Вы можете свободно переходить от одной типологии к другой, выбирая для себя самое интересное.

Представленные в разнообразных классификациях психологические портреты специально утрированы. Однако сделано это вовсе не для того, чтобы задеть чувства читателей. Задача автора заключалась в другом.

Во-первых, дать возможность читателю посмотреть на себя со стороны, с многократным увеличени-

ем скрытых от поверхностного взгляда достоинств и недостатков.

Во-вторых, обратить внимание на различные формы защитного поведения, лежащего в основе многих ненужных привычек. Иначе, превратившись во «вторую натуру», они станут серьезным препятствием на пути к самовыражению.

В-третьих, ироничные интерпретации могут дать импульс к размышлению о причинах собственных неудач.

В-четвертых, взглянув на себя со стороны и обнаружив типичность своих проблем, проще сделать первый шаг на пути к самокоррекции.

Изучив Тест Жизненных Предпочтений, вы за короткий срок сможете развить у себя навыки самоанализа, столь необходимые для понимания скрытых мотивов собственных поступков. Энциклопедия пригодится вам и для анализа своего привычного образа жизни.

За кулисами обыденной жизни

Проницательный читатель уже догадался, что автор предлагает ему заглянуть за кулисы своей собственной жизни. Впереди нас ждут неожиданные открытия. Необычные маски, всевозможные роли — смешные и грустные, забавные и пугающие, — все это можно не только внимательно рассмотреть, но и, что называется, потрогать руками и даже примерить на себя. Вам представляется редкая возможность познакомиться с оригинальным направлением в области изучения личности — популярной психологической диагностикой, в данном случае основанной на само тестировании. Материал для теста — сама наша жизнь во всех ее проявлениях, в том числе и скрытых от по-

верхностного взгляда. В книгу включены самые распространенные факты нашего бытия, систематизированные по отдельным сферам обыденной жизни. В книге «Энциклопедия житейской психологии» наши индивидуальные особенности анализируются сквозь призму детских воспоминаний, жизненных установок, поведения в различных ситуациях. Чтобы получить более полное представление о себе и составить объемный портрет своей личности, желательно проанализировать не одну-две, а как можно больше сторон своей жизни. От своих кажущихся совершенно понятными повседневных привычек до интригующих явлений Внесознательного, таких, например, как сновидения, грезы и суеверия. Вам может показаться, что предлагаемая форма самоанализа недостаточно серьезна. И все же не спешите с выводами. Ведь не так уж часто у нас появляется возможность увидеть, пусть и с несколько необычной стороны, то, что скрывается за фасадом привычного образа жизни. В суматохе повседневности мы, как правило, пропускаем мимо внимания те самые мелочи, которые впоследствии образуют канву происходящих с нами жизненных событий.

Действующие лица и исполнители

*Ад и рай в небесах, утверждают ханжи.
Я, в себя заглянув, убедился во лжи. Ад и рай
— не круги во дворце мирозданья, Ад и рай —
это две половины души.*

Омар Хайям

Итак, занавес пока опущен и публика трепещет в ожидании — кто же сейчас появится на сцене, то бишь на страницах книги? Думаю, вас ждет приятный сюрприз — встреча с хорошо известными персонажами. Позвольте представить основных действующих лиц и исполнителей:

Положительный герой —	стремящаяся к успеху личность, выступающая под именами Баловень Судьбы, Везунчик, Счастливец.
Свита положительного героя —	Устойчивая Самооценка, Самоуважение, Стили Совладающего Поведения.
Отрицательный герой —	закомплексованная личность, использующая также маски Неудачника, Несчастливца, Марионетки.
Свита отрицательного героя —	Комплексы, Стереотипы, Предвзятости, Различные Формы Защитного Поведения.
Голоса из зала —	Чужие мнения и Дутые авторитеты.

Разумеется, в роли Интерпретатора происходящих на сцене нашей повседневной жизни событий выступаю я, Алена Либина, автор этой книги. Вы спросите, кто же режиссер этого спектакля? В этом вопросе и заключается самая интересная загадка, которую каждому из нас придется разгадать самостоятельно. Возможно, режиссером являетесь вы сами, а возможно, некий Господин Комплекс. Быть может, в роли режиссера выступают ваши близкие или недоброжелатели. Присмотритесь, понаблюдайте и, как говорится, сделайте выводы.

Человек, который видит насквозь?

*Любишь ли ты жизнь ? Тогда не теряй
времени, ибо время — ткань, из которой со-
стоит жизнь.*

Бенджамин Франклин

Энциклопедия написана специально для тех, кому интересно побывать в роли Человека, Видящего Насквозь, и испытать на практике преимущества дедуктивного метода великого Шерлока Холмса. Кого не прельщает возможность разгадать тайну своих любовных поражений, распутать клубок семейных неурядиц, пресечь череду жизненных неудач? И совсем не обязательно заниматься всем этим с максимальным напряжением сил, «собрав всю волю в кулак». Как говорил Карлсон, не хуже Холмса выпутывающийся из всевозможных жизненных передрыг: «Почему бы нам не пошалить?» Не исключено, что многим неожиданная встреча лицом к лицу со своими Комплексами, Предрассудками и Стереотипами покажется забавной. Впрочем, мы сталкиваемся с ними по сто раз на дню, только не всегда успеваем хорошенько приглядеться. Зато теперь у нас есть такая возможность. Через наши индивидуальные предпочтения, как через увеличительное стекло, мы рассмотрим типичные ошибки и ложные умозаключения, защитные роли и маски. В получившихся поведенческих портретах каждый увидит себя в несколько утрированном виде, как видел бы себя человек, оказавшийся среди необычных зеркал комнаты смеха. Описанные в книге образы шаржированы, характеры персонажей заострены, а их неадекватные реакции доведены до абсурда. Только самоирония дает нам возможность рассмотреть и понять невероятно сложный, изощренный механизм защитного поведения.

История про то, как появилась эта книга

*Ключом ко всякой науке является вопро-
сительный знак.*

Оноре де Бальзак

Вы можете спросить: «Стоит ли ворошить прошлое и вытаскивать на свет божий то, что с такой тщательностью пытаешься скрыть от других?» Могу добавить, не только от других, но, что греха таить, и от себя тоже. Признаться даже самому себе в несовершенстве не так-то просто. Хочется и в собственных глазах выглядеть «на все сто». Ведь мы думаем о себе как о самых умных, неповторимых, особенных... Тогда скажите на милость, почему у нас, таких уникальных и совершенных, возникают одни и те же проблемы? Кто может похвастать, что ни разу не попался на удочку Манипулятора? Кто избежал неудач в любви или краха иллюзий? Кому неведомо ощущение неожиданно разразившейся катастрофы: «Откуда взялись на мою голову неприятности, когда все шло так хорошо?» Оказывается, неприятнее всего разочаровываться в своих ожиданиях, когда так тщательно спланированное счастье вдруг рушится как бы само по себе. Что это — каверзы Судьбы, Рок или чья-то злая воля? Все-таки наши неудачи — случайность или закономерность? Источник несчастий скрывается во внешних обстоятельствах или в нас самих? Есть ли хотя бы надежда, что беды обойдут тебя стороной? С поисков ответов на эти вопросы и началась история этой книги.

Феноменология наивной психологии

В серьезных делах люди показывают себя такими, какими им подобает выглядеть. А в мелочах — такими, какие они есть.

Никола Шамфор

Познание явлений обыденной жизни проходит в несколько этапов — описание явлений, систематизация полученных сведений и анализ закономерностей. Самый первый, феноменологический, этап наиболее важен. Он основан на непосредственном наблюдении исследуемых явлений. Феноменологическое описание начинается с анализа житейской логики, с так называемого «здравого смысла». Надо сказать, что наивные представления о жизни в чем-то сходны с детскими, незрелыми домыслами и проявляются они прежде всего в путанице между вымыслом и реальностью, когда факты и выдумка переплетены так тесно, что их весьма сложно отделить друг от друга. Разумеется, изучение обыденной жизни с помощью психологического анализа идет гораздо дальше первичных умозаключений, поскольку ставит целью понять скрытые причины повседневного поведения, дабы отделить зерна от плевел.

В этой книге описываются и анализируются закономерности, которые связаны с самыми распространенными явлениями нашей повседневной жизни — привычками, суевериями, мечтами, иллюзиями общения, стереотипным поведением. Того, кто заинтересовался феноменологией обыденной жизни, в первую очередь интересует, какая психологическая реальность стоит за этими явлениями? Как и следовало ожидать, этот путь неизбежно проходит через таинственное царство Внесознательного. Именно в тайниках внесознательной сферы психики зарождаются мотивы наших поступков, стиль взаимодействия с миром. Энциклопедия может послужить своеобразной картой для исследования наиболее интересных областей Внесознательного. Ориентироваться в переплетениях незримого лабиринта довольно сложно. В постоянно

меняющейся реальности приходится двигаться буквально на ощупь. Потому и методы исследования мы используем не прямые, а косвенные. В интерпретациях Энциклопедии не содержится готовых рецептов и конкретных советов, нет здесь и точных ориентиров. Дается лишь намек, чаще всего в аллегорической, иносказательной форме. Кстати, это дает необходимый простор для свободных ассоциаций. Естественно, далеко не все описанное в поведенческих портретах будет характеризовать лично вас. Тем более что использованные характеристики типизированы. Прочитав книгу и познакомившись с системой интерпретации, можно самому обучиться элементарным приемам самоанализа. В самом общем виде интерпретационная схема, на основе которой построены классификации, выглядит следующим образом:

завязка —	предпочтение
кульминация —	феноменологическая картина анализируемой особенности
поведения развязка —	выявление скрытой причины проблемы.

Собственно говоря, по этой же схеме проводится и самоанализ, позволяющий интерпретировать собственное поведение. Не буду вводить вас в заблуждение, утверждая, что это простое занятие. Но что оно забавно, увлекательно и необходимо каждому из нас — это несомненно!

Откуда берутся комплексы

Истины стары, а заблуждения всегда новы. На место старых заблуждений приходят новые.

Ян Райнис

Что такое истина — сказать не берусь, зато открою вам страшную тайну — наши комплексы основаны на иллюзиях. Они имеют отношение к настоящему ровно настолько, насколько наше «здесь и сейчас» связано с прошлым и будущим. Нетрудно заметить, что в этой временной цепочке действительно реальным является только настоящее, его можно, что называется, потрогать руками и даже изменить. В то время как прошлый опыт зафиксирован в нашей памяти, а будущее скрывается в нашем воображении. Комплексы существуют только благодаря прошлому негативному опыту и страху перед будущим. Стало быть, реально существующие настоящие проблемы и комплексы — не одно и то же. Мы же сплошь и рядом отождествляем их, считая комплексы осязаемыми, серьезными препятствиями, стоящими на пути наших желаний. Взять хотя бы страх потерпеть неудачу. Кто из нас, берясь за новое дело, не говорил себе: «Ничего у меня из этого не получится» или не сетовал, вспоминая прошлые промахи: «Мне никогда не везет». Посудите сами, имеют ли эти фразы хоть какое-то отношение к настоящему, когда первая отправляет нас в будущее, а вторая возвращает к прошлому? Вот и получается, что мы сами себя водим за нос, еще больше запутывая ситуацию. Напрашивается вопрос: «Если комплексы уводят нас в сторону от решения проблем, почему мы так за них держимся?» Да потому, что они гарантируют нам оправдание в случае неудачи: «Ну я же говорил, что мне всегда не везет!» — и дают повод и в дальнейшем ничего не предпринимать: «Стоит ли

тратить силы, если заранее знаю, что ничего не получится». Зачастую мы прикрываемся комплексами, выпячивая их так, словно именно они являются самыми яркими нашими достоинствами: «Ничего не поделаешь, каким нерасторопным я был, таким и останусь. Принимайте меня таким, каков я есть». Так собственные комплексы мы путаем со своей уникальностью, самобытностью. Между тем комплекс и индивидуальное своеобразие не тождественны друг другу, точнее, наоборот, являются своей полной противоположностью.

Защитное поведение и его симптомы

Одно из самых распространенных заблуждений — принимать результат событий за его неизбежное следствие.

Гастон де Левис

Поведение, обусловленное нашими комплексами, называется «защитным», «оборонительным», «само-разрушительным». Первым феноменологию защитного поведения в психологии начал изучать Зигмунд Фрейд, родоначальник психоанализа. Свою систему психотерапии он построил на анализе детских воспоминаний взрослого человека и их влияния на жизнь в целом. Наряду с этим весьма представительным направлением в психологии и психотерапии существуют и другие подходы к исследованию личности и ее психики. Среди них наиболее известными являются гештальтпсихология, бихевиоризм, диспозициональная психология или персонализм и когнитивная психология.

Что же касается направления, представленного в Энциклопедии, то оно скорее всего опирается на интегральный подход, позволяющий на основе единой концепции объединить наиболее интересные и важ-

ные разработки многих психологических школ. Это направление, разрабатываемое совместно с психологом Александром Либиным, научным редактором Энциклопедии, получило название «Психология совладания с жизненными кризисами и сложными ситуациями». Теме совладания человека с трудностями была посвящена моя первая книга «Чтобы не осталась женщина одинокой. Психология совладания с жизненными кризисами», опубликованная в 1995 году. В ней был дан анализ жизненного пути человека через призму концепции совпадающего поведения. В Энциклопедии же центральной темой является изучение иного, не менее важного аспекта человеческого поведения, связанного с механизмами психологической защиты.

Разумеется, невозможно в одной книге охватить все аспекты житейской психологии, да это и не являлось специальной задачей. Тексты Энциклопедии описывают не все личностные проявления, а только те, которые относятся к понятию «психологический комплекс», а также непосредственно связанные с ним формы защитного поведения.

Конкретизировать термин «защитное поведение», наиболее часто употребляемый на страницах книги, можно через его основные симптомы — стереотипность, предсказуемость, ригидность и противоречивость.

Стереотипность

Прежде всего защитное поведение характеризуется стереотипностью, стандартностью. Этот факт бросается в глаза. Возьмем самое распространенное заблуждение: «Мои проблемы — самые уникальные». А теперь представьте себе,

что именно такими словами говорят, к примеру, все застенчивые люди. Ничто так не типизирует поведение, как наличие типичных представлений. Комплексы, лежащие в основе защитного поведения, делают нас похожими друг на друга как две капли воды.

Предсказуемость

Следующий симптом защитного поведения — предсказуемость, тривиальность поступков человека, попавшего под влияние комплекса. Чаще всего предсказуемость поведения проявляется в феномене, получившем название «сценарий жизненного пути». Сценарий — это жестко закрепленная последовательность поступков, своеобразная жизненная программа, предписывающая вести себя так, как было намечено заранее. В качестве иллюстрации приведу схему распространенного сценария Непризнанного Гения: «с самого детства считать себя лучше остальных — обидеться на родителей и учителей, не замечающих скрытых талантов, — попытаться доказать всем, какие они плохие, — окончательно разочароваться в людях и оградиться от мира — провести остаток дней в гордом одиночестве, мечтая о посмертной славе».

Каждый шаг человека, действующего по какому-либо сценарию, предопределен уже в самом начале, словно он играет хорошо отрепетированную роль. Все реакции прогнозируемы, вплоть до фраз, мимики и интонаций. Единственное, что не предусмотрено в репертуаре защитного поведения, — импровизация. К примеру, выходит на сцену плакса Пьеро, и зрителям, то бишь всем окружающим, заранее известно, что с ним произойдет. Все прекрасно понимают, что, кроме слез и нескончаемых сетований на несправедливость мира, от Пьеро ничего не дождешься. Да и сам наш

герой убежден, что впереди его поджидают одни неприятности. Кто виноват в его бедах? Злая Судьба, интриги завистников или плохая наследственность? Все гораздо тривиальнее. Мыслями и поступками Пьеро манипулируют его собственные предубеждения, иначе говоря, он стал марионеткой Господина Комплекса.

Ригидность

Свое наиболее яркое проявление защитное поведение получает в масках, или поведенческих штампах. Неудачник Пьеро, прячась за маской от угрожающих обстоятельств, слепо следует своему сценарию и, естественно, упускает шанс изменить обстоятельства в свою пользу. Казалось бы чего проще — меняется ситуация, а вместе с ней изменяется и наше поведение. Но... по иронии Судьбы для Пьеро, поглощенного смакованием своей незадачливости, все ситуации представляются на одно лицо. Ему и в голову не приходит попробовать вести себя как-то иначе. Из множества возможных вариантов он предпочитает именно тот единственный, который жестко связан с его ролью. Такое поведение и называют ригидным (от лат. *rigidus* — окоченелый, оцепенелый), то есть жестко закрепленным, негибким.

Противоречивость

Еще одним немаловажным симптомом защитного поведения является противоречивость, парадоксальность. Собственно говоря, защитное поведение противоречиво по самой своей сути. Во-первых, несмотря на то, что защитное поведение деструктивно, то есть является причиной повторяющихся неудач, мы, будучи во власти комплексов, отказываемся видеть необ-

ходимость изменений. Не хотим замечать очевидных несоответствий, продолжая выдавать желаемое за действительное. Во-вторых, закомплексованный человек теряет свою индивидуальность, оригинальность и все же продолжает настаивать на том, что именно комплекс составляет сущность его натуры: «Вот такой у меня упрямый характер». В-третьих, защитное поведение является полуавтоматизированным, его истинные причины практически не осознаются. Тем не менее для многих именно эти когда-то закрепившиеся неадекватные реакции становятся критерием истины: «Мое поведение не может быть неправильным, потому что я поступал так всегда» или «Мое представление о себе не может быть неверным, потому что я всегда так о себе думала». В-четвертых, хотя мы всеми силами пытаемся скрыть комплексы, они зачастую характеризуют нас гораздо лучше, чем способности и таланты. И наконец, комплексы прорываются наружу предательски, именно в тот момент, когда их появление наименее желательно. Чем дальше мы отталкиваем от себя мысль об их существовании, тем крепче они хватают нас за горло.

Роковое невезение

Конечно, бытие определяет сознание. Это как правило. Однако, к счастью, как исключение, хотя и довольно часто случается так, что сознание опережает бытие. Будь иначе, мы до сих пор сидели бы в пещерах.

Аркадий и Борис Стругацкие

Поведение, управляемое комплексами, теряет целесообразность и уводит нас в сторону от желаемого результата. Представьте себе застенчивого человека, который втайне страстно мечтает о новых друзьях. Однако в ситуации знакомства он, пытаясь скрыть неловкость, ведет себя так вызывающе, что хочется

поскорее с ним распрощаться. Значит ли это, что его неудачи в дружбе есть результат рокового стечения обстоятельств? Или, быть может, виной тому недоброжелательность окружающих? Ни то и ни другое. Неудач следовало ожидать, поскольку поведение этого молодого человека было продиктовано не сознательным желанием понравиться другим, а бессознательным стремлением любой ценой скрыть страх отвержения: «Я не могу понравиться другим, потому что я недостоин их внимания».

Каждый наш поступок характеризуется наличием причины, способом достижения желаемого и конечным результатом. Стоит только обнаружить, где допущена ошибка, и чары невезения рассеиваются. Мистика? Нет, очевидная закономерность. Как только собственные проблемы становятся видимыми, мы приобретаем над ними власть. Правда, только в том случае, когда знакомство со своими комплексами становится стимулом к поиску новых способов поведения, нежели поводом для самоуспокоения: «Да, есть у меня такой комплекс. Ну и что? Проживу и так».

Страх открыть свои карты

*Некоторые заблуждаются из страха
впасть в заблуждение.*

Готхольд Эфраим Лессинг

Часто можно услышать примерно такое рассуждение: «Нет ли опасности в том, что наши выявленные комплексы станут видимыми и для других?» Право, это смешно! Будто до этого их никто не замечал?! Скорее наоборот — неосознаваемые комплексы видны всем, поскольку всегда дают о себе знать в самый неподходящий момент. Мы не желаем открыть свои карты совсем по другой причине — из-за страха, что некие недоброжелатели воспользуются нашей

слабостью. Именно этот страх и делает нас уязвимыми, вынуждая держаться за комплексы, как за спасательный круг: «Я человек ранимый, ко мне нужно относиться по-особенному». В этом случае одного колкого замечания бывает достаточно, чтобы камнем пойти ко дну. Комплексы не являются надежным средством для путешествия по океану жизни. И если уж мы заговорили о путешествиях, то комплексы никак не назовешь страховкой, скорее балластом.

Ошибки — сигнальные огни

Каждый человек имеет свою особенную манеру ошибаться. Тем более что ошибки часто заключаются в неправильно понятой точности.

Георг Лихтенберг

Фраза «Никто не застрахован от ошибок» звучит банально, и все же в ней скрыт очень важный смысл. Ошибки являются теми сигнальными огнями, которые не позволяют кораблю сесть на мель. Не будь их, как бы мы узнали, что движемся не в том направлении? Именно вовремя замеченные ошибки позволяют нам не тратить лишнюю энергию, направляя ее в желательное для нас русло.

Так же обстоит дело и с отрицательными эмоциями, сопровождающими наши неудачи. Мы наивно пытаемся игнорировать душевную боль, не обращая внимания на раздражение, досаду, разочарование. Тем не менее отрицательные эмоции сигнализируют: «Что-то идет не так». В то же время этот сигнал не означает, что надо вовсе отказаться от желаемого. Речь идет о необходимости изменить поведение — попробовать иные способы достижения результата или уточнить саму цель. Известный физиолог Петр Кузьмич Анохин, исследуя роль эмоций, в том числе

отрицательных, отмечал, что, «производя почти ментальную интеграцию всех функций организма, эмоции сами по себе и в первую очередь могут быть абсолютным сигналом полезного или вредного воздействия». Поэтому в ответ на дискомфорт, вызванный неприятными переживаниями, не спешите говорить: «Не могу! Не получится!», пока не испробованы другие варианты поведения и до конца не использованы все возможности.

Предрассудки в отношении к комплексам

Нет большего наслаждения, чем говорить о некоторых странных привычках наших знакомых. Мы говорим об этом, как бы прислушиваясь к собственной здоровой нормальности. И в то же время подразумеваем, что и мы могли бы позволить себе такого рода отклонения. Но не хотим. Нам это ни к чему. А может быть, все-таки хотим?

Фазиль Искандер

Все мы по-разному относимся к своим комплексам. Кто-то бережет их как святыню: «Моя жизнь — сплошные страдания. Да за мои мучения мне памятник нужно поставить». Вполне естественно, что даже свои небольшие недоразумения Вечные Страдальцы воспринимают как трагедию всей жизни. Для них комплекс становится чем-то вроде путеводной звезды, и в плавание они отправляются без руля и ветрил: «Авось не пропадем!»

Другие, ослепленные гордыней совершенства, кичатся тем, что отказали себе в праве на ошибку и теперь относятся ко всему с серьезным выражением лица: «Смеяться над своими проблемами? Что за вздор? С ними надо беспощадно бороться». Можно себе представить, как тяжело они воспринимают лю-

бой свой промах: «Если я не являюсь совершенством, значит, я полное ничтожество».

Наконец, трети, посмеиваясь над нелепой ситуацией и воспринимая свое невезение как часть жизненной комедии, играючи справляются с неприятностями. Смех над собой? Почему бы и нет? Пора и нам перейти от трагедии к комедии. А поскольку предмет этой книги является психология, начнем с нее. Для начала предлагаю вам провести пробное самотестирование (см. с. 18).

Стереотипы о психологии и психологах

Таково мое мнение, и я его разделяю.

Анри Монье

Еще какой-нибудь десяток лет назад профессия психолога представлялась экзотической, а сам предмет психологии — тайной за семью печатями. Сейчас книги, статьи, телепередачи на психологические темы стали привычным делом. Тренингами и индивидуальными консультациями тоже никого не удивишь. Тем не менее наука о душе по-прежнему считается многими «вещью в себе», чем-то из ряда вон выходящим. Многолетние научные исследования и практическая консультативная работа убедили меня в том, что суждение о психологах и психологии является своеобразным характерологическим тестом — ведь ничто не характеризует нас лучше собственных умозаключений.

Прежде всего познакомимся с наиболее распространенными стереотипами об этой загадочной науке. Выберите одно или несколько из предлагаемых утверждений, в наибольшей степени соответствующих вашему представлению о психологах и психологии.

- 1. То, что позволяет видеть других насквозь**
- 2. Это то, чем занимаются экстрасенсы и колдуны**
- 3. Метод манипуляции поведением**
- 4. Один из инструментов спецслужб**
- 5. Нечто наукообразное, абстрактное, непонятное**
- 6. Искусственно созданная наука, занимающаяся тем, что и так всем известно**
- 7. Психолог — это тот, кто обязан всем оказывать помощь**
- 8. Психология имеет отношение к гаданию на картах, по руке и на кофейной гуще**
- 9. Одна из форм эстрадного представления, включающего «чтение мыслей», фокусы, запоминание большого количества слов и цифр**
- 10. Психология имеет дело с психическими заболеваниями**

1. То, что позволяет видеть других насквозь

Больше всего вам хочется как можно дольше оставаться загадкой для всех, в том числе и для себя. Жизнь привлекает вас принципиальной непознаваемостью. Вы страстно мечтаете отдаться во власть стихийному ходу событий, спонтанным желаниям и поступкам. К чему приводит такая неумная жажда безграничной свободы? К зависимости от обстоятельств и от проницательных людей, которым, заметьте, совсем не просто противостоять. Время от времени вас охватывает тревога при мысли о каком-нибудь сообразительном человеке, способном обнаружить, что вы не такая уж загадочная и глубокая личность, какой хотите казаться. Вы и сами догадываетесь, что невозможно узнать о глубине озера, любуясь прекрасными лилиями и цветами, украшающими его поверхность.

А что касается тайн, то древнее изречение «Познай себя!» напоминает, что, только проникая в причины собственного поведения, человек становится по-настоящему свободным от клише и стереотипов.

2. Это то, чем занимаются экстрасенсы и колдуны

Границы между мистикой и реальностью для вас не существует. Она или уже стерлась, или, между нами говоря, еще не сформировалась. Вы не привыкли анализировать собственные успехи и разочарования, это факт. А смотреть фактам в лицо — слишком обременительное занятие для тех, кто считает течение жизни всецело зависящим от неких могущественных и таинственных сил. Как истый поклонник Сверхъестественного, вы трепещете перед черными кошками, необычными темными и магическими цифрами. Суеверия стали для вас единственной защитой, надежно оберегающей от всевозможных житейских катастроф. По всей видимости, неудачи следуют за вами по пятам — болезненное воображение является для них лакомым кусочком. В действительности психология отличается от колдовства так же, как современный реактивный самолет — от ступы Бабы-яги. Первый — продукт цивилизации, достижение человеческого разума. Второе явление — плод незрелой фантазии, зародившейся в недрах детского страха перед непонятным.

3. Метод манипуляции поведением

Втайне вы мечтаете о секретном средстве, позволяющем подчинять других собственной воле. Для чего это нужно? Вы сами опасаетесь стать «игрушкой в чужих руках», поэтому и грезите о могуществе. В целях безопасности вы окружаете себя зависимыми и

безвольными особами. На всякий случай. И тем не менее подобные предосторожности не спасают вас от встречи с «нехорошими людьми», покушающимися на вашу самость. Впрочем, дело не в них. Речь идет о вашей привычке самоутверждаться за счет обесценивания чужих достоинств. Спросите, каким образом можно утвердить свое Я без посягательств на чью-либо свободу? Довольно просто. Достаточно только понять разницу между подневольной игрой марионеток и импровизацией великих актеров.

4. Один из инструментов спецслужб

Потерпев поражение, вы ищете виноватых. С какой целью? Чтобы поскорее отвести подозрения от себя. Вы убеждены, что несчастья, творящиеся в мире и довольно часто случающиеся в вашей жизни, являются следствием специально организованного заговора. Вы пристально вглядываетесь в каждого довольного собой человека с тайным желанием обнаружить в нем лазутчика или скрытого агента. Не сомневайтесь, многие пытаются втереться к вам в доверие! Конечно, особое подозрение вызывают те, кто держится уверенно и независимо или просто пребывает в хорошем расположении духа. Споры нет, вы человек наблюдательный и часто оказываетесь на высоте, хотя и взбираетесь не на ту гору. В психологии наблюдение также является одним из основных методов исследования. Но есть одно маленькое уточнение. В отличие от вас психологи используют аналитические способности для более точного познания законов человеческого бытия, а вовсе не для разоблачения замаскировавшихся шпионов.

5. Нечто наукообразное, абстрактное, непонятное

Вы не будете напрягаться, дабы узнать причины происхождения всего сущего. Вас вполне устраивает возможность жить одним днем. «Сойдет и так», — говорите вы о настоящем, «меня это мало интересует» — о прошлых ошибках и «как получится» — о будущих перспективах. Само собой, противоречивые ощущения все же вам ближе, чем какой-то недостижимый «здравый смысл». Отдавая предпочтение всему земному и практичному, имеющему материальное воплощение, вы с пренебрежением относитесь к умозаключениям, как к далеким от жизни абстракциям. Когда человек путешествует по жизни, глядя только под ноги, он не подозревает о существовании птиц, облаков и звезд над головой. Пристально рассматривая дорожную пыль на ботинках, вы рискуете так ничего и не узнать о масштабах, а главное — сложности мироздания.

6. Искусственно созданная наука, занимающаяся тем, что и так всем известно

«Что тут мудрить! Нет никакой необходимости в этой самой психологии. Родители, деды, прадеды жили без нее — и ничего! Нам не засоряли мозги лишним, за что им преогромное спасибо!» Такие рассуждения вполне в вашем духе. Многовековая эволюция человеческого сознания убеждает нас в многогранности, сложности бытия и уникальности каждого человека. Вы же, как ребенок в период самоутверждения, без устали твердите обратное: «Отстаньте от меня, я без всякой науки прекрасно разбираюсь в людях! Все просто, предсказуемо и очевидно». Скорее всего вас недолюбливают окружающие. И, право, есть за что. Вы всех меряете по себе, пытаетесь втиснуть индивиду-

альный и неповторимый мир каждого в свою упрощенную схему жизни.

7. Психолог — это тот, кто обязан всем оказывать помощь

Вы в совершенстве освоили «искусство» сопротивляться жизни. Даже просьбу о помощи неизменно облачаете в форму требований и претензий. Ваше кредо: «Пользуйся чужими услугами, ничего не давая взамен». Увы, подобная логика шита белыми нитками. Повторяя по любому поводу: «Все мне должны», вы абсолютно запутались в том, кто и с какой стати оказался в роли вашего должника. Когда и чем кого-то вы благодетельствовали? Вместо привычки злиться на более успешных, чем вы, окружающих, лучше задумайтесь о своих возможностях, не реализованных из-за собственной пассивности. Вдруг удастся обойтись без посторонней помощи?!

8. Психология имеет отношение к гаданию на картах, по руке и на кофейной гуще

Пытаясь избавиться от тягостного состояния неопределенности, вы готовы схватиться за любую соломинку. Только бы выбраться на твердую почву! Как вам не хватает в вашей жизни четкого руководства и конкретных советов — что делать, каким образом и в какой последовательности. Вы постоянно охвачены предчувствием: «В самое ближайшее время, вот-вот, произойдет нечто непоправимое». К психологу вы обратитесь разве что сгоряча. В принципе вам все равно, кто будет вас учить уму-разуму — соседка, гадалка, астролог или экстрасенс. На роль Гуру может претендовать любой, кто избавит вас от мучительного бремени ответственности хотя бы на непродолжительное время. Наверное, так же чувствует себя ко-

лосс на глиняных ножках. В поисках равновесия вы готовы опереться на любой костыль, случайно подвернувшийся под руку. Честно говоря, психология вам в этом не помощница. У нее другая задача — показать преимущества самостоятельных решений.

9. Одна из форм эстрадного представления, включающего «чтение мыслей», фокусы, запоминание большого количества слов и цифр

Вас привлекает все яркое, интригующее, не похожее на привычную повседневность. Пребывать в экзальтированном состоянии для вас вполне обычное дело. Поэтому и психологов вы представляете не иначе как с десятью кольцами на каждом пальце, цепочкой на лбу и серьгой в ухе. Добавьте еще несколько бубенцов на колпак — и портрет готов! Ну чем не шут, который обязан вас всячески развлекать и убажывать. На случай неожиданной встречи с таким скорморохом у вас припасена фраза: «А, психолог! Ну-ка, расскажи что-нибудь забавное. И поскорее протестируй — я такая интересная личность!» По вашему мнению, различные специалисты существуют только для того, чтобы обеспечить вам комфортное и безбедное существование. Вы настолько поглощены самолюбованием, что вряд ли замечаете, как в мгновение ока становитесь для всех обузой. Вам потребуется сфокусировать всю свою мыслительную энергию и собрать воедино осколки разбросанных знаний, чтобы представить, какая это серьезная работа — заниматься кем-то другим, кроме себя.

10. Психология имеет дело с психическими заболеваниями

Вероятно, вы до смерти напуганы всеми словами, начинающимися на «пси», и опасаетесь, как бы у вас

не обнаружилось психическое отклонение. Представление о психологии в вашем сознании тесно переплетено со словами «психиатрия» и «психбольница». Вам все едино — медицина, диетология, психология. Какая разница! Поведение других людей, выходящее за рамки ваших собственных представлений, является для вас чем-то ненормальным, не имеющим права на существование. Чем вы больше всего отличаетесь от других? Бурными непредсказуемыми перепадами настроения — от затяжной депрессии до взрывоопасной агрессии. Подобные сюрпризы быстро надоедают окружающим. Вы боитесь, что в один прекрасный момент они от вас отвернутся. Отвергая любые «пси», вы забываете, что в переводе с греческого «пси» означает «душа». Неужто она вам безразлична? Лишь разобравшись в собственной душе, можно понять своеобразие, уникальность других людей и принять их отличие от себя. В целях самопознания как раз и пригодится «наука о душе» — психология.

Ироничный самоанализ

Воображение дано человеку, чтобы утешить его в том, чего у него нет. А чувство юмора — чтобы утешить тем, что у него есть.

Оскар Уайльд

«Ты спрашиваешь о моих достижениях? Да у меня их великое множество. Теперь я знаю несколько тысяч вещей, которых нельзя делать» — это высказывание Эдисона вполне могло бы стать девизом для тех счастливиц, кто руководствуется в жизни оптимизмом, а к своим проблемам относится с изрядной долей юмора. Комедия и трагедия — неразлучные спутницы нашей жизни. Мы мечемся между ними в поисках выхода из тупиковых ситуаций. Как удержаться

равновесие? Чему отдать предпочтение? Трагедия питается нашими страданиями, а комедия является лекарством от них. Знаменитый французский литературный критик Фрай по этому поводу заметил: «Удаляясь от трагедии, ирония начинает проявляться в комедии». Ироничный настрой помогает нам перейти от трагического восприятия жизненных неурядиц к их комической интерпретации. Облегчает этот переход понимание того, что комплексы и наша личность — совсем не одно и то же. Разотождествив эти понятия, мы вырываемся из круга порочной зависимости от рокового стечения обстоятельств и приобретаем долгожданную свободу в выборе поступков. Иронизируя над своими неудачами, мы получаем возможность увидеть скрытую за ними перспективу. А там рукой подать и до первых успехов. Кроме того, смех над своим естественным несовершенством вернее стремления изображать из себя верх совершенства. Логика более чем странная — никто этого «совершенства» и в глаза не видел, но все почему-то пытаются на него походить. Согласитесь, эта попытка уже сама по себе смешна.

По своему терапевтическому воздействию юмор делится на два типа. С помощью первого мы успокаиваемся, например, когда действительно не можем изменить ситуацию. Смех дает возможность сбросить лишнее напряжение — посмеялся, получил разрядку и забыл о случившемся. Второй тип юмора активизирует наши ресурсы — увидел расхождение между желаемым и действительным, посмеялся над своей наивностью и задумался: «Как же мне разрешить это противоречие?» Самоирония относится не к успокаивающему типу юмора, когда «посмеялся — и расслабился», а к мобилизующему, когда «посмеялся — и

задумался». Цель самоиронии — побудить нас задавать себе вопросы и высвободить энергию для актуализации скрытого потенциала. Итак, для тех, кто выбирает комедию.

Глава 1. Наследие детства

Любой человек был раньше моложе, чем сейчас, поэтому он несет в себе впечатления прежних лет, которые при определенных условиях могут активизироваться. Можно сказать, что «каждый таит в себе маленького мальчика или девочку».

Эрик Берн

В детстве мы не раз слышали сказки, в которых герой выпутывался из сложных ситуаций с помощью волшебного клубка. Жаль, что сказочные сюжеты не всегда становятся житейской былью. Кто из нас отказался бы воспользоваться каким-нибудь волшебным клубком или цветиком-семицветиком, чтобы наконец-то выбраться из лабиринта детских недоразумений? Некоторым счастливчикам худо-бедно удается найти свой путь, и они становятся взрослыми. Другим, увы, никак не удастся обрести самостоятельность. Поэтому они вынуждены следовать по колее, проложенной родителями, перенимая вместе с их жизненным опытом и ошибки, порой весьма печальные. В таких случаях родительское наследие никак не назовешь сокровищем, растущим в цене благодаря личным усилиям наследников. Скорее это тяжелый груз совершенно ненужных вещей. Идти с такой ношей трудно и не-

удобно. Избавиться от нее — задача не из легких, хотя вполне разрешимая. Для начала же необходимо отделить зерна от плевел, иначе говоря, разграничить родительские заблуждения и действительно полезные знания о жизни.

Стиль родительского воспитания

— Папа, ты можешь дать мне денег на карманные расходы? — спросил семилетний сын.

— Нет.

— Хм, детей хочет иметь каждый, но так, чтобы это ему ничего не стоило, — буркнул раздосадованный малец.

Каждый ребенок обожествляет своих родителей, легко поддаваясь их влиянию. Но мамы и папы нередко забывают, что их любимое чадо очень скоро станет взрослым. И от стереотипов тех напутствий, которые они передали в наследство, зависит, насколько удачной будет адаптация ребенка к самостоятельной жизни. Любящие родители воспитывают его независимым и смелым, способным принимать собственные решения. Однако удается это не всегда. Некоторым взрослым самим в детстве не повезло с воспитателями. У других сложилось довольно превратное представление о родительской любви. В результате из поколения в поколение передается эстафета нежелательных качеств, препятствующих установлению доброжелательных отношений с миром. Разумеется, взрослому человеку вполне под силу откорректировать не устраивающий его семейный сценарий. Однако для этого по меньшей мере нужно знать, что именно требуется исправлять. Обнаружив ошибки родительского воспитания, мы можем разобраться в причинах некоторых наших сегодняшних трудностей.

А заодно понять, насколько хорошими родителями можем быть сами.

- 1. Родители хотели, чтобы вы были другим**
- 2. Родители говорили, что ожидали рождения ребенка другого пола, или воспитывали вас, как ребенка другого пола**
- 3. Вы не могли честно рассказать родителям о своих проблемах**
- 4. Родители не считались с вашим мнением**
- 5. Родители не проявляли открыто любви по отношению к вам**
- 6. Родители не позволяли делать то, что разрешалось сверстникам, из-за боязни, что с вами что-то случится**
- 7. Вы чувствовали, что с вами обращались намного лучше, чем с братом, сестрой или сверстниками**
- 8. Вас сравнивали с братьями, сестрами или сверстниками не в вашу пользу**

1. Родители хотели, чтобы вы были другим

Родителям не нравилось, как вы ходите, чем занимаетесь, о чем думаете. И они не упускали случая сказать об этом. Когда вы что-то делали неправильно, они, не объясняя, в чем именно состоял ваш промах, просто переставали с вами разговаривать. Особенно вас огорчало, что даже за обычными детскими шалостями следовало слишком суровое наказание. Когда же вас ругали в присутствии посторонних, вообще хотелось провалиться сквозь землю от стыда. Нередко возникало чувство, что у родителей на вас просто не хватает времени. Вас называли «горем» и «наказанием»? Срывали на вас плохое настроение? В разговоре со знакомыми награждали нелестными эпитетами

«трудный», «ленивый», «непослушный»? Могли ли с того ни с сего дать подзатыльник или пощечину, не говоря уже о более жестоких наказаниях? Если хотя бы половина упомянутого относится к вам, то и во взрослой жизни вы продолжаете ощущать себя отвергаемым. Вам сложно поверить в искреннюю симпатию по отношению к себе самых близких. Вы то и дело подвергаете их проверкам, обвиняя в предательстве по малейшему поводу и без него. Используя в воспитании стиль отвержения, родители внушили вам мысль: «Для всего мира я являюсь всего лишь обузой!»

2. Родители говорили, что ожидали рождения ребенка другого пола, или воспитывали вас, как ребенка другого пола

Будучи мальчиком, вы испытывали недоумение, почему гости, впервые увидев вас, восклицали: «Какая хорошенькая девочка!» Или же наоборот, будучи девочкой, неоднократно слышали в свой адрес: «Какой сорванец! Совсем как мальчишка». Лишь повзрослев, вы поняли, в чем дело, — родители, продолжая лелеять свою неосуществившуюся мечту, одевали и воспитывали вас вопреки вашему полу. Неосознанно они поощряли те ваши поступки, которые подтверждали их несбывшиеся ожидания. Всю горечь своего положения вы начали ощущать, пытаясь найти место среди сверстников. Вас не принимали свои, а представители противоположного пола относились как-то настороженно. Самые же трудные испытания пришлось пережить на период первой влюбленности. Вас охватывал панический страх при сближении с кем-то «противоположным». Вы изводили себя сомнениями по поводу мужской мужественности или женской женственности. Вновь и вновь вы вынуждены дока-

зывать, что вы и есть Тот или Та, за кого себя выдаете.

3. Вы не могли честно рассказать родителям о своих проблемах

В детстве вы никому не могли доверить своих тайн. Когда вы пытались поделиться с родителями самым сокровенным, они твердили в ответ: «Выбрось из головы. Все это глупости!» Или, что еще хуже, называли вас вралем и выдумщиком. Поэтому вы быстро привыкли к мысли: «Не стоит говорить то, что думаешь, и делать то, что говоришь». Сближаясь с новым человеком, вы действуете крайне осмотрительно. В отношениях придерживаетесь железного правила — никому не доверять. Глядя на вас, сложно понять, что у вас на уме и какие желания владеют вами. Действуя без обратной связи, вы и сами с трудом ориентируетесь в настроениях и помыслах окружающих. Фраза «Они меня не поймут!» — единственный маяк, указывающий вам путь.

4. Родители не считались с вашим мнением

Родители никогда не интересовались тем, что вы думаете по тому или иному поводу. В семье родительское слово было истиной в последней инстанции, законом, не подлежащим обсуждению. Что же оставалось вам? Безропотно выполнять высочайшие повеления. Нет смысла спорить, что смотреть на мир глазами родителей — значит лишиться собственного видения. Без чьей-либо подсказки вы сейчас как слепой без поводыря. Вам нужен лидер, направляющий ваши поступки, или идеал для подражания. Бунт против родительского диктата неизменно приводил вас в группу сверстников, имеющую строгую иерархию с грозным вожаком во главе. Есть еще одна версия ва-

шей истории. Родители не позволили вам отдалиться от себя. В свои тридцать, сорок, пятьдесят лет вы продолжаете оставаться маленьким несмышлёнышем, нуждающимся в традиционных нотациях и напутствиях.

5. Родители не проявляли открыто любви по отношению к вам

Все ваши старания понравиться родителям оставались безответными. А вам так хотелось, хотя бы изредка, услышать и почувствовать, как они вас любят. «Неужели так тяжело похвалить ребенка за успехи, поощрить и поддержать», — сетовали вы. Оставшись наедине с собой, вы подолгу мечтали встретить того, кто гордился бы вашими успехами. Особенно тяжело приходилось в ситуациях, требующих от вас серьезных шагов, но, как ни странно, мысль обратиться за поддержкой к близким в эти моменты даже не приходила вам в голову. Как повлияло отсутствие эмоционального тепла в детстве на взрослую жизнь? Несомненно, вы стесняетесь открыто проявлять свои чувства, слова любви вы заменяете критическими замечаниями. Душевное тепло для вас равнозначно кулинарным изыскам или покупке необходимых вещей. На слова благодарности вы смущенно отвечаете: «Да ладно, ничего особенного» — или бубните себе под нос что-то неразборчивое. Вам сложно наладить эмоциональные отношения со своими детьми или любимым человеком. Вы просто не знаете, как это делается.

6. Родители не позволяли делать то, что разрешалось сверстникам, из-за боязни, что с вами что-то случится

Взрослые вмешивались буквально во все ваши дела. Они указывали, какую одежду носить, что и кому говорить, кого выбирать в друзья. Следили за каждым вашим шагом, объясняя это тем, что беспокоятся: «Как бы чего не случилось!» Обиднее всего становилось, когда не позволялось делать многое из разрешенного сверстникам. Самые веские доводы не могли убедить родителей пойти вам навстречу. Стоило только проигнорировать одно из многочисленных предупреждений — и на пороге дома вас встречали с таким несчастным выражением лица, словно вы осквернили святыню. Само собой, вам оставалось только упасть на колени и рвать на себе волосы в приступе раскаяния. Помимо всего прочего, родители возлагали на вас большие надежды. Чем больше вы пыжились, желая их оправдать, тем сильнее вас охватывал страх потерпеть неудачу. Это очень стыдно — не взять высоту, заботливо установленную мамой и папой! В конце концов вы пришли к выводу: «Лучше вообще ничего не делать, чтобы не разочаровывать их». Когда же вам приходила в голову мысль поступить по-своему, тут же возникал страж, произносивший громовым голосом одну и ту же фразу: «Имей в виду, родители твой поступок не одобряют!» Став взрослым, вы уже сами легко обесценивали свои результаты: «Да что там, выше головы не прыгнешь». Пьянящее чувство успеха скорее всего вам неведомо. И даже занимаясь любимым делом, вы действуете через силу, будто по принуждению.

7. Вы чувствовали, что с вами обращались намного лучше» чем с братом, сестрой или сверстниками

Вам достался громкий титул Кумира Семьи и соответствующие почести — улыбки, ласки и лучшие подарки на Новый год. Все шалости и проступки прощались, а за ваши проделки нередко доставалось другим. Так что: «Поступай как заблагорассудится и будь уверен — никто тебя не осудит!» Короче говоря, полная вседозволенность. Интересно, как живут кумиры, лишившиеся угодливой свиты? Думается, вместо похвалы им приходится все чаще и чаще слышать упреки в эгоизме. И немудрено. Не привыкнув считаться с чужим мнением, вы подчиняетесь лишь собственным многочисленным «хочу». Вы не чувствуете границы между «можно» и «нельзя». Ясно представляя первое, вы практически не знакомы со вторым.

8. Вас сравнивали с братьями, сестрами или сверстниками не в вашу пользу

Выслушивать похвалы всем, кроме себя, — что может быть более унижительным? Вы не знаете иного вида поощрения, кроме сравнения с кем-то более преуспевающим. Во время беседы вы отводите взгляд в сторону. Вдруг кто-то ненароком прочтет в ваших глазах: «Я хуже других». Надо отдать должное вашим родителям — им удалось сделать из вас настоящего невротика. Вы по инерции завидуете чужим успехам, полностью игнорируя собственные. Вопреки обширному послужному списку вы по-прежнему кажетесь себе худшим из худших. Ох, как трудно при такой установке ощутить себя уникальной личностью, осознающей собственную ценность. Ведь, поглядывая на чужой каравай, сытым не станешь!

Наказание за шалости

Интересно узнать, каким образом родители выбирают наказание, с их точки зрения, наиболее действенное, а по мнению детей — самое несправедливое? Многие из нас после очередной нахлобучки шептали про себя:

«Это нечестно!» Наблюдательные родители, нащупав ахиллесову пяту своего чада, понимают, что именно обладает для него особой ценностью... И тем самым овладевают эффективным методом «воспитания». Осознанно или нет такого рода воздействие — не имеет значения. Важно, что чрезмерное использование наказания, тем более несправедливого, искажает естественный стиль самовыражения ребенка. Его дальнейшее развитие происходит за счет компенсации — возникает потребность в том, что так упорно запрещалось. Став взрослыми, мы иногда совершенно по-детски опасаемся лишиться любимого удовольствия. Защищаясь от покусения на самое сокровенное, мы, как в былые времена, храним под большим секретом источник наслаждения и сдерживаем проявление радости. Вдруг кто-то этим воспользуется? Какое наказание родители выбирали для вас?

- 1. Ставили в угол**
- 2. Подолгу со мной не разговаривали**
- 3. Применяли телесные наказания**
- 4. Ограничивали свободу**
- 5. Лишали любимого занятия**
- 6. Долго и нудно читали нотации**
- 7. Стыдили при друзьях и знакомых**
- 8. Обрушивались с криками и ругательствами**
- 9. Оставляли без десерта и сладостей**

1. Ставили в угол

В компании друзей или во время деловой встречи вы на всякий случай держитесь обособленно от остальных. Большей частью молчите, чтобы случайно не навлечь на себя гнев. Как и в детстве, вы опасаетесь, что в разгар веселья прозвучит грозный родительский окрик: «Сейчас же встань в угол!» Больше всего на свете вы хотели бы азартно спорить, шутить, заразительно смеяться вместе со всеми. Но, согласитесь, ваше отстраненное поведение вряд ли намекает на это. Те немногие, которым удалось добиться вашего доверия, понимают, чего вы хотите. Как же быть с остальными?

2. Подолгу со мной не разговаривали

Действительно, лишить вас общения — то же самое, что выбить почву из-под ног. Беспокойные мысли и смутные предчувствия делают вашу жизнь и без того невыносимой. В трудную минуту вы, как никто другой, нуждаетесь в близком человеке, которому можно поведать обо всем. Вас угнетает сама перспектива остаться неслышанным, именно в этом кроется причина вашей невыносимой болтливости. Вы с трепетом ожидаете, что вот-вот вмешаются родители: «Замолчи! Мы с тобой не хотим разговаривать!» Чтобы успеть договорить до конца, вы выпаливаете сто слов в минуту. Ваши собеседники уже свыклись с тем, что вы по десять раз повторяете одно и то же.

3. Применяли телесные наказания

Родители особенно не задумывались, какой метод воспитания подойдет вам лучше всего. Они вас просто пороли, нередко в целях профилактики. И таким образом решали сразу две проблемы — запугивали вас, а себе обеспечивали эмоциональную разрядку.

Интенсивность наказания измерялась количеством родительских неудач в личной жизни или карьере. Кара, неизвестно за какие провинности, могла грянуть как гром среди ясного неба. Надо же было такому случиться, что именно вы все время попадали под горячую руку со своим-то буйным нравом?! В итоге давление росло, а предохранительные клапаны закрывались наглухо. Что и говорить, весьма взрывоопасное состояние. Ваша природная возбудимость, не находя выхода, и поныне проявляется в неожиданных всплесках неуправляемых эмоций. Это как раз та энергия, которая могла быть использована в созидательных целях. К сожалению, именно к мирной жизни вы не приучены.

4. Ограничивали свободу

Многие родители спят и видят, как их дети ходят по струнке. Для ваших же этот кошмарный сон превратился в навязчивую идею. Запрещая участвовать в играх с друзьями, они посягали на вашу свободу. «Закаляли» вашу волю уверениями: «Ты ни с чем не справишься без нашей помощи». Подрывали авторитет перед лицом сверстников, следуя за вами как тень. Теперь, почуввав воздух свободы, вы с опаской озираетесь по сторонам: «Не лучше ли вовремя остановиться, чтобы, как обычно, не быть схваченным за шиворот». И все же... Оказавшись в очередной раз прижатым к стенке, в глубине души вы надеетесь на всемогущество родителей. Рассчитывать на себя вы так и не научились.

5. Лишали любимого занятия

Вы были без ума от своих увлечений, отдавались им целиком и полностью. Прекрасно зная об этом, родители в качестве наказания отбирали у вас люби-

мые игрушки, книги, конструкторы. Короче говоря, разлучали с созданным вами миром. Такие «воспитательные» меры еще больше усилили ваш аутизм. Сейчас, устанавливая с окружающими непреодолимую дистанцию, вы ограждаете себя от возможных разочарований и боли. Добившись желанного одиночества, вы удовлетворенно потираете руки: «Теперь никто не помешает мне заниматься любимым делом». Вы не можете найти убедительных доводов доверять другим людям. Уходя с головой в дела или хобби, вы точно знаете, что теперь-то ни за что не попадетесь на чью-либо удочку.

6. Долго и нудно читали нотации

Постоянные уколы совести пробили в вашей самооценке приличную брешь. Нудные нотации усилили ваше чувство вины сверх меры и вынудили считать все естественные желания чем-то грязным, постыдным и в какой-то степени опасным. Вы обучились заискивающим манерам и приобрели нелепую привычку заранее извиняться и оправдываться перед всеми. Это не придает вам значимости в собственных глазах и, само собой, не способствует росту вашего авторитета. Чужой гнев и раздражение вы рассматриваете как попытку окружающих отторгнуть вас и лишиться своего расположения. В такие минуты вы ощущаете себя несчастнейшим из всех мучеников. Испив горькую чашу самоуничтожения до дна, чью-либо любовь к себе вы считаете незаслуженной роскошью.

7. Стыдили при друзьях и знакомых

При первом же удобном случае родители прибежали к весьма коварному способу наказания, публично выговаривая: «Пусть все увидят, какой ты недотепа!» или «С такой скверной девочкой, как ты, никто не бу-

дет дружить. Правда детки?!» Их замечания впервые натолкнули вас на предположение о собственной незадачливости. По иронии Судьбы этот способ наказания выбрали именно для вас — романтика и индивидуалиста по натуре, воодушевленного своей непохожестью на остальных. Поощрения и похвала — ваши крылья, благодаря которым вы способны с легкостью взлететь на Геликон успеха. Но... Прилюдное порицание сжигает вас дотла. А фантазия растрачивается на выдумывание разнообразных оправданий, объясняющих родителям, почему в очередной раз вы потерпели неудачу.

8. Обрушивались с криками и ругательствами

Вы благоговейно относитесь к собственному Я и дорожите своим статусом. Крики же и ругательства каждый раз вдребезги разбивали тщательно создаваемый вами имидж. Так неумолимо несущийся чугунный шар в пыль разламывает стены жилого дома. После очередного шквала нападок вы обнаруживали себя одиноко стоящим посреди развалин. Печально, если детский опыт вы пронесли через годы. Тогда по поводу и без повода вы обрушиваетесь с язвительными замечаниями и прочими «любезностями» на окружающих, вызывая ответный огонь на себя.

9. Оставляли без десерта и сладостей

Завидев вас, сразу вспоминаешь сластену Винни-Пуха, обожающего полакомиться чем-нибудь вкусеньким. Ваши детские воспоминания могли бы походить на огромную коробку со всевозможными конфетами и пирожными, если бы... не горький осадок от наказания за невинные детские шалости. Несносные родители лишали вас десерта! Тогда-то вы и привык-

ли наедаться впрок и иметь все на всякий случай под рукой. Так зародилась неумная страсть к обжорству и накопительству. Нарушение комфорта стало для вас равносильным святотатству. Ваша главная забота — получать удовольствия без задержек и перерывов. Это приучило вас довольствоваться когда-то достигнутыми успехами и напроочь отбило желание стремиться к новым.

Детские прозвища

— Допустим, обвиняемый назвал вас скорпионом в момент сильного раздражения. Что из этого? — спросил судья.

— Нет, нет! — возмутился потерпевший. — До этого он долго и задумчиво смотрел на меня.

Редко кому из нас удастся избежать высокой чести иметь собственное прозвище. Не для всех оно оказывается лестным. В детстве упоминание прозвища вместо имени одних доводило до слез, других приводило в бешенство. Хотя мы понимали, что на кличку обижаться глупо, это меткое слово всегда попадало в самую точку. Традиция давать прозвища уходит корнями в давние времена. В первобытном племени, когда у ребенка проявлялись какие-то явные особенности, его называли Быстрый Олень или Зоркий Глаз что говорило само за себя. Детские клички в чем-то продолжают эту традицию, выявляя те наши скрытые особенности о которых в большинстве случаев умалчивает современная фамилия. Прозвища говорят о том, чем мы отличаемся друг от друга, каким темпераментом и характером обладаем. Разумеется, невозможно перечислить все детские дразнилки, но все-таки попробуйте подобрать для себя одно из предложенных прозвищ.

1. Умник
2. Фифа
3. Тормоз
4. Егоза
5. Шустрик
6. Простак
7. Толстяк
8. Заморыш
9. Тарзан
10. Мямля
11. Сладстена
12. Заводной

1. Умник

Вы довольно рано поняли, что превосходство над другими достигается не только с помощью мускулов. Увлечение марками, значками, интересными историями из книг и журналов привлекает не меньшее внимание к вашей особе, обеспечивая столь необходимую для любого ребенка популярность. Рекламируя свои сокровища, легко собрать заинтересованную аудиторию. Что же находится на оборотной стороне медали эрудита? Вы оказываетесь чересчур слишком непонятны для большинства старых знакомых. Они с трудом находят с вами общий язык, да и вами им просто неинтересно. Ощувив однажды пустоту, вы боитесь что это повторится снова. Для сближения с другими вы прибегаете к уже испытанному ранее средству — вновь стремитесь оказаться на высоте, демонстрируя свои знания. Тем не менее, скрывая страх за умными словами, а растерянность за невозмутимостью, вы неосознанно еще больше отдаляетесь от остальных. Бесспорно, умение оперировать информацией — весьма ценное качество, именно оно сделало

великими многих людей. И все-таки любые знания становятся обременительными, если рядом нет тех, кто тебя поддерживает и понимает.

2. Фифа

Такого ребенка еще называют Мимозой. Как и этот весенний цветок, Фифа чутко улавливает даже слабое дуновение ветерка в атмосфере. Обостренная чувствительность обернется оптимизмом, веселым и добрым нравом в теплой семейной обстановке, где царят уют и защищенность. В семье же с постоянными конфликтами и скандалами Фифа оправдывает свою кличку и превращается в колючего ежа, выставяющего острые иглы, как только в отношениях повеет холодком. Вас не так-то просто раскусить. За резкими словами и раздражительностью прячется ранимая личность, никогда не забывающая обид. Горький опыт вынуждает вас обращать внимание в первую очередь на негативные явления. Девчонок-фиф без труда узнаешь по поджатым губкам и глазам, постоянно оказывающимся на «мокрой месте». Мальчишки-фифы без всякого повода принимают воинственный вид, который одновременно выражает испуг и угрозу.

3. Тормоз

Вы невольно напоминаете водителя автомобиля, который вцепился в руль непослушной машины и из всех сил давит на тормоза. Его лицо и тело ни на секунду не расслабляются. Он очень хочет тронуться с места, но настолько же сильно сопротивляется движению. Не менее парадоксально и ваше поведение. Опасаясь ненароком свернуть в непривычную колею, вы на всякий случай блокируете чужие слова и поступки. А в пылу негативизма нередко по инерции ущемляете и собственные интересы. Иногда же наоборот. Вдруг

ни с того ни с сего отпускаете тормоза и мчитесь с огромной скоростью, никого не замечая вокруг. При этом в первом случае умудряетесь обвинить других в чинимых вам препятствиях, а во втором — сетуете на всеобщее непонимание. Имейте в виду, ваш внутренний ритм несколько замедлен. Для его ускорения потребуются осмысленные усилия, чтобы идти в ногу со временем.

4. Егоза

Быть Егозой совсем непросто. Для окружающих вы — не подарок! Кажется, что где-то внутри у вас запрятана динамо-машина или моторчик. Как тут не вспомнить неугомонного Карлсона. Энергия бьет ключом, не всегда находя конструктивное русло. Самые благие начинания оканчиваются осколками любимых маминых ваз и пятнами дорогих духов на ковре. Сама Егоза периодически получает болезненные электрические удары, нечаянно вставив маникюрные ножницы или заколки для волос в розетку. Если в соседней комнате стало подозрительно тихо и спокойно, значит, Егоза готовит себе очередное наказание. Скажите честно, вас опасались надолго оставлять без присмотра? А может, чрезмерно запугивали или крайне опрометчиво укрощали вашу любознательность? Тогда понятна причина вашего беспокойства — ведь в любознательности кроется источник вашей работоспособности и жизненной активности.

5. Шустрик

Познакомившись с вами, понимаешь, что означает выражение «несколько человек в одном лице». Вы умудряетесь одновременно находиться в разных местах. Только диву даешься, как вы все успеваете. Отдавая должное поговорке «Не затем руки, чтобы зря

болтались», вы с энтузиазмом беретесь за любое дело, незаметно увлекаясь по дороге чем-нибудь более занимательным, а затем другим, третьим... Пригласив друзей на день рождения, тут же самозабвенно изучаете подаренную игру, напрочь забывая об обязанностях хозяина торжества. Поддавшись очарованию вашей непосредственности, друзья просто не успевают вывести вас чистую воду — вы всегда найдете способ выкрутиться. Этим вы владеете виртуозно, так это умением находить новых знакомых, вовлекая их в свои нескончаемые приключения.

6. Простак

У вас талант схватывать на лету случайно оброненные фразы и свято верить услышанному. Вновь и вновь забывая о собственном опыте, вы спотыкаетесь о тот же самый камень. Как говорится, без задней мысли нередко произносите или совершаете нечто такое, что невозможно принять без возмущения или смеха. У несмышленных отроков наивность находят весьма милым и забавным качеством. Однако вскоре она оборачивается той простотой, которая хуже воровства. Пребывать рядом с вами длительное время — весьма обременительно из-за вашей манеры без задержки реагировать на каждый внешний стимул или любое свое желание.

7. Толстяк

Вы на редкость невозмутимы. Случайному наблюдателю кажется, будто все происходящее волнует вас не больше, чем медведя карусель. Отчасти это верно. Вам необходимо некоторое время, чтобы сообразить что к чему. Больше всего вас огорчает сильное расхождение между представлением о себе и производимым на людей впечатлением. Ничего не подела-

есть, деликатность не ваш конек. Отнюдь не природная грубость тому виной — к сожалению, вам не всегда удастся найти удачную форму самовыражения. Вас невероятно сложно расшевелить. Тем не менее, взявшись за что-то, вы отдаетесь делу целиком и полностью. Упреки же в нерасторопности и, пуще того, в тугодумии делают из вас ожесточившегося упрямца, добывающего своего любой ценой.

8. Заморыш

Сызмальства вы росли робким, болезненным и чрезмерно пугливым ребенком. Вплоть до сегодняшнего дня слегка повышенный голос приводит вас в трепет, а незначительная критика повергает в уныние. Зато ласковый взгляд и улыбка преображают до неузнаваемости. Как искушенный ценитель, вы определяете невидимые грани доброты. Кого не вдохновит доброжелательность! Только это и позволяет вам сохранять равновесие. Как опытный эквилибрист вы шестым чувством нащупываете нюансы в отношениях. Но стоит, испугавшись дальнейшего продвижения, остановиться... и вы неизбежно падаете в пропасть болезни.

9. Тарзан

Вы безмятежны и миролюбивы. Пока чувствуете себя в безопасности. Но всякая попытка обуздать вашу гордую и вольнолюбивую натуру вызывает бурю недовольства. Чем больше претензий к вам предъявляют, тем сильнее нарастает внутренний протест. Тогда спасайся кто может! Отстаивая независимость, вы сокрушаете все преграды на своем пути. Многие остерегаются вашего буйного нрава. Тем же, кто проявляет терпеливое участие, опасаться нечего. Они вдоволь наслаждаются щедрыми дарами вашего дру-

желюбия, готовностью помочь в самых затруднительных ситуациях. За человека, ставшего вашим другом, вы не задумываясь броситесь в огонь и в воду.

10. Мямля

Мямлей вас прозвали из-за неумения четко и внятно выразить вслух свои мысли. Обычно вы не успеваете следить за ходом разговора и теряете нить беседы. Страстно желая быть правильно понятым, вы как испорченная пластинка ноющим голосом повторяете одно и то же. Само собой, это быстро раздражает, и вас моментально прерывают, от чего вы запутываетесь еще больше. Мало кто догадывается, как сложно в жизни быть Мямлей. Недодуманные до конца идеи или недосказанные фразы тысячекратно прокручиваются в голове, прежде чем навсегда покинут сферу знания. Единственное ваше спасение — целеустремленность. Ухватившись за интересный факт или событие, вы можете вытащить себя из трясины мелочей.

11. Сластена

Из всех известных в природе состояний вы признаете только одно — безмятежность. Как только желанное блаженство прерывается, вы тут же заедите горькую досаду чем-нибудь вкусненьким. Вас невозможно представить без гигантских многослойных бутербродов, плиток шоколада и прочих деликатесов, которые вы с ловкостью фокусника готовы извлечь из некоего волшебного цилиндра. За неимением оного сгодятся карманы, портфель, школьные шкафчики и ящики рабочего стола. Вырастая вместе с вами, ненасытный аппетит превращает невинные лакомства в необъятные склады съестных припасов. Их размеры увеличиваются пропорционально испытываемому ва-

ми стрессу и разочарованию. Соответственно ваш дом превращается в пыльное хранилище конфет, консервов и колбасы. В лучшем случае они идут на угощение немногочисленных хорошо проверенных друзей. Тех, кто восхищается вашим умением извлекать удовольствие из обычной еды. В худшем — вы превращаетесь в довольно упитанного Пончика или прижимистого Плюшкина, которому — увы! — не с кем разделить трапезу.

12. Заводной

Знай близкие и друзья, что причина ваших неожиданных вспышек гнева кроется в долготерпении, они бы несказанно удивились. Подобно мощной плотине, вы выдерживаете напор бурного потока и... неожиданно взрываетесь от случайной капли дождя. Перемена происходит столь стремительно, что никто не успевает опомниться. Тем более понять, отчего разразилась гроза, когда на небе нет ни единого облачка. Ваша реакция необъяснима только на первый взгляд. В действительности вы не настолько хорошо владеете собой, как вам кажется. Не зная, как совладать с эмоциями, вы пытаетесь обуздать их с помощью рассудка. Но рациональный контроль еще более усиливает напряжение, справиться с которым оказывается вам не под силу. В отчаянной борьбе с собой вы снова и снова взрываете только что отстроенную дамбу, так и не оправдав затрат на ее сооружение.

Обожаемые игрушки

- Что тебе купить на день рождения, внучек?
- Пластинки, бабушка.
- Я же не знаю, какие тебе нравятся.
- А ты попроси, чтобы тебе дали послушать. Которые больше всего не понравятся, те и купи.

Вспомним о своей любимой детской игрушке. Мы все относились к игрушкам как к живым существам. Пели им колыбельные песни, ходили вместе на прогулки и в гости. Лелеяли и хранили, даже когда игрушки приходили в негодность. Пришивали лапы плюшевым мишкам, уши зайцам и загружали вкусными конфетами кузова поломанных машинок и паровоз. Повзрослев, передавали их как реликвию своим детям и племянникам, а самые обожаемые оставляли на память о чудесном беззаботном времени. Почему так трепетно мы относились к любимым и оставались равнодушными ко многим другим игрушкам? Через них мы осваивали взрослый мир, подбирая наиболее подходящие для себя социальные и психологические роли. С течением времени под давлением общественных норм, материальных соблазнов и честолюбивых помыслов наши естественные пристрастия могут трансформироваться в свою противоположность. И все же те свойства личности, которые берут свое начало в любви к куклам, солдатикам и мячам остаются вместе с нами... правда, иногда искажаясь до неузнаваемости. Вспомните, какая игрушка вам нравилась больше всего.

- 1. Плюшевые игрушки**
- 2. Железная дорога**
- 3. Солдатики, ковбои, индейцы**
- 4. Конструкторы**
- 5. Фотоаппарат**
- 6. Куклы**
- 7. Пластилин**
- 8. Книги**
- 9. Краски**
- 10. Мяч**

1. Плюшевые игрушки

Вас влекут за собой новые впечатления, неожиданные встречи, яркие события. Голые символы и освобожденные от чувств интеллектуальные изыски вас вряд ли устраивают. Разнообразные оттенки переживаний, восторг, смех и слезы — именно то, чего вам постоянно не хватает. Вам, как говорится, необходимо все потрогать своими руками, испытать возможное и невозможное на себе. Вы — человек природы, стремящийся к естественности во всем, особенно в проявлении чувств. Тяга к играм и забавам заложена в ваших генах. Без обновляющегося притока свежих эмоций вы моментально превращаетесь в нытика или довольно нервную особу. Если нет достойных развлечений, вы все равно будете их искать. В крайнем случае вы станете провоцировать окружающих.

2. Железная дорога

Вас занимала не столько железная дорога, сколько связанный с нею образ жизни. Что именно? Роль исследователя, новые страны и неосвоенные территории, незнакомые города и, конечно же, люди. Притягательная сила такого способа передвижения — в сохранении привычного комфорта. Удобное и мягкое купе всегда в вашем распоряжении. Еще есть возможность остановиться на любой станции и пробыть там сколько захочется. Затем беспрепятственно вернуться в поезд. И мчаться дальше. Главное — нигде не задерживаться надолго. Все время оставаться в движении, проходя через встречи и, стало быть, расставания.

3. Солдатики, ковбои, индейцы

Намечать тактические цели и планировать маневры — что может быть интереснее! В перерывах между

баталиями в самый раз развлечься шахматами и компьютерными играми. Прежде чем воплотить идею в жизнь, вы предпочитаете все хорошенько обдумать и рассчитать. Без предварительной подготовки вы действовать не любите. Вам доставляет наслаждение проигрывать в уме ходы, в поисках которых другим пришлось бы «намотать» немало километров. Когда удастся кого-нибудь опередить, застать врасплох, привести в замешательство либо заманить в ловушку — вы ликуете. Передовые технологии и сведения о научных нововведениях сами идут к вам в руки. Благодаря этому вам удастся всегда оставаться на коне. Все описанное выше правомерно в том случае, если вы не ленитесь подкреплять интеллектуальные комбинации их практическим воплощением.

4. Конструкторы

Родители не знали с вами особых хлопот. Разве что ваше упрямство доводило их до белого каления. Ежели вы задумали нечто, никому не удастся убедить вас в обратном. Тем более что вам непременно надо увидеть все своими глазами — разве можно доверять кому-либо на слово? Пословица: «Никому не верю, пока не проверю» — подходит вам как нельзя лучше. Вы не в восторге от всяких неожиданностей и отдаете дань надежному и привычному. Не так-то просто найти новый способ осуществления задуманного! Да и жалко разрушать уже сделанное. Хотя новые конструкции, так же как и новые люди, вас всегда притягивают, близко подходить к ним вы не торопитесь. Не ровен час придется снова что-то изменять.

5. Фотоаппарат

Как нелегко расставаться с собственными впечатлениями! Вы бы хотели надолго удерживать их в памя-

ти. Но каким образом? Разумеется, с помощью фотоаппарата. Преимущество фотографии вы осознали с пеленок. Достаточно беглого взгляда — и вновь оживают картины из прошлого. Как по мановению волшебной палочки, вас окутывает чарующая атмосфера воспоминаний. Обычно вам сложно выразить душевное состояние словами. Стало быть, с помощью фотографии вы надеетесь поведать о своем внутреннем мире более красочно. Вам не терпится услышать о себе лестное мнение. Однако вы слишком горды, чтобы напоминать об этом другим. Разве что подарите на память пару своих лучших фотографий!

6. Куклы

Невероятно интересно общаться с разными людьми, узнавать их поближе, играть с ними в увлекательные игры и... периодически менять. Последнее неизбежно. Любимые куклы быстро становятся привычными и надоедают своей предсказуемостью. Они годятся разве что для коллекции. Новые куклы, точнее люди, — ваша непреходящая страсть. Каждый человек имеет индивидуальный характер, интересы, круг знакомых. Все это не грех сделать своим, расширив сферу влияния и кругозор. Войдя во вкус, вы способны забыть обо всем на свете, посвятив себя изучению культурных традиций и человеческих судеб.

7. Пластилин

Вы обожаете усовершенствования. Причем, не ограничиваясь только фантазиями, своими руками создаете новую реальность. Подчас настолько необычную, что сами не различаете грани между вымыслом и действительностью. Досадно, что не все горят желанием участвовать в этих занимательных играх с преображениями. По вашему замыслу, все во-

круг должно чудесным образом трансформироваться и приспособливаться к вам, а не наоборот. Вы остро чувствуете, когда и что именно необходимо изменить. Если что-то или кто-то не по душе, вам не составляет труда все переиначить. Одна беда — окружающие редко вас за это благодарят.

8. Книги

Путешествовать не выходя из дома — что может быть лучше для неутомимого мечтателя? Беря в руки очередную книгу, вы испытываете восторг, предвкушая тайны, скрывающиеся за горизонтом. В страну грез вы отправляетесь в одиночку, лишая других даже призрачной надежды поспеть за вами следом. Обладая пытливым умом, вы докапываетесь до основ мироздания. Получив эстафету из надежных рук, с энтузиазмом спешите покорить труднодоступные вершины человеческой мысли. Правда, воспаряя в безоблачную высь воображения, вы нередко упускаете из виду конкретные земные дела. Однако здесь ничего не поделаешь! Многие великие открытия вначале появились на бумаге. Возможно, и у вас все еще впереди!

9. Краски

Писать картины красками — совсем не то, что фотографировать. Каждый штрих на полотне особый, индивидуальный и неповторимый. Только вы сумеете изобразить мир таким, каким его воспринимаете. Никто не сравнится с вами — выйдет лучше или хуже, но все равно не так, как у вас. Ничему не укрыться от вашего наблюдательного глаза. Вопрос только в том, как вы реагируете на происходящее? Депрессией и агрессией? Тогда это банально, и к тому же объединяет вас со многими. Черно-белые краски всем уже давно приелись. Если же вы настоящий художник жизни,

то наверняка используете все оттенки своей палитры. Тогда вашему окружению остается искренне позавидовать — вы тонкий, восприимчивый человек, с которым всегда уютно. Вы стремитесь к гармонии как во взаимоотношениях, так и в творчестве. Ваши постоянные спутники — Солнце и разнообразие Мира во всех его проявлениях. Короче говоря, сама жизнь!

10. Мяч

Не в ваших правилах долго раздумывать, принимая решения. Вы остаетесь ярким приверженцем конкретных действий. Вас сложно удержать на месте и невозможно остановить, когда вы начали развивать бурную деятельность. Свои желания вы привыкли удовлетворять незамедлительно. Вам нравится азартный дух соревнований, привлекает возможность влиять на ситуацию, непосредственно участвуя в ней. Вас не смущает отсутствие смокинга или вечернего платья. Вы легко обходитесь без особого комфорта. Ведь для полного счастья достаточно иметь рюкзак, гитару и, само собой, попутчиков. Как же без зрителей?

Близкие сердцу сказки

Четырехлетний карапуз пытается напиться из лужи.

— Что ты делаешь! — восклицает мать.

— Я только хотел попробовать, как это — стать козленком, — виновато пролепетал малыш.

Сказки мы слушаем с младенчества. Запоминаем наизусть, еще не научившись читать. Среди множества сказок есть те, которые не оставляют нас равнодушными в течение всей последующей жизни. Их сюжет напоминает нам о собственной судьбе. Близкие сердцу сказки созвучны жизненной установке, зако-

дированной в архетипических образах. Любимая сказка — неплохая возможность вспомнить о своих глубинных потребностях.

1. **Бременские музыканты**
2. **Сестрица Аленушка и братец Иванушка**
3. **Три медведя и Машенька**
4. **Белоснежка и семь гномов**
5. **Снежная королева**
6. **Золушка**
7. **Храбрый портняжка**
8. **Русалочка**
9. **Спящая красавица**
10. **Волшебник Изумрудного города**
11. **Каменный цветок**

1. Бременские музыканты

Слушая эту сказку, вы представляли себя несчастной Принцессой, не смеющей и шагу ступить без указаний короля-батюшки и королевы-матушки. Или Трубадуром, сбежавшим из дома навстречу свежему ветру. Вдохновившись их примером, вы поняли, что самостоятельность сопряжена с опасностями и неожиданными поворотами Судьбы. Что независимость и правильный выбор друзей связан с личным опытом, а не жизненной мудростью всезнающих родителей. Вы человек авантюрного склада. Не имеет значения, признаетесь вы себе в этом или нет.

2. Сестрица Аленушка и братец Иванушка

У вас в семье старшие носились с младшими как с писаной торбой. Отождествляя себя с Сестрицей, вы выискиваете беспомощных и слабых в надежде взять их под свое крыло. Вы горите желанием помочь. Не важно, просят вас об этом или нет. Опекать других — ваша святая обязанность! Если вы так нужны другим,

почему вас регулярно атакуют приступы депрессии? Не потому ли, что слишком мало внимания вы уделяете личным интересам? Симпатизируя же Иванушке, вы невольно выбираете роль зависимого братца, нуждающегося в покровительстве. Таким образом, Иванушка считает себя самодостаточным, токмо находясь рядом с Аленушкой, и наоборот. Из таких братцев и сестриц получаются настоящие симбиотические пары. Вы действительно полагаете, что счастлив тот, кто является для другого единственным светом в окошке?

3. Три медведя и Машенька

Вряд ли вы станете отрицать, что вас держали в ежовых рукавицах. Нельзя сказать, чтобы вас сурово наказывали. Просто вам всегда давали понять, где ваше место и как ведут себя приличные девочки и мальчики. Наверняка вы не вспомните всех подробностей сказки, но слова: «Кто это натворил?» — по-прежнему заставляют вас вздрагивать. Вы представляете себя вечным квартирантом, вынужденным неукоснительно соблюдать установленные хозяевами правила. Следуя убеждению, что только мнение окружающих является надежным ориентиром, немудрено заблудиться в дремучем лесу фактов и событий.

4. Белоснежна и семь гномов

Используя внешнюю привлекательность, вы очаровываете попадающихся на пути наивных гномов, благосклонно позволяя им носить себя на руках. Вы не мыслите жизни без внимания со стороны особ противоположного пола, которые одновременно манят и пугают непредсказуемостью. Подозрительное отношение к непонятному вы искусно маскируете очаровательной улыбкой. Вы упорны и в поисках идеала,

но все ваши старания обречены на провал. Вам же невозможно угодить! Это только в детской фантазии удастся соединить красоту и обаяние первого гнома, интеллектуальные способности второго, красноречие третьего и наследство всех остальных. Подчиняясь нелепым капризам, вы согласны отдать свое сердце не иначе как при соблюдении этих сказочных условий.

5. Снежная королева

Обстоятельства с самого раннего возраста сложились так, что вы решили укрыться от житейских невзгод в психологической крепости своих фантазий. Все бы ничего, да только добровольное изгнание леденит душу и сердце. Вы пробовали избавиться от печали, надеясь на волшебный Гребень Забвения доброй феи. Наверняка равнодушие оказалось не лучшим лекарством от душевной боли. Тогда вы прибегли к помощи ритуалов, но формальные отношения тоже не принесли столь желанного счастья. Возможно, вы даже осмелились на бунт, надев маску Маленькой Разбойницы. И снова пустота и холод в груди. Убегая от жизни, вы теряете с ней связь. Только через огорчения и радости, удачи и разочарования лежит путь к сердцу других. Да и к своему тоже.

6. Золушка

Нелегко каждый раз убеждать себя, что другие принуждают тебя выполнять черную и неблагодарную работу. То есть делать то, чего не хочется. Слова «надо», «обязан», «должен» в вашем лексиконе занимают почетное место, отодвигая на задворки «хочу», «интересно», «приятно». Вы всерьез думаете, что многочисленные «надо» в конце концов приведут вас к удаче? «Наступая на горло собственной песне», вы надеетесь получить признание? Как бы не так! Интен-

сивность работы не заменит самоуважения. Раз вы не уважаете себя, почему это должны делать другие? Они привыкли к вашей жертвенности и принимают ее как должное. Вы можете возразить, что за свехусердие Золушки о ней позаботилась добрая Крестная. У вас неплохая память. Тем не менее в реальной жизни каждый добивается для себя счастья самостоятельно.

7. Храбрый портняжка

Лучшее средство защиты — это нападение. Не правда ли? Издали завидя опасность, вы принимаете устрашающие позы и строите злобные гримасы. Хотите узнать свой секрет? Чем слабее и беззащитнее вы себя ощущаете, тем ужаснее хотите казаться. Вопреки этому парадоксу не грозный вид, а гибкость поведения и изысканность манер приведут вас к успеху.

8. Русалочка

Вам приходится притворяться, что только рядом с родителями вы чувствуете себя как рыба в воде. Свыкнувшись с ролью безропотного, покорного ребенка, вы уже сами не понимаете, хочется вам встать на ноги или нет. В вашем сознании инициатива неминуемо связана с наказанием и последующим ощущением вины. Как только вы решаетесь подать голос, он почему-то моментально пропадает. Крайне сложно одновременно оставаться послушным и создавать жизнь по своему усмотрению. У этой сказки есть два конца. В первом случае Принц, женившись на кроткой Русалочке, через некоторое время обнаруживает в ней злую колдунью. Во втором Русалочка, совершая множество ошибок, избавляется от неуверенности, и желанный Принц ведет ее под венец. Какой финал вам больше по душе?

9. Спящая красавица

Над вами тяготеет проклятие подростковых страхов:

«Примут ли меня взрослые в свой круг? Будут ли они во мне заинтересованы?» По вашему мнению, персонажи, населяющие неизведанный пугающий мир, озабочены тем, как бы причинить вам побольше вреда. Честно говоря, вы окончательно запутались в том, что присочинили сами, а что обнаружили в действительности. В ожидании неприятностей вы плотно замуриваете глаза, изо всех сил стараясь не замечать теневых сторон жизни. Вы тем самым лишаете себя возможности насладиться игрой солнечного света. Пока вы дремлете, погружившись в иллюзии, праздник жизни идет своим чередом. Заметьте, без вас!

10. Волшебник Изумрудного города

Вы живете в ожидании всемогущего волшебника, исполняющего желания по первому требованию. Или чуда, которое круто изменит вашу жизнь к лучшему. Не проявляя своих способностей, вы полагаете, что они будут оценены по достоинству. Не высказывая вслух мыслей, надеетесь быть услышанным. Не выказывая привязанностей, рассчитываете на любовь и взаимность. Может, вы по детскому наитию продолжаете верить в сказки? Или это дает о себе знать ваше странное понимание справедливости? Хорошо представляя обязанности окружающих, вы не проявляете особой прыти в выполнении своих. Будь иначе, никакой чародей вам бы не понадобился.

11. Каменный цветок

Невероятно сложно разграничить работу и жизнь! На отдыхе, в кругу близких вас не оставляют в покое навязчивые мысли об улучшении сделанного или о новых перспективах. Таинственные и могучие силы

влекут вас в бесконечную даль совершенства. Увлеченность делает вам честь. Однако из-за своего усердия вы рискуете оказаться в плену нескончаемой череды усовершенствований. Тогда уж точно не удастся до конца довести начатое.

Жизненный сценарий

— Почему ты плачешь, малыш?

— Мама сказала папе, что он слон. Папа ответил маме, что она курица.

— И что из этого?

— А кто же тогда я?

Жизненный сценарий — это неосознанное воплощение в жизнь детских впечатлений и родительских установок, которые во взрослой жизни играют весьма значительную роль. Феллини, Бертолуччи и Висконти побледнели бы от зависти, наблюдая за причудливыми сюжетами из обычной семейной хроники. Впрочем... кинокартины этих великих мастеров повествуют и об этом.

В психологических сценариях прослеживается взаимосвязь нашего Я с образами отца и матери — основными символами детства. Несмотря на многообразие личных проблем и характеров, существуют определенные типы сценариев поведения. В основе предлагаемой классификации лежит установка, присущая каждому из нас: «Хочу быть хорошим!»

Что это означает? Радовать родителей своим послушным поведением. Взамен обещается вознаграждение — любовь близких, а затем и всех остальных людей. В случае же, если эти ожидания не подтверждаются, возникает один из перечисленных ниже сценариев. Какой из них подходит вам?

1. Я докажу вам, чего стою на самом деле!

2. **Лучше вообще ничего не делать! Все равно скажете, что я ни на что не гожусь**
3. **Я буду незаметно сопротивляться вашему авторитету!**
4. **Вы считаете меня плохим? Ну что ж, я всеми силами постараюсь оправдать ваши ожидания**
5. **Я не понимаю критериев, по которым вы меня оцениваете**
6. **Я обязан быть лучше всех, раз вы этого от меня ожидаете**
7. **Когда я накормлен, обут и одет — то сам по себе хорош**

1. Я докажу вам, чего стою на самом деле!

Этот сценарий вынуждает тратить невероятное количество сил на демонстрацию личных преимуществ. При этом сокровенные желания все больше меркнут перед ослепительным блеском надуманных претензий. Вам никогда не хватает времени всерьез заняться собой. Приходится в спешке доказывать постоянно присутствующим в сознании образам родителей свою хорошесть. К несчастью, потраченные усилия не приносят удовлетворения, в то время как требования к себе постоянно возрастают. Появляется навязчивое стремление работать все больше и больше, добиться общественного признания любой ценой. Поиск доказательств хорошесть не ограничивается только положительными поступками: «Главное, чтобы мое имя было на устах. Остальное — трин-трава». В своем неистовом стремлении угодить родителям, а в их лице всем высокостатусным особам, вы схожи с мячом, проколотым во многих местах. Играть таким мячом невозможно — он подведет в самый ответственный момент. А отчаянные попытки надуть его приво-

дят лишь к разочарованию. Настоящей игры не получится, пока мяч не починят. Кто же это сделает?

2. Лучше вообще ничего не делать! Все равно скажете, что я ни на что не гожусь

Эта фраза типична для несчастных узников, воспитанных в условиях строгого родительского надзора. Веселые компании, свидания и вечеринки были не для вас. Вы должны были всегда слушаться маму и папу. Ваше беспрекословное следование указаниям поощрялось, а инициатива моментально пресекалась резким окриком: «Не умничай!» — или укоризненными словами: «Веди себя прилично!» Конечно, в слово «прилично» родители вкладывали смысл «по-нашему». Все, что вы делали самостоятельно, оказывалось «не так», «не то», «не с тем» и так далее. Постоянное подавление инициативы привело к атрофии воли и лишило веры в собственные возможности. Ваше желание стремиться к чему-либо постепенно исчезло полностью. Можно ли его возродить? Разумеется! И это под силу даже вам.

3. Я буду незаметно сопротивляться вашему авторитету!

В отличие от предыдущего случая сильное давление со стороны родителей вызывало в вас не меньшую потребность противодействовать им. Исподтишка. Со временем это переросло в привычку восставать даже против собственных интересов. Особенно если они совпадают с мнением авторитетной персоны или распространенной точкой зрения. Многие считают: «Жизнь прекрасна!» Вы же без усталости твердите: «Все ужасно и омерзительно». На фразу:

«Как хорошо быть любимым!» — вы неизменно возражаете: «Ничего нет хуже, чем связать с кем-

нибудь свою судьбу». Переиначивая общепризнанные ценности, вы рискуете все силы растратить на борьбу с ветряными мельницами. Сопrotивляясь всему и всем, вы выражаете протест против самой жизни.

4. Вы считаете меня плохим? Ну что ж, я всеми силами постараюсь оправдать ваши ожидания

Пассивные методы борьбы не для вас. Вы предпочитаете штурм и натиск. Вы говорите: «Нет!», когда другие соглашаются. И соглашаетесь, когда все вокруг протестуют. Подобным образом строится жизнь так называемых мальчиков- и девочек-наоборот. Давно потеряв надежду на одобрение своих поступков, вы добиваетесь внимания, выставляя на всеобщее обозрение свою нехорошесть. Вас не пугает опасность превратиться в махрового нигилиста, восторгающегося тем, что у цивилизованных людей вызывает отвращение? Слепо подчиняясь желанию оставить хоть какой-то след в истории, вы не задумываясь разрушите созданное другими.

5. Я не понимаю критериев, по которым вы меня оцениваете

За подобной установкой прячется чувство растерянности, обостряющееся в ответственных ситуациях. Страшась любых оценок, вы избегаете доводить начатое до конца. Все это — следствие воспитания с помощью крайних мер — кнута и пряника. Причем наказание кнутом или поощрение пряником не обязательно соответствовало вашим реальным поступкам. Выбор воздействия зависел от сиюминутного настроения родителей. Любое направленное на вас внимание вызывает у вас если не внутреннюю дрожь, то тревогу. Среди сигналов внешнего мира вы блуждаете, будто в потемках, не понимая, что последует за

обращенным в вашу сторону взором — замечание, упрек или комплимент.

6. Я обязан быть лучше всех, раз вы этого от меня ожидаете

Чужие мнения проходят красной нитью через все ваши дела. Исключительное право открыть новую страницу в книге своих достижений вы щедро предоставили другим. Только жажда одобрения заставляет вас брать в руки перо — хотя бы для того, чтобы создать видимость самостоятельной работы. Спросите, в чем здесь проблема? В подверженности влиянию случайного прохожего, способного нечаянным взглядом свергнуть вас с пьедестала. Стоит соседской девчонке критически отозваться о недавно купленном вами костюмчике, и в ту же секунду гордость от удачного приобретения превращается в мучительное чувство неудовлетворенности собой. Нет более глупого желания, чем желание всегда и во всем быть первым. Помните, как вы играючи справлялись со школьными заданиями? Однако весь задор улетучивался, душа уходила в пятки, когда требовалось постоять за честь школы, участвуя в олимпиадах и конкурсах. Гиперответственность и сейчас ни на минуту не оставляет вас в покое. А, как известно, чрезмерное усердие преграждает путь к великому.

7. Когда я накормлен, обут и одет — то сам по себе хорош!

Нечто в этом роде вы внушаете своим детям, копируя слово в слово родителей, вплоть до интонации. Погоня за материальным благополучием превращает вас в скопидома или, если вам так больше нравится, в сноба. В самом стремлении обусть, накормить и одеть себя и своего ребенка нет ничего необычного — тако-

вы заботы большинства. Однако, к счастью, не у всех «бытие определяет сознание». И не все приносят благие намерения на алтарь Золотого Тельца. Самая дорогая одежда быстро изнашивается и приходит в негодность, а вот душевное тепло согревает в течение всей жизни.

Глава 2 Жизненные установки

Ориентации, посредством которых человек соотносит себя с миром, составляют самую суть его характера.

Эрих Фромм

Помните детские бумажные кораблики?! Отправляя кораблик в далекое плавание и предвкушая встречу с захватывающими приключениями, мы представляли себя отважными капитанами. В своих детских мечтах мы были похожи друг на друга, но в жизни каждый из нас стремился быть индивидуальным, оригинальным, особенным. Так в чем проявляется наша уникальность — в мечтах и фантазиях или в том, как мы ведем себя, сталкиваясь с неизбежными на жизненном пути препятствиями? Однажды добившись успеха определенным способом, мы предпочитаем использовать его вновь и вновь, невзирая на изменившиеся условия. Жизненные установки, или, проще говоря, взгляды на жизнь, формируются не за один день. В них как в зеркале отражается весь наш опыт. Прошлые удачи или разочарования могут существенно отразиться на предпочтении жизненных ориентиров. Установка предвосхищает восприятие будущих событий, настраивая нас на определенный лад. Адекватная установка облегчает нам жизнь, сохраняя устойчивость курса движения в непрерывно меняющихся-

ся обстоятельствах. Неадекватная же установка превращается в предвзятость, затрудняя адаптацию к новым ситуациям. И в том и в другом случае речь идет о прогнозировании, но... Разница между ними такая же, как между детским калейдоскопом и капитанской подзорной трубой. Калейдоскоп всего лишь забавная игрушка, позволяющая создавать удивительные иллюзии легким поворотом руки. Играя с калейдоскопом, мы чувствовали себя творцами собственного мира, хотя причудливые картинки были лишь отражением кусочков цветного стекла. Напротив, подзорная труба дает возможность более пристально рассмотреть реальную, а не созданную фантазией действительность. Как ни жаль расставаться с детскими иллюзиями, это приходится делать, чтобы увидеть реальные перспективы своей взрослой жизни. А иначе как различишь значимые и незначимые цели, проложишь удобный курс к исполнению своих желаний? Согласитесь, цветные узоры незрелых иллюзий вряд ли здесь помогут. Только четкие жизненные ориентиры делают нас настоящими капитанами своей жизни. В ином случае об увлекательном путешествии не может быть и речи. Единственное, на что можно отважиться с калейдоскопом в руках, — пускать бумажные кораблики в ручейке недалеко от дома.

Опасения на пути к успеху

- Скажите, почему ваш друг поздно женился?
- Видите ли, прежде чем решиться на этот серьезный шаг, он хотел иметь надежный и постоянный доход.
- И он его теперь имеет?
- Да, он получил пенсию по старости.

Совсем не просто быть преуспевающей личностью. Для этого мало взобраться на вершину. Нужно еще удержаться на ней, выдержав натиск появившихся новых обстоятельств. Они далеко не одинаковы для каждого из нас. Кто-то боится быть отвергнутым менее удачливым окружением. Другие настолько свыклись с поражениями, что расставание с ними воспринимают как измену себе. Боязнь «высоты» связана со страхом потерять что-то устойчивое и с нежеланием тратить дополнительные усилия на создание своего нового имиджа. Успех обладает одним странным свойством — чем сильнее его опасаясь, тем дольше он не приходит. Узнав, в чем заключаются опасения, можно определить, что именно сдерживает нас в развитии. Итак, какой страх вызывает у вас перспектива стать преуспевающей личностью?

- 1. Боюсь прослыть выскочкой**
- 2. Меня перестанут понимать, поскольку я буду слишком отличаться от других**
- 3. Останусь в одиночестве, так как рядом со мной люди будут испытывать неловкость**
- 4. Буду выглядеть слишком независимо, и никто не придет ко мне на помощь**
- 5. Окружающие будут завидовать и распускать обо мне сплетни**
- 6. Каждый будет ждать от меня помощи, а я не смогу отказать**
- 7. Не смогу радоваться успеху, зная, что в мире так много несчастий**
- 8. Предчувствую, что придется объяснять другим, как мне это удалось**
- 9. Избегаю успеха, так как за ним неизбежно следует падение**
- 10. Как-то неловко будет оказаться у всех на виду**

1. Боюсь прослыть выскочкой

Вы требуете от себя невозможного. Это невероятно сложно — научиться летать, не отрываясь от земли. Ваши двойственные желания нередко приводят к аффективным вспышкам. Здесь кто угодно взорвется! Вам очень хочется отличиться, опередив других, и при этом остаться в тени. Вдруг у кого-нибудь появится соблазн сравнить свои достижения с вашими? Представляете, что будет, если это сравнение окажется не в вашу пользу?

2. Меня перестанут понимать, поскольку я буду слишком отличаться от других

Еще в школе вы замечали, что ваша точка зрения весьма отличается от общепринятой. Учителям и одноклассникам довольно быстро надоело отвечать на ваши непонятные вопросы. Впрочем, положила руку на сердце, вам никогда не хватает терпения выслушать кого-либо до конца. Может, вы обладаете даром красноречия и можете аргументированно объяснить свою позицию? Увы, и талантом рассказчика вы тоже не отличаетесь. Вы блуждаете среди собственных догадок, путая мотивы своих и чужих поступков. Поэтому ваши оригинальные идеи оказываются непреодолимым барьером между вами и другими людьми.

3. Останусь в одиночестве, так как рядом со мной люди будут испытывать неловкость

С молоком матери вы впитали ложную идею психологического равноправия. Следуя вашей логике, более успешные обязаны поделиться достигнутым с неудачниками. Поэтому вам так сложно представить на своей голове лавровый венок победителя. Доведенное до абсурда чувство долга вынуждает вас раз-

менивать гордость за свои достижения на беспокойство по поводу чужих неудач. Представьте олимпийского чемпиона, омывающего горячими слезами справедливо заслуженную золотую медаль? Рекордсмену жалко всех тех, кому она не досталась. Разве не смешно?

4. Буду выглядеть слишком независимо, и никто не придет ко мне на помощь

Всем своим видом вы как бы заявляете: «Несмотря на успехи, я остаюсь таким же, как и прежде». Вы не уверены, что справитесь с победой в одиночку. Такие страхи свойственны несамостоятельным личностям, нуждающимся в постоянном поощрении. Без поддержки вы как без рук. Вы предвкушаете, что и священный напиток богов — амброзию вам должны подать не иначе как с ложечки.

5. Окружающие будут завидовать и распускать обо мне сплетни

Вы справедливо считаете зависть чувством, противоположным восхищению. И объективно опасаетесь, что эта же самая зависть вызовет нелюбовь к вам, окажись вы на высоте. Хорошее расположение окружающих — это сокровище, с которым вы не расстанетесь ни за какие блага. К тому же перспектива оказаться открытым со всех сторон для сплетен неудачников повергает вас в ужас. Как случилось, что успех вы отождествляете только с завистью? Конечно, ничего не поделаешь с тем, что успешные люди становятся мишенью для отравленных стрел недоброжелателей. Джонатан Свифт по этому поводу заметил: «Осуждение — это налог, который человек платит обществу за свою известность». Сборщики же налога

незаметно превращаются в несносных злопыхателей, осуждающих всех остальных.

6. Каждый будет ждать от меня помощи, а я не смогу отказать

Умение говорить «нет» требует не меньших навыков, чем скалолазание. Не умея отказывать другим, вы взваливаете на себя лишний груз, тем самым увеличивая шансы свалиться в пропасть безотказности. Чем больше ваши достижения, тем шире становится круг людей, потенциально нуждающихся в вашей помощи. Они готовы в любую минуту удобно «усесться» вам на шею. Научившись вовремя отказывать, вы делаете сразу несколько добрых дел. Предоставляете возможность другим тренировать свою выносливость и сами наслаждаетесь крутым подъемом, совершенствуя собственные навыки. Как знать, может, в скором времени вы будете вместе любоваться прекрасным пейзажем с вершины «укротенной» скалы.

7. Не смогу радоваться успеху, зная, что в мире так много несчастий

Вы, верно, считаете, что мир на девяносто девять процентов состоит из несчастий, и лишь один процент приходится на успехи. Жутко вообразить картину, которую вы себе нарисовали. Тут уж действительно не до веселья. Пот прошибает, как только представишь, что творится за стенами дома. Думы о порочности человечества не дают вам покоя ни днем, ни ночью. Вы уверены, что кто-то замыслил против вас недоброе и плетет интриги. Делая кислую мину, вы весьма своеобразным способом боретесь за место под солнцем, страдальческим выражением лица доказывая, что имеете на него право. Однако все дело в том, что никто не требует от вас никаких доказательств.

8. Предчувствую, что придется объяснять другим, как мне это удалось

Нет сомнений, вы добросовестнее, ответственнее и умнее всех! На двери вашего кабинета написано: «Я в ответе за все!» Как ярый сторонник общественной морали, свой успех вы считаете не просто личным достижением, а началом новой традиции. Разумеется, вы не вправе держать бесценный опыт при себе. Сделать его народным достоянием — ваша прямая обязанность. Своим врагом вы объявите любого, кто посмеет воспользоваться своим личным опытом, так как, по-видимому, он пропустил вторую строку вашего девиза: «Делай как я!»

9. Избегаю успеха, так как за ним неизбежно следует падение

О, несчастный! Как трудно вам живется. Вы сетуете на разочарования, еще не сделав первого шага, и испытываете боль до падения. Вообще все шишки в мире валяются на вашу бедную головушку. В чем это выражается? Вы попадаете в ситуации, которых больше всего избегаете. Общаетесь только с теми, кто вам неприятен, и занимаетесь исключительно неинтересными делами. Неужели вас преследует безжалостный рок? Вовсе нет. Все объяснимо. Вы существуете не в реальном мире, а в зеркальном отражении своих искаженных представлений о нем.

10. Как-то неловко будет оказаться у всех на виду

Не только вы — огромное число взрослых людей с опаской поглядывают на кнут наказания. Оказаться в центре внимания для вас то же самое, что очутиться у позорного столба, выставленным на всеобщее осмеяние. Вам не выдержать осуждающих взглядов,

кривых ухмылок и указующих перстов! Неискренность и подвох — вот все, чего вы ожидаете от публики. Успехом обычно считаются достижения, кем-то оцененные и признанные. Вас же успех превращает чуть ли не в преступника, совершившего все семь смертных грехов. Конечно, в таком случае одобрения вам не дожидаться.

Неудачи, следующие за нами по пятам

Турист спрашивает у местного садовода:

— Здесь хорошо растут овощи?

— Не очень.

— А виноград?

— Тоже нет.

— Но вы пробовали посадить хотя бы одну лозу?

— Ну... если сажать, тогда, конечно, все растет.

Впервые совершенная ошибка вполне может быть обычной случайностью. Повторяя же ее вновь и вновь, мы превращаем случайную оплошность в хроническую неудачу. Типичные ошибки нередко свидетельствуют о нарушении оптимального взаимодействия с окружающей нас средой. Так начинает формироваться дезадаптивный стиль поведения. В основе его лежат умозаключения о мнимых препятствиях. Каким образом вы объясняете свои повторяющиеся неудачи?

- 1. У меня все получается хуже, чем у других**
- 2. Мне ничего в жизни не удается, живу как во сне**
- 3. Никак не увлекусь чем-нибудь по-настоящему**
- 4. Постоянно совершаю нелепые, детские ошибки**
- 5. Никто не говорит мне, как поступать правильно**

6. Не могу довести начатое до конца
7. Думаю: «Действуй я более верно, неприятностей могло бы не быть»
8. Меня мучает сам факт неизбежности столкновения с неприятностями
9. Ни у кого не могу найти сочувствия и поддержки

1. У меня все получается хуже, чем у других

Сравнивать себя с другими не в свою пользу — самый верный способ заполучить титул Неудачника. Такое объяснение промахов лишает вас надежды на исправление ошибок, веры в справедливость фортуны. В конце концов вы начинаете завидовать всем другим. Зависть — это черная дыра, где бесследно исчезает вся ваша энергия. Так или иначе мы все оцениваем свои результаты, ориентируясь на уже имеющиеся достижения других. Вопрос в том, что дает каждому из нас это сопоставление — отчаяние от своей незадачливости или видение грядущих перспектив. Судя по всему, первое вам гораздо ближе.

2. Мне ничего в жизни не удается, живу как во сне

Ощущение сна чаще всего возникает у тех, кто, отказываясь видеть события такими, как они есть, закрывает глаза на происходящее. С вами происходит то же самое? Возможно, вы не цените жизнь, поэтому она бесследно уходит, как песок сквозь пальцы. Невольно возникает мысль:

«Надо мной витает Рок!» Если отбросить мистику, то виной всему окажется феномен суженного сознания, ограничивающий видение горизонта. Часто повторяя: «Я не могу» или «Ничего из этого не получится», вы лишаете себя выбора наиболее подходяще-

го способа поведения. Вы, верно, забыли, что в цепи неудач всегда найдется слабое звено, ухватившись за которое можно разорвать всю цепь «сплошных неприятностей». Тогда не надо будет выжидать глобальных позитивных событий, которые якобы перевернут вашу жизнь, заполнив пустоту долгожданнами волнениями. Почувствовать вкус реальности можно, добиваясь даже маленьких успехов. Главное — не проспать их.

3. Никак не увлекусь чем-нибудь настоящим

В любой ситуации вы спешите перевести разговор на тему: «Я не люблю!» В результате вы упускаете из виду правило — «пока не начнешь чем-то заниматься, не узнаешь, нравится это тебе или нет». Конечно, хочется, чтобы бурная жизнь сама радушно заключила страждущих в свои объятия. Вы на самом деле считаете такое возможным? Тогда, быть может, вы встречали рыбака, к которому рыба сама идет в руки? Смешно? Ваши ожидания в чем-то похожи на эту шутку.

4. Постоянно совершаю нелепые, детские ошибки

Рассуждения вы считаете ненужной тратой времени. Зачем попусту расходовать умственные ресурсы, когда на все готов ответ: «Как я могу рассуждать о том, чего еще не произошло? Вот когда что-нибудь случится...» Конечно, копейка рубль бережет, но верно и то, что скупой платит дважды. Оказываясь под воздействием неосознаваемых импульсов, вы легко попадаете впросак. В итоге случайные мотивы гораздо больше влияют на вашу жизнь, нежели осознанные решения.

5. Никто не говорит мне, как поступать правильно

В высшей степени безрассудно полагаться на то, что другие — близкие, друзья, специалисты — бросят все свои дела и кинутся спасти вас от «неожиданно нагрянувших» забот. Может, вам лучше приобрести сборник готовых рецептов на все случаи жизни? Ах да, он еще не вышел из печати. Тогда обратитесь к какому-нибудь авторитетному лицу. Если не получите исчерпывающих ответов на все свои вопросы, то, по крайней мере, пополните список виновников ваших неудач.

6. Не могу довести начатое до конца

Азартный игрок, увлекшись процессом, оставляет в казино последние деньги. Это чувство вам знакомо, не так ли? Стоит очередной авантюре показаться в поле зрения, вы сломя голову бросаетесь к ней навстречу. Итак, ставки сделаны. Все в нетерпении замерли, завороженно наблюдая за вращением рулетки. А вас уже и след простыл. Вы лихорадочно перебираете фишки за следующим столиком. Так продолжается до тех пор, пока силы ваши не иссякнут полностью. Ваша самооценка катастрофически падает, достигая нулевой отметки. Вновь вы оказались без выигрыша, атакуемые со всех сторон кредиторами. И только потому, что пуще неволи боитесь услышать о своем проигрыше.

7. Думаю: «Действуй я более верно, неприятностей могло бы не быть»

Вы так тщательно придерживаетесь ранее намеченного курса, что не замечаете, когда обстоятельства уже изменились не в вашу пользу. В неудержимом стремлении прийти к финишу первым вы пропускаете

опасный поворот. Гонки на крутых виражах дают великолепный шанс испытать себя. Правда, опытный гонщик знает трек как свои пять пальцев. Нам же приходится постоянно уточнять жизненный маршрут. Верите, что вам может помочь составление более детального плана? Отнюдь! Секрет жизненного успеха кроется в другом — в умении своевременно и адекватно реагировать на неожиданные ситуации.

8. Меня мучает сам факт неизбежности столкновения с неприятностями

Слова: «Вдруг что-то случится, что-то произойдет» стали вашей молитвой. Каждый день, просыпаясь утром, вы робко надеетесь: «Может, сегодня все обойдется?» Вечером же поскорее спешите спрятаться от неприятностей в теплую постель. Было бы здорово вообще никогда из нее не выбираться! Вы действительно в восторге от этой идеи? Кабы все последовали вашему примеру, в мире оказалось бы так мало событий, что любой пустяк превратился бы во всемирную катастрофу.

9. Ни у кого не могу найти сочувствия и поддержки

«В современном мире люди стали бездушными и черствыми. Когда случается неприятность, никто не придет к тебе на помощь, сколько ни зови». Вы первым поставите подпись под этим высказыванием. В чем вы тверды, так это в убеждении, что окружающие просто обязаны обеспечивать вам психологическую поддержку. Или, на худой конец, быть подушкой для ваших слез в минуты разочарований. Хотелось бы знать, могут ли другие, в свою очередь, рассчитывать на ваше участие? Прежде чем пенять на зеркало, хорошенько присмотритесь к себе.

Иллюзии идеалистов

Розовый идеалист — так обычно говорят о человеке, увлеченном призрачной мечтой. Идея-фикс идеалиста может принимать форму вполне конкретных целей. Но, даже достигнув их, идеалист не бывает доволен. Чувство удовлетворения ему неведомо. В конце пути его неизбежно ждет разочарование: «Я все не так себе представлял. Силы мои потрачены зря». Кстати говоря, идеализм бывает не только розовый. Он имеет множество цветов и оттенков в зависимости от того, через какие цветные стеклышки, или стереотипы, мы предпочитаем смотреть на мир. Понятие «идеализм» тесно связано с представлением об идеале. Идеал — это вектор, который задает направление нашему поведению, превращая его из хаотичного, беспорядочного в целенаправленное. Иными словами, идеалы придают смысл нашему существованию, являясь связующим звеном между нашими желаниями и социальными нормами. Идеалы опосредуются жизненными ориентирами и проявляются в способах, с помощью которых мы воплощаем в жизнь свои желания. Идеализация одной стороны бытия в ущерб другой неминуемо ведет к кризисам, разочарованию, выпадению либо из мира внешнего, либо внутреннего. И не имеет значения, в какую сторону происходит смещение — то ли желания приносятся в жертву социальным нормам, то ли слепое подчинение принятым нормам поведения происходит в ущерб своим желаниям. Оба пути — нарушения внутреннего комфорта или внешней адаптации — ведут к конфликтам, внутриличностным и межличностным, вызывающим появление защитных форм поведения. Соответственно нарастает неудовлетворенность жизнью в целом. Как же найти ту золотую середину, которая характеризует

адаптированную личность, умеющую гармонично сочетать социальное и личное? Разобравшись в том, к какому типу идеалистов каждый из нас относится, мы можем обнаружить истоки своей неудовлетворенности жизнью. Понять, по какой причине, где и когда наши силы расходуются впустую.

- 1. Розанчик верит в чудо**
- 2. Эгоцентрик верит в свою исключительность**
- 3. Примитивист верит в преимущества простого образа жизни**
- 4. Белоручка верит в легкий успех**
- 5. Анархист верит в торжество вседозволенности**
- 6. Властолюбец верит в то, что власть над другими даст ему ощущение внутренней свободы**
- 7. Прагматик верит в универсальность практических результатов**
- 8. Негативист верит, что свобода неразрывно связана с грехопадением**
- 9. Горемыка верит в свою несчастливую долю**
- 10. Рационалист верит в непогрешимость трезвого расчета**
- 11. Забияка верит в необходимость отстаивать свою индивидуальность в борьбе с другими**
- 12. Церемониймейстер верит во всемогущество порядка**

1. Розанчик верит в чудо

Вера в чудо — самый распространенный вид идеализма. Розовый идеалист, ласково назовем его Розанчик, вопреки элементарной логике продолжает уповать на сказочные чудеса. В сложных ситуациях Розанчик полагается не на себя, а на некую внешнюю силу, которая, как по волшебству, обеспечит ему поступление в престижный институт, устроит встречу с идеальным спутником жизни или гарантирует голово-

кружительную карьеру. Причем Розанчик ждет, когда жизнь образуется сама собой. Минуя муки выбора, Розанчик, как тот колобок из детской сказки, мечтает обхитрить всех своих соперников и конкурентов. Смешно сказать как — за счет ограничения собственных потребностей. Набор желаний Розанчика не больше и не меньше того, что предписывается иметь приличному мальчику или послушной девочке. Беспрекословно слушаться старших, зарабатывать их поощрение, хорошо кушать, вовремя ложиться спать, уметь самому развлекаться своими игрушками и особенно не шуметь во время игр. С плохими детками не играть, чужих дядей и тетей остерегаться. Розанчику нет смысла ломать голову над необходимостью познания законов бытия. Соблюдай все пункты инструкции — и твои проблемы улетучатся.

2. Эгоцентрик верит в свою исключительность

Такой идеалист верит исключительно в эгоистическое начало человеческой личности. Именно поэтому его часто называют эгоцентриком. Ему ничего не стоит заявить:

«Я — пуп Земли!», подразумевая, что как человеку особенному ему негоже осваивать различные способы адаптации к социуму: «Пусть мир вращается вокруг меня, а я еще посмотрю, устроит он меня или нет». По всему видно, что Вселенная специально создана для Эгоцентрика. На всех, с кем приходится общаться, Эгоцентрическая особа смотрит не иначе как на спутников, вращающихся вокруг него. Для Эгоцентрика вполне естественно считать, что все обязаны служить Его Величеству, исправно удовлетворяя его высочайшие капризы и прихоти. Попробуй ему не угоди! Устроит истерику, будет топтать ногами, в

лучшем случае надуется и замкнется в себе. Требуя незамедлительного выполнения своих желаний, Эгоцентрик не перестает бубнить: «Вы должны со мной считаться! Вы не имеете права меня игнорировать!» Преследуя свои цели, Эгоцентрик может выдавать себя за смертельно больного, невероятно усталого или чрезвычайно выдающегося — но всегда единственного, неповторимого, уникального в своем роде. Смысл своей жизни Эгоцентрик видит в необходимости доказывать эту свою уникальность, благодаря которой, по его мнению, безбедная жизнь ему будет гарантирована.

3. Примитивист верит в преимущества простого образа жизни

Вся жизнь Примитивиста проходит как бы в сумеречном состоянии. В этом густом фиолетовом мареве ничего не разглядеть, кроме того, что находится под рукой. Смысл своего земного существования Примитивист видит во всеобъемлющем самообеспечении. Потому он и ведет отчаянную борьбу за выживание, как говорится, не на жизнь, а на смерть. Жизненное кредо Примитивиста звучит примерно так: «Нужно упорно трудиться, не важно, чем ты занимаешься, главное — отдавать этому процессу все свои силы. И тогда сумма потраченных усилий, то есть количество вложенного труда, сама собой перейдет в новое качество жизни». Очень удобная позиция, позволяющая весьма экономно расходовать свои мыслительные способности. Не надо отделять главные дела от второстепенных, нужное от ненужного, будни от праздников. Трудись себе не покладая рук, хватаясь за все подряд, — и считай, что счастье и благоденствие у тебя уже в кармане. Не правда ли, в такой простоте есть что-то настораживающее? Естественно. Куль-

тивируемый Примитивистом простой образ жизни совершенно не оставляет места для саморазвития личности. Это, в свою очередь, чревато хронической неудовлетворенностью собой и своей жизнью. Примитивист уверен, что жизнь можно прожить дважды — сначала начерно, а потом набело. Заиклившись на насыщении первичных потребностей в «черновой жизни», Примитивист вскоре становится рабом быта. Что и говорить, простой образ жизни легким не назовешь.

4. Белоручка верит в легкий успех

Белоручка убежден, что может добиться успеха, не обременяя себя ежедневными хлопотами. В ответ на претензии: «А кто за тебя черновую работу будет делать?» — Белоручка, До глубины души потрясенный необходимостью самому удовлетворять свои насущные потребности, с вызовом отвечает: «Будничные заботы — не для меня. Мое предназначение в другом. Моя душа жаждет чего-то высокого, духовного, поэтического». Иными словами, негоже ему мараить белы ручки о грязь быта. Спросите, как можно избежать суеты прозаичных будней? Элементарно. Пиит белых рук и высоких помыслов перекладывает все неприятные обязанности на других. Белоручка берется только за то, что дается ему легко и не требует особых усилий. На тех же, кто к успеху продвигается шаг за шагом, Белоручка смотрит с презрением. Ему подавай быстрый успех — раз, два и в дамки! Напряжение ума, усилие воли, ежедневная тренировка умений — для Белоручки всего лишь пустой звук. Он верит в странную примету — если один раз что-то получилось хорошо, значит, это талант. И получается, что талантов у Белоручки великое множество, он то одно попробует, то другое, то третье. Правда, все

только по одному разу. Ведь к своему таланту Белоручка относится с трепетом. Бережет его как зеницу ока, не распыляя драгоценное дарование по пустякам. Ему не обязательно проверять талант в деле, достаточно просто знать, что он у него есть. Так и ходит Белоручка по белу свету как неприкаянный. Никак не поймет, какой из его талантов самый главный.

5. Анархист верит в торжество вседозволенности

Анархисту жизнь представляется чем-то вроде сплошного веселого праздника. На знамени Анархиста золотыми буквами вышито: «Что хочу, то и ворочу». Потакать желаниям для него — святое дело, поэтому Анархист всегда поступает так, как ему заблагорассудится. Для праздного Идеалиста не имеет абсолютно никакого значения, каким способом удовлетворять свои желания: «Велика беда — нарушил чужие планы! Это их проблемы, как-нибудь разберутся. Главное, чтобы меня ничего не сковывало. Сколько ни втолковывай, никак не уразумеют, что анархия желаний — суть человеческой природы». Вся жизнь Анархиста идет по наитию, по импульсу, по первому побуждению. Он всегда сам по себе, так сказать, в свободном полете. Никаких тебе долгов чести, взаимных обязательств, прочных уз. Живи и получай от всего удовольствие. Что может быть приятнее первоизданной свободы: «Безоговорочно следуй своим желаниям, и они приведут тебя к райской жизни!» Правда, рай в его земном воплощении чреват для Анархиста плачевными последствиями. Вначале прогулы, затем загулы и, наконец, крах. Спору нет, уклоняясь от обязательств, ты становишься свободным от других людей, но и они становятся свободными от тебя.

6. Властолюбец верит в то, что власть над другими даст ему ощущение внутренней свободы

«Быть хозяином положения — значит уметь подчинять других своей воле» — искренне считает Властолюбец. Или самому стать чьим-то вассалом, или подчинить себе других — иного выбора для него не существует. Поэтому, чтобы не очутиться внизу, Властолюбец что есть мочи карабкается вверх, добиваясь любой ценой престижа и высокого положения в обществе: «Пусть я навсегда позабуду о своих желаниях, пусть мне придется заниматься нелюбимой работой, но я заставляю этих умников называть меня боссом». Властолюбец создает себе свиту из тех, кто будет целиком и полностью зависеть от него. Имидж высокостатусной особы любитель власти укрепляет с помощью денег, шикарного дома, толпы поклонников-прихлебателей. Вокруг него суется брокеры, журналисты, газетчики. В средствах массовой информации все чаще мелькают репортажи о его эксцентрических выходках — то он хвастается ботинками на золотой подошве, то сверкает перед кинокамерой новехоньким бриллиантовым зубом. Ему все равно, как прославиться, лишь бы поднять шумиху вокруг своего имени. И вот свита Властолюбца растет, капитал увеличивается, а удовлетворения все нет и нет. Властолюбец независимо от счета в банке всегда ощущает себя разочарованным, обманутым. Он все чаще и чаще думает о себе с жалостью: «Все меня используют. Я для них всего лишь денежный мешок». А кто виноват? Убежав от нищеты материальной, Властолюбец так и остался нищим духом.

7. Прагматик верит в универсальность практических результатов

Прагматик обладает весьма своеобразным пониманием идеалов. В его представлении идеал — это не то, что ведет человека за собой, в будущее, а то, что осталось у него за спиной, в прошлом. Прагматик считает ниже своего достоинства каждый раз заново демонстрировать свои таланты и способности. Вполне достаточно прошлых результатов, бывших заслуг, когда-то оправдавших себя выводов. Прагматик не мучает себя вопросами о смысле жизни. Однажды он его уже приобрел, окончательно и бесповоротно. Рассказнями о будущем счастье Прагматика не проймешь. Он предпочитает беспроектный вариант — если что-то было, значит, оно есть и сейчас и, следовательно, будет вечно. От рискованных мероприятий Прагматика ограждает простая житейская логика: «Мои родители звезд с неба не хватали. Жили просто, довольствовались малым. И я так жизнь проживу и своим детям так жить завещаю». Для него имеет реальное значение только то, что вещественно, осязаемо, зримо. Прагматика невозможно представить спокойно обсуждающим обоюдовыгодный проект за столом переговоров. Ему нет надобности произносить вслух свой вердикт: «Будет по-моему, и баста!» Эти слова и так ясно читаются на его угрюмом, словно высеченном из гранита, лице. Любые аргументы, мол, давайте попробуем поискать консенсус, обсудим другие варианты, Прагматик безапелляционно отвергает: «Что вы меня баснями кормите? Вы дайте мне то, что можно потрогать руками, попробовать на зуб, понюхать, черт бы вас побрал!» Скажете, с такой ригидной жизненной установкой легко свернуть себе шею? В том-то и дело. Теперь понятно, почему Прагматик так

редко поднимает голову к звездам и предпочитает прочно стоять на земле обеими ногами?

8. Негативист верит, что свобода неразрывно связана с грехопадением

Негативиста невозможно представить без черных очков. Стоит ли удивляться, что и весь мир, включая себя самого, он неизбежно воспринимает в черном свете. Черному Идеалисту везде мерещатся заговоры, предательства недобрые намерения. Он постоянно пребывает в напряженном ожидании всевозможных неприятностей. Светлые мгновения бытия Негативисту неведомы. Взять хотя бы взаимную любовь. Он ни за что не поверит, что достоин искренних чувств. В ответ на любовное признание Негативист прищурит глаза и недоверчиво воскликнет: «Чего ты от меня добиваешься? Имей в виду, тебе не удастся меня провести. А если ты меня действительно любишь, то докажи это!» Для циничного идеалиста это означает: «Полюби меня черненьким, а беленьким меня всякий полюбит». Свободомыслящие личности гордятся своими достоинствами, Негативист же кичится своими недостатками: «Хочешь иметь со мной дело, терпи все мои выходки. Принимай меня таким, какой я есть!» Словно сообщая о каком-то очень важном достижении, он может с гордостью заявить: «Да, я алкоголик!» — или объявить торжественно: «Да, я проститутка, и горжусь этим!» В сознании Циника все человеческие ценности вывернуты наизнанку. В довершение ко всему он обожает устраивать скандалы, затевать интриги, низводить авторитеты, очернять чужие достоинства. В глазах Негативиста все «женщины — стервы», а «мужчины — подлецы». Кажется, что смысл жизни Негативист видит лишь в том, чтобы все переворачивать с ног на голову. Любовь он называет

слабостью, дружбу — зависимостью, подарок — взяткой, а искреннюю помощь — подхалимажем. Расставив таким образом акценты, он еще раз доказывает самому себе, что светлых сторон жизни вообще не существует. Это всего лишь чья-то глупая выдумка.

9. Горемыка верит в свою несчастливую долю

Среди довольных собой жизнелюбцев этот Серый Идеалист выделяется жалким видом казанского сироты. Горемыка всегда чем-то удручен, его затравленный взгляд молит о пощаде: «Оставьте меня в покое. Я вас не трогаю, и вы меня не трогайте». О своем прошлом Горемыка не может вспоминать без слез. Да и в настоящем ему нечем похвастаться. И уж если вы хотите его окончательно расстроить, то спросите о будущем. Все свои желания Горемыка ограничил до минимума и ожидает от окружающих только одного — жалости к себе. Впрочем, и эти крохи человеческого внимания его не радуют — Горемыка откладывает их на черный день. Несчастный Бедолага ума не приложит, отчего жизнь его не сложилась. Вспоминая о своей разбитой вдребезги жизни, он причитает: «Я ведь никому ничего плохого не сделал. Слушался старших, уважал авторитеты, старался быть как все, лишний раз не высовывался. Непонятно, за какие такие грехи Судьба на меня ополчилась?» Под этими словами Горемыка подразумевает одно: «Другим досталось то, что могло бы принадлежать мне». Действительно, какая ужасная несправедливость! У кого-то и профессия престижная, и денег хватает, и в семье все хорошо... И это в то время, когда жизнь Горемыки проходит среди обломков, выброшенных на берег после кораблекрушения. Как тут не прийти в уныние? Работа не клеится, за что ни возьмешься, все из рук

индивидуальность жаждет жертвенной крови. Подобно тореадору, размахивающему красным платком перед носом разъяренного быка, Забияка своими шокирующими выходками провоцирует окружающих помериться с ним силами. Задире ничего не стоит придаться к прохожему из-за слишком интеллигентного вида последнего: «Что ты о себе воображаешь? Ишь интеллигента из себя строит!» — и затеять с ним драку. А иначе как еще ощутить силу своего Я: «Лишь в борьбе можно доказать, что ты тоже имеешь право считаться индивидуальностью. Компромиссы здесь неуместны!» Идеализм отъявленного Забияки не оставляет места для сотрудничества: «Из нас двоих индивидуальностью может быть только один». Соперничество и еще раз соперничество движет его помыслами. В понимании Забияки личностью является тот, кто побеждает противника, а это выясняется только в схватке. Установки драчливого идеалиста выковались в юности, когда ему приходилось отстаивать свою самостоятельность под натиском родительской сверхзаботы. Они нередко говорили ему: «Ты обязан нас слушаться, мы пожертвовали ради тебя всем». И теперь, когда Забияка видит более умного, более симпатичного или более удачливого в делах соперника, в ушах у него раздается ехидный голосок: «Покажи-ка нам, на что ты способен?! Докажи, что наши жертвы были не напрасны». Само собой, никакие достижения и победы никогда не окупят родительских жертв. Поэтому Забияка никак не может остановиться и продолжает вести священную войну за свою независимость, укрепляя самооценку за счет подавления индивидуальности других.

12. Церемониймейстер верит во всемогущество порядка

Церемониймейстер считает слова «порядок» и «свобода» синонимами. «Чтобы быть свободным, нужно уметь ориентироваться в происходящих вокруг тебя событиях. Значит, нужно досконально изучить свое окружение. И, так сказать, взять всех под контроль. На охраняемую территорию чужих не впускать, своих не выпускать. Только в этом случае можно установить относительный порядок» — примерно так выражается жизненное кредо Церемониймейстера. Но человеческие возможности не беспредельны, и даже Церемониймейстеру не под силу навести порядок во всем мире. Поэтому хочешь не хочешь ему приходится ограничивать свое влияние определенной территорией. Зато уж в своих владениях Церемониймейстеру есть где разгуляться. Тем более что и повод найдется благородный — «за всеми нужен глаз да глаз». Вмешиваться в дела других Церемониймейстер считает своей непреложной обязанностью, однако со своих позиций он не отступит ни на шаг! Чтобы попавшие в зону влияния Церемониймейстера не отбились от рук, существуют тщательно разработанные на все случаи жизни планы. Пунктов эдак из пятидесяти, подробнейшим образом описывающих, к примеру, что делать, когда приходят гости, на какие темы с ними говорить и в какой последовательности задавать нужные вопросы. Для Церемониймейстера не важно, что и кого контролировать, главное — делать это как можно лучше. В своей всеупорядочивающей деятельности Церемониймейстер исходит из простой логики: «Если я в совершенстве овладел методикой изготовления пирожков в домашних условиях, то мне не составит труда навести порядок даже в политике».

Симптомы одиночества

Мужчина жалуется женщине:

— Кристина, я женат, но чувствую себя таким одиноким.

— А я чувствую себя такой одинокой не замужем,
— отвечает она.

Испытывали ли вы когда-нибудь на себе бремя одиночества? Думаю, многие ответят на этот вопрос утвердительно. Это чувство обладает колдовской силой, и совсем не просто освободиться от его тягостных чар. Постепенно накапливающееся разочарование вдруг, в один момент, овладевает всем твоим существом. Со временем начинаешь терять веру в себя и в возможность что-либо изменить. Но как это ни странно, порой бывает трудно понять, что ты оказался в одной из многочисленных ловушек одиночества. Если же посмотреть на эту проблему со стороны, то окажется, что наши весьма мучительные переживания во многих случаях надуманны. Не все же на самом деле у нас плохо! Появление одного из симптомов одиночества свидетельствует о прошлых ошибках. В будущем их может и не быть. Что именно наталкивает вас на мысль об одиночестве? Анализ ложных установок может помочь вам выбраться из этой западни.

- 1. Много сил отдаю другим, не получая благодарности**
- 2. Ощущаю враждебность всего мира**
- 3. Чувствую себя никому не нужным**
- 4. Испытываю необходимость что-то предпринять, но не знаю, что именно**
- 5. Быстро разочаровываюсь в людях**
- 6. Меня ни во что не ставят**

- 7. Меня вынуждают взваливать на себя всю ответственность за происходящее**
- 8. Меня используют в корыстных целях**
- 9. Максимум моих усилий не приносит успеха**
- 10. Меня не понимают окружающие**

1. Много сил отдаю другим, не получая благодарности

В надежде заслужить признание вы посвятили свою жизнь благополучию других. Вы уверены, что все действительно так нуждаются в вашей помощи? Не случилось ли так, что, с энтузиазмом ухаживая за чужими деревьями, вы забросили свой сад? Не превратились ли ваши цветущие яблони в засохшие пни? Имейте в виду — плоды, взращенные благодаря вам на чужих угодьях, все-таки не ваши. Неужели вы согласны всю жизнь провести в тревожном ожидании: «Авось и мне что-то перепадет за хлопоты?» Подумайте, что надежнее — уповать на милость других или собирать собственный урожай? В последнем случае никто не мешает распоряжаться плодами по своему усмотрению. Тогда и одаривайте других, сколько вашей душе заблагорассудится.

2. Ощущаю враждебность всего мира

Разумеется, каждый из нас имеет право на личное суждение о происходящем. Главное — не перепутать свои представления с чужими установками. Заранее ожидая от других враждебного отношения, вряд ли сам будешь вести себя дружелюбно. Если не сказать больше — агрессивно, вызываяще. Короче говоря, защищаясь еще до возникновения реальной угрозы. По закону «зеркального отражения» ваша защита вызывает не меньшую настороженность. Итак, вопрос в следующем: «Я или они?» В любом случае кому-то

придется открыться первому, отбросив в сторону щит недоверия. Вы ждете, что это сделают другие?

3. Чувствую себя никому не нужным

Хотя бы в этом вы не одиноки! С вами согласятся очень и очень многие. По большому счету, никто особо в нас не нуждается. Разумеется, до тех пор пока мы сами не дадим о себе знать. Симпатия — это атмосфера, рожденная взаимностью. Претендуя же на избранность, вы требуете любви просто за то, что появились на свет. Безусловно, этот факт заслуживает внимания. Однако пока вы сами не поймете, за что вас можно полюбить, ваши таланты останутся не востребованными.

4. Испытываю необходимость что-то предпринять, но не знаю, что именно

А вы пробовали чуть-чуть меньше сомневаться? И не ждать от себя только идеальных решений? Ошибки неизбежны для всех. Разница лишь в том, что не для всех они представляют одинаковую угрозу. Не совершая промахов, вряд ли вообще научишься попадать в цель. Муки сомнений терзают, как правило, не тех, кто допускает ошибки, а тех, кто ежесекундно боится их совершить.

5. Быстро разочаровываюсь в людях

Для такого идеалиста, как вы, это неудивительно. Повинуясь первому импульсу, вы перевозносите нового знакомого до небес. А через секунду без колебаний свергаете его с пьедестала. И только оттого, что обнаружили у новоявленного кумира обычную человеческую слабость. Неужели вы до сих пор не убедились, что такой стиль общения отнюдь не способствует появлению друзей? Как вы уже догадались, причина разочарований вовсе не в изъянах новых знакомых.

Вряд ли и сами вы являетесь ангелом во плоти. Дело в том, что вы живете в придуманном мире. При столкновении с реальностью он неизменно рассеивается как утренний туман в ясную погоду.

6. Меня ни во что не ставят

Собственно говоря, окружающие относятся к вам так же, как вы относитесь к себе. Сложно ожидать почитания, когда самоуничижение проявляется в ваших мыслях, словах, поступках и даже в осанке. Вы замечали это за собой? А что, если походку сделать уверенной, к себе относиться по-дружески и вести учет своим достоинствам вместо недостатков? Попробуйте. Вдруг отношение к вам изменится? По крайней мере в этом случае вы ничем не рискуете.

7. Меня вынуждают взваливать на себя всю ответственность за происходящее

Как можно «заставить» кого-либо помимо воли взвалить на себя ответственность? Будем откровенны — избегая упреков в некомпетентности, вы самолично нагружаете себя массой ненужных обязанностей. Заметьте, чужих. Нет ничего удивительного в том, что вы словно магнит притягиваете к себе любителей избавиться от лишних забот за чужой счет. Обижаться не на кого, своей безотказностью вы сами подготавливаете для этого почву. Совсем не обязательно во всем быть самым-самым. Расслабьтесь и вычеркните из своего репертуара слова: «Если не я, то кто же», заменив их на: «Хочу ли я этого?»

8. Меня используют в корыстных целях

Вы на самом деле нашли тому доказательства? Или это плод вашего воображения, изнуренного беспочвенными подозрениями. В каком-то смысле мы все друг друга используем. Иными словами, общаемся

только с теми, с кем можем чем-то обменяться — комплиментами, идеями, результатами. Общение — своеобразная ярмарка, где каждый демонстрирует свои возможности. Интересно, почему этот закон взаимоотношений вас так задевает? Одно из двух — либо вы сами ведете нечестную игру без учета интересов компаньонов, преследуя только свои цели, либо вам нечего предложить для обмена. Возможно, каждая мелочь дается вам с таким трудом, что вы разыскиваете с других втридорога, дабы окупить свои усилия. Возможно также предположить, что, следуя принципу «от противного», вы обвиняете других в корысти, чтобы отвести подозрение от себя.

9. Максимум моих усилий не приносит успеха

Позвольте спросить, на что именно вы направляете усилия? Важно не только уметь развить бурную деятельность, но и верно определить сферу приложения своих способностей. Иначе возникший сюжет будет вполне в духе театра абсурда. Вкладывая «капитал» в один банк, мы наивно пытаемся получить дивиденды в другом. И почему-то негодуем, получив «абсолютный ноль». Да еще недоумеваем, как оказались банкротами? Так, отдавая все силы карьере, многие сетуют, что в это время семейный корабль идет ко дну. Неблагодарные близкие обвиняют ретивого труженика в эгоизме. Что же говорит последний: «Я все это делаю исключительно ради блага семьи».

10. Меня не понимают окружающие

Вы обижены, что никто не спешит броситься вам на шею? Или вы представляете себя бочонком с медом, к которому пчелы слетаются со всех концов света? А может, вы считаете себя идеальным человеком, состоящим из одних достоинств? У вас их не так уж

много? Тогда придется, как следует потрудиться. Никто не станет рассматривать под микроскопом ваши лучшие качества. Тем более если вы их утаиваете. Есть хорошая пословица: «Если тебя не понимают — это твоя проблема. Ты не сумел правильно выразить себя». К тому же понять — значит увидеть и заинтересоваться. Однако и это далеко не все. Понимание — это встречное движение с обеих сторон. Вы все еще стоите в ожидании или уже отправились в путь?

Избитые фразы

Слова, которые мы произносим в определенных ситуациях, почти автоматически выражают неосознанные желания, страхи, опасения и предубеждения. Прислушайтесь к себе и другим, и вы заметите, что некоторые слова употребляются нами гораздо чаще остальных. Наиболее употребительные из них отражают установку на жизнь в целом. Какие из приведенных ниже фраз вы употребляете чаще всего?

- 1. Я должен, я обязан**
- 2. Я хочу, мне хочется**
- 3. Ты должен, тебе следует**
- 4. Ты не должен, тебе не следует**
- 5. Мне это не под силу**
- 6. Я смогу, у меня получится**
- 7. Я не хочу**
- 8. У меня не получится**
- 9. Это не для меня**
- 10. Я не буду как все**
- 11. Я не должен, я не обязан**

1. Я должен, я обязан

Благодаря этим словам вы можете убедить себя в чем угодно. Пустые хлопоты для вас — дело обычное.

Фраза «Вы ничего никому не должны» повергнет вас в шокое состояние. Слова долженствования вы используете как допинг. Подхлестывая себя изрядными дозами гиперответственности, вы хватаетесь за все подряд. Болезненное чувство вины охватывает вас всякий раз, когда вы позволяете себе немного расслабиться. Быть настоящим тираном для самого себя — ваше призвание.

2. Я хочу, мне хочется

Из собственных чувств и желаний вы сотворили культ. Правда, желаний у вас много, к тому же весьма противоречивых. В них легко запутаться, особенно когда речь заходит о делах амурных. Вас удивляет до глубины души, если вам вдруг говорят: «Не хочу!» Ведь ваши чувства упорно твердят об обратном. Учтите хотя бы иногда желания других, вы не были бы столь одиноки. И испытали бы гораздо меньше обид и разочарований.

3. Ты должен, тебе следует

Вы без ума от сутаны проповедника и жезла блюстителя нравов. Интересно, широк ли ваш кругозор и развиты ли познавательные способности? Не очень? Тогда вы больше походите на брюзгу и моралиста. Или являетесь самодовольным критиканом, который хотел бы всех и вся втиснуть в надуманную схему. Вашим близким приходится несладко. Малейшее отклонение от «священных» правил расценивается как грубейшее нарушение истины. А то и как сопротивление мировому закону. Одна вещь оказывается для вас крайне опасной — любовь к ближнему. Она связана больше с искренними эмоциями, нежели с отточенными формулами. Вы настаиваете на том, что ваши выводы — чистейшая правда? Тогда вам самое

время спуститься на землю. Роль Мессии слишком тяжела для человека.

4. Ты не должен, тебе не следует

«Будьте предельно бдительны!» — этот лозунг вы правдами и неправдами умудряетесь навязывать окружающим. Опасности мерещатся вам повсюду, даже в пустом ящике письменного стола. Жизнь ваша может быть вполне счастливой... если вы являетесь страховым агентом. Предостеречь других, а главное, самого себя от любых неожиданностей — в этом вы видите свое гражданское призвание. Самое большое раздражение вызывают беспечные везунчики, равнодушные ко всякого рода предостережениям. Их желание дышать полной грудью расценивается не иначе как смертельная угроза! Назло вам они ведут себя так, словно у них нет никаких забот.

5. Мне это не под силу

Споткнувшись несколько раз, вы окончательно и бесповоротно убедили себя в неспособности сохранять равновесие. Перед тем как вновь спастись перед трудностями, лучше признайтесь, что в данный момент не видите выхода из создавшегося положения и нуждаетесь в дополнительном времени, информации, в крайнем случае помощи. Вам также недостает терпения проанализировать — где и когда вы оступились. Не может быть, чтобы вы все время падали. Ситуация редко требует выбора между «могу» и «не могу». Речь обычно идет о том, какой именно способ совладания с этой ситуацией подходит больше всего.

6. Я смогу, у меня получится

На собственном опыте вы убедились — чудес на свете не бывает! Стоит хорошенько чего-то захотеть — и многое становится вполне возможным. Вера в

себя не единожды помогала вам достичь вершин Олимпа. На чем еще основан успех? На умении извлекать пользу из неудач, гордиться даже самыми маленькими достижениями. А еще — оставлять немного места для недовольства достигнутым. Лучшего стимула для самосовершенствования не найти! Если вдруг случается упасть, вы вновь становитесь на ноги и продолжаете восхождение с завидным упорством.

7. Я не хочу

Сопротивляясь собственным желаниям, вы потеряли все ориентиры. И понятия не имеете, куда направить свои стопы. Увлечения других тоже не вдохновляют. Чужие мнения интересуют вас лишь как повод для сопротивления. Вы с ходу отрицаете любые высказывания и по праву стали центральным нападающим в игре под названием «Нигилизм». Ее суть в привлечении внимания окружающих провокационными жалобами на никчемность существования, нытьем и постоянным недовольством. Когда же вас спрашивают: «Чего именно вы хотите?» — а затем, так и не дождавшись ответа, уходят, вы обвиняете вопрошавших в бесчувственности и бессердечности.

8. У меня не получится

Эту фразу следует продолжить: «...так же хорошо, как у других». Вы свято верите, что остальным все дается без особых затрат. Что без труда удастся вам, так это с помощью самогипноза вызывать у себя транс. Повторяя свою излюбленную фразу «Всем везет, кроме меня!» много раз подряд, вы легко впадаете в панику, не говоря уже о дрожи в коленках. Таким образом вы добиваетесь потрясающего эффекта—у вас на самом деле ничего не получается.

9. Это не для меня

Кто вам это сказал? Внутренний голос? Он часто дает советы невпопад. Особенно тем, кто понуро плетется незнамо куда по обочине жизни. А вы попробуйте пройтись по основной дороге. Там хватит места для всех. Право, такое удовольствие стоит того, чтобы стать активным человеком. Вы убеждены в обратном? Тогда не обижайтесь, что вам не прислали билет на праздничное карнавальное шествие. Обычно туда попадают по своей инициативе. Не думаю, что специально для вас сделают исключение. Какой демон вам нашептывает: «Это не для тебя»? Что мешает ответить ему: «Почему? Вдруг именно это окажется тем главным событием, где необходимо мое участие!»

10. Я не буду как все

Вы уже родились нонконформистом, с ходу отрицающим все правила и традиции. Не зная точно, чего хотите, вы вполне уверены в том, чего не хотите, а именно: быть таким, как родители, друзья и знакомые. Дай вам волю, вы переделаете по-своему весь свет. Мятущийся дух противоречия взял вас за горло. Чем это грозит? На всю жизнь остаться наивным ребенком, восстающим против авторитетов. Жениться только потому, что избранник или избранница приводит в ужас вашу мать. Не учиться только потому, что об этом все мечтают. Пренебрегать жизнью потому, что все ею дорожат. Вы забыли о том, что «наоборот» не тождественно «лучше» и «по-своему».

11. Я не должен, я не обязан

С одной стороны, вы твердите: «Все от меня чего-то добиваются! Оставьте наконец меня в покое!» С другой — ни с того ни с сего заявляете: «Вы все мне обязаны!» — и ожидаете, что после этого к вам станут

относиться с особым трепетом. Почему? «Да как же иначе!» Вы постоянно настороже, словно кто-то расставляет на вас капканы. Хотя на самом деле ловушки вы готовите себе сами. Вы успешно овладели правилами игры «Психологический пинг-понг». Суть ее заключается в следующем — какой мяч подаешь окружающим, такой тебе и возвращают. До слез понятно, что вы получите в ответ на свою грубость и беспочвенные претензии...

Архитектура самооценки

Мы настолько свыклись с собой, что для получения более объективной самооценки вынуждены прибегать к различным аналогиям. Кстати, почему бы не представить себя живым Домом? Стоит закрыть глаза, и перед нами, как в сказке, возникнет строение. Это и есть образ нашего Психологического Дома, передающего основные черты образа — Я. В символе Дома, предстающем перед каждым из нас, отражаются наши представления о себе. С каким Домом вы себя отождествляете?

- 1. Стекланный замок с башнями и множеством хрустальных украшений**
- 2. Каменная крепость с бронированными воротами и окнами-бойницами**
- 3. Шалаш на песке**
- 4. Ледяной дом**
- 5. Деревянная избушка**
- 6. Массивный каменный дом с колоннами**
- 7. Огромный дом с непонятным переплетением из коридоров, входов и выходов**
- 8. Подземный жилой бункер**
- 9. Кирпичный коттедж**

1. Стекланный замок с башнями и множеством хрустальных украшений

Чем ближе к нему подходишь, тем сильнее ощущаешь напряжение. От одного взгляда на хрустальный замок пробегают мурашки по спине. Со стороны подобное сооружение выглядит красивым, но находиться внутри него не очень-то уютно. Здесь жарко днем и холодно ночью. Несмотря на массивность стекланныго замка, в нем не чувствуешь себя в безопасности. Возникает впечатление, что стоит нечаянно прикоснуться к какой-нибудь детали — и это величественное сооружение разлетится вдребезги, оставив после себя лишь бесформенную грудку мелких осколков. Правда, такой чудо-дворец может развалиться и под тяжестью собственного веса. Не говоря уже о том, что попавший в него небольшой камешек — легкое замечание или, того пуще, тяжелое неодобрение — разнесет замок в пух и прах.

2. Каменная крепость с бронированными воротами и окнами-бойницами

Все, что происходит за стенами крепости, надежно скрыто от посторонних глаз. Глухие ворота открываются только изнутри и, судя по ржавчине на створках, крайне редко. Толстые стены стоят на страже, охраняя покой обитателей крепости. Зови не зови, тебя никто не услышит. По всему видно, что цитадель живет одиноко и замкнуто. Неудивительно, что желание постучаться пропадает при виде столь неприступного и высокомерного строения. Внутреннее убранство соответствует первому впечатлению, полученному от внешнего вида. Повсюду царит гнетущая атмосфера, здесь сыро и темно. Чувствуется отсутствие бур-

ной жизни, тепла и радости, хотя места вполне хватило бы для проведения веселых праздников и шумных карнавалов. Легко догадаться, что крепости явно недостает друзей.

3. Шалаш на песке

Это пристанище сооружалось наспех, из материалов, оказавшихся под рукой. Что можно сказать о хозяине шалаша? Вы подобны вечному страннику и довольствуетесь самым малым, готовы остановиться на ночлег в любом месте, где есть крыша над головой. Не трудно предположить, что вы любите себя ровно настолько, насколько заботитесь об уюте и комфорте. Вы живете одним днем, не задумываясь о предстоящей непогоде. Ваши отношения с другими так же переменчивы, как и самооценка. Они зависят от внезапно нахлынувшего настроения гораздо больше, чем от устойчивых привязанностей.

4. Ледяной дом

Разумеется, жить в Доме из снега и льда возможно только в сказочных фантазиях. Вы спасаетесь в нем от детских разочарований перед взрослым миром. Страх перед реальными людьми и их поступками леденит вам кровь. Как сказочная Снегурочка, вы жаждете любви, весны, взаимности. И так же, как она, опасаетесь палящих лучей солнца, чувствуя в них угрозу своей мифической защите. Рано или поздно вам все же придется сделать выбор — построить настоящий «взрослый» Дом или в одиночестве прозябать в вечном царстве Зимы.

5. Деревянная избушка

В деревянной избушке гораздо уютнее внутри, чем это может показаться вначале. Внешне она выглядит простой и неказистой. Переступив же порог,

сразу понимаешь, что здесь тебе будет оказан радушный прием. В стремлении к простоте и естественности хозяйка избушки не придает значения поговорке «Встречают по одежке...». Между тем умение преподнести себя — такое же необходимое качество, как и непосредственность. Кому не помешает развить в себе ощущение собственной значительности, так это вам.

6. Массивный каменный дом с колоннами

Вы готовы пожертвовать всем, только бы представить себя в более выгодном свете, чем это есть на самом деле. Демонстративность и апломб для вас важнее комфорта. Не впервой вам приходится действовать вопреки своим желаниям. Без тени сомнения вы потратите последнюю копейку на отделку фасада, только бы не выглядеть хуже других.

Вы так поглощены процессом реставрации, что на внутреннее обустройство совсем не остается сил. В Доме постоянно царит напряженная обстановка — неизменный спутник вечного ремонта. Заглянувшим в гости невдомек, что это ваше обычное состояние.

7. Огромный дом с непонятным переплетением из коридоров, входов и выходов

Дни и ночи напролет вы проводите в поисках точки отсчета. Блуждая по бесконечным лабиринтам своего психологического Дома, вы нередко приходите в отчаяние, заблудившись в собственных мыслях, моральных критериях и абстрактных умозаключениях. Единственным четким ориентиром для вас является соблюдение испокон веков заведенного порядка, поддерживаемого знакомыми с детства ритуалами. Раз и навсегда принятые правила этикета позволяют вам чувствовать себя относительно уверенно. Усердствуя в выполнении формальностей, вы создаете вокруг се-

бя пустоту, быстро заполняющуюся разочарованием. Чем шире раздвигаются границы этой пустоты, тем меньше пространства остается для душевной близости и сердечной привязанности.

8. Подземный жилой бункер

Вы абсолютно не выносите критики. Незначительная угроза для самооценки заставляет вас бежать без оглядки на край света или, на худой конец, годами скрываться в подземном бункере. Только наедине со своими мыслями и переживаниями вы чувствуете себя в полной безопасности. Вы не любите, когда на вас обращают внимание. Ваше кредо: «Тише воды, ниже травы». Естественно, вас привлекает все стабильное, устойчивое, надежное. Ради сохранения спокойствия вы готовы на все. Глубже и глубже уходя под землю, вы упиваетесь своим благоразумием, хихикая над безрассудством оставшихся на поверхности. Вспоминая, как ловко перехитрили остальных, вы самодовольно потираете руки. Только прямому наследнику вы передадите бесценный манускрипт со звучным названием: «Как обезопасить себя на все случаи жизни». Единственное, о чем вы забыли, так это о том, что привязанность и дружба — слишком вольнолюбивые растения. Они распускаются только под яркими лучами солнца.

9. Кирпичный коттедж

Не покладая рук вы трудитесь над проектом, который позволит вам выгодно отличаться от остальных. Практичность и конкретность — ваши самые сильные качества. Благодаря им вы сохраняете самооценку устойчивой и укрепляете самообладание. Вы неизменно выбираете престижную работу, представительных друзей, элитарную школу для ребенка. Все, с чем вы соприкасаетесь, должно иметь оттенок из-

бранности. Это единственная гарантия ваших вкладов. Снобизм является компенсацией за то время, когда вы зависели от чужой воли, не имея достаточных средств для существования.

Глава 3 Сигналы Внесознательного

Если один путь оказывается прегражденным, тогда то неизвестное, что противится нашим намерениям, находит себе другой выход.

Зигмунд Фрейд

Сознание и Внесознательное, как день и ночь, составляют неотъемлемые части нашего бытия. При дневном свете мы без труда ориентируемся в окружающем мире. Казалось бы, осознавая явления действительности, мы вольны реагировать на них так, как считаем нужным. Но не тут-то было! Далеко не все наши желания становятся действительностью. Какие-то из них остаются скрытыми, потаенными. Нереализованные стремления так или иначе прорываются в нашу дневную жизнь, конкурируя, а иногда и конфликтуя с сознательными мотивами. Когда душа оказывается во власти Внесознательного, мы склонны идти на поводу у своих комплексов, тщательно подавляемых желаний и сумасбродных идей. Фрейд писал, что эти феномены могут быть сведены к действию подавленных психических явлений, которые, будучи вытеснены из сознания, все-таки не лишены способности проявлять себя. Хотим мы того или нет, но без Внесознательного нет полноты личности. Сплошь и

рядом мы убеждаемся, что власть ночи так же реальна, как и дневной свет. Скрытая часть нашей личности, наше неизвестное Я сигнализирует о внутреннем комфорте или душевном разладе, удовольствии или неудовольствии, проявляя себя в суевериях и телесных реакциях, в произвольных рисунках и грезах.

Волшебные грезы

Когда дела идут не лучшим образом, мечты и фантазии помогают нам сохранять душевное равновесие. Существует удивительная закономерность — чем чаще нас постигают неудачи, тем чаще мы прибегаем к сладкому и слегка дурманящему снадобью фантазии. Но так бывает не всегда. Мечты, которым мы посвящаем свою жизнь и отдаем все силы, нередко становятся реальностью. Приносят ли они и в этом случае столь желанное удовлетворение — ответ будет индивидуальным для каждого. Совершенно точно то, что в путешествие по стране грез нас отправляют неудовлетворенные желания. Какие грезы влекут за собой вас?

- 1. Достичь вершины власти**
- 2. Прослыть национальным героем**
- 3. Иметь престижные условия жизни**
- 4. Стать всемирно известным специалистом**
- 5. объездить весь свет**
- 6. Неожиданно получить богатое наследство**
- 7. Отомстить всем своим обидчикам**
- 8. Заслужить райскую жизнь в мире ином**
- 9. Жить в другую эпоху**
- 10. Совершить героический поступок**
- 11. Стать невидимкой**

12. Войти в круг элиты — кинозвезд, политиков, миллионеров

13. Производить неотразимое впечатление на особ противоположного пола

1. Достичь вершины власти

В любой компании вам не терпится взобраться на трибуну. Вы места себе не находите, пока не возьмете бразды правления в собственные руки. Считаете своим долгом высказаться по любому поводу, демонстрируя праздным зевакам свое весомое мнение. Разумеется, оригинальное и отличное от всех остальных. Вы не в силах удержаться от справедливейших критических замечаний в адрес собравшихся. С щедростью, достойной императора, вы раздаете указания направо и налево. Особое удовольствие получаете, разбивая в пух и прах «неверные решения правительства». Что же все это значит? Без атрибутов власти вы кажетесь себе слишком незначительным человеком, не способным справиться с тяготами повседневной жизни. Мечты о всемогуществе свидетельствуют о неудовлетворенной потребности в защищенности.

2. Прослыть национальным героем

Вы с нетерпением ждете, когда же наконец случится наводнение, произойдет землетрясение или в крайнем случае где-то поблизости возникнет пожар. Тогда вы покажете всем, на что способны! А до тех пор достаточно того, что вы и сами знаете о своем благородстве, чувстве сострадания и великом желании повести за собой нацию. Чтобы не растрачивать предназначенные для грандиозных свершений душевные силы, вы сдерживаете свое не в меру разбушевавшееся национальное самосознание. Изредка подаете милостыню попрошайкам. С достоинством де-

лаете замечание подросткам, слишком открыто проявляющим радость. Гневно шепчете слова проклятия в адрес соотечественников, осмелившихся покинуть родину.

3. Иметь престижные условия жизни

В мире царят волчьи законы, справедливостью и не пахнет. Духовные ценности — выдумка чудаков, не понимающих, что является основой всего сущего. Разумеется, вы не относите себя к этим простакам. Вы-то знаете «истинную» цену жизни. Деньги, власть и еще раз деньги. Горы шелестящих купюр — лучшая защита от всех разочарований. Знаки престижа служат великолепной гарантией обеспеченного будущего. А приобретенный по знакомству страховой полис оберегает от разрушительного воздействия непредвиденных перемен. Надо отдать вам должное — вы никогда не удовлетворяетесь достигнутым, и стена, ограждающая вас от всего мира, с каждым годом становится все крепче, все выше.

4. Стать всемирно известным специалистом

Ежесекундно вы помните о скоротечности своего пребывания на земле. Это ужасно — кануть в Лету, не оставив после себя следа. Между тем вы обладаете достаточной мощью, чтобы изменить ход истории. Ваше имя, безусловно, должно звучать наряду с именами выдающихся деятелей эпохи. Существующий путь развития человечества вас не устраивает. Вам не терпится расширить рамки привычных представлений. Такому гению, как вы, негоже приспосабливаться к действительности. Кто там говорит: «Если гора не идет к Магомету, то Магомет пойдет к горе?» Скорее реки потекут вспять, чем вы измените своим принципам. Предаваясь головокружительным

грезам, вы на время забываете об обидах, причиненных нынешним окружением. Невежи, они посмели отторгнуть вас! Ничего, ничего. Когда вы станете всемирно известным специалистом, вас примут в более достойное общество. Тогда волей-неволей всем придется считаться с вашими условиями!

5. Объездить весь свет

Отсутствие ковра-самолета — вот что удерживает вас отправиться в путешествие немедленно! А еще вы ждете особых перемен, но таких, которые бы не вносили хаоса в привычный распорядок дня. Ждать у моря погоды — в вашем стиле. А посему... очередной отпуск вы, как всегда, проведете на своей любимой тахте, предаваясь мечтам о достопримечательностях экзотических стран. Конечно, вы уже подготовили парочку красочных путеводителей с великолепными фотографиями и будоражащий воображение видеофильм. Таким образом, ваша потребность в любознательности будет удовлетворена без хлопот и лишнего беспокойства.

6. Неожиданно получить богатое наследство

Эта мечта обнадеживает половину человечества. Оставшаяся половина полагается на собственные усилия, а не мифическую удачу. В то время как некоторые в поте лица зарабатывают свой хлеб, вы ведете себя так, будто наследство вам уже гарантировано. Через некоторое время вы встречаете этих везунчиков, с наслаждением уплетающих кусок праздничного пирога. Вам же остается подбирать упавшие со стола крохи. Любой на вашем месте, завидя эдакую несправедливость, позеленел бы от злости, побелел бы от зависти, покраснел от негодования и побежал устраиваться работать брокером на ближайшую биржу. В

отличие от подобных мягкотелых натур вы — крепкий орешек и лишь удваиваете сумму ожидаемого наследства благодаря богатому воображению.

7. Отомстить всем своим обидчикам

Не только вам, но и многим другим людям приходится страдать от несправедливости. Однако такого рьяного мстителя, столь скрупулезно разрабатывающего свой план мести, придется хорошенько поискать. Ответить обидчикам вы считаете долгом чести. Только толстокожим невдомек, что ваше хамство, грубость и раздражительность проистекают из тонкости натуры. В список своих закоренелых врагов вы вносите всех, кто посмел обращаться с вами без особого трепета и деликатности. Не в ваших правилах роптать, и в глубине души вы бережно взращиваете семена зла. Вы играете с огнем! В один прекрасный момент ваше Внесознательное, именуемое психологами «Оно», полностью захватит власть не только над фантазиями и помыслами но и над самой Жизнью.

8. Заслужить райскую жизнь в мире ином

Не успев вкусить всех прелестей жизни, вы усердно начали готовиться к смерти. Когда вы впервые краем уха услышали о безобразной старухе с острой косой на плече, то ощутили леденящий холод в груди. Сердце сжалось в комок, и вы явственно почувствовали на своем горле прикосновение сухих безжизненных рук. С тех пор вы решили сделать все возможное и невозможное, чтобы увернуться от ее костлявых пальцев. Теперь от рассвета до заката вы гнете спину здесь на земле, зарабатывая на билет в рай небесный. Да, куда приятнее вознестись на небо в сопровождении белокрылых ангелов. Не щадя живота своего вы служите близким, соседям, начальникам. На

тяжелую долю не жалуется: «Подумаешь, работаю без выходных, не зная отдыха, и вдобавок еле свожу концы с концами. Ласкового слова ни от кого не слышу. Ничего, мне воздается! На том свете получу все сполна. Пусть другие веселятся, целуются, танцуют. Посмотрим, как они запляшут на раскаленных угольях в аду. Я испытываю душевную боль временно, а вот они будут гореть в огне вечно!» Успокоив себя этой спасительной мыслью, вы безропотно приступаете к своей обычной адски тяжелой работе.

9. Жить в другую эпоху

Порой вы чувствуете себя прикованным к скале Прометеем, душу которого без жалости терзает черный ворон неудовлетворенности. Что и говорить, вам не позавидуешь. Умей вы путешествовать во времени, эта незавидная участь казалась бы вам миражем, всего лишь смутным образом. Пока же машина времени не изобретена и вы вынуждены мириться с современностью. Как это утомительно! Все блага цивилизации вы не задумываясь обменяли бы на крошечный участок вневременного пространства вдали от ужасающего скрежета и бешеной скорости Современной Эпохи. Хищно разеваая пасть, она грозитя проглотить вас со всеми потрохами.

10. Совершить героический поступок

Вы ищете событий, способных враз изменить серое, будничное существование. В надежде увидеть их вы до боли в глазах всматриваетесь в экран телевизора. Вот бы объявили всеобщую мобилизацию или кликнули добровольцев в район стихийного бедствия! Без призывов и понуканий вы и пальцем не пошевелите. Стоит же поманить вас, и вы очертя голову броситесь под колеса обстоятельств. «Гром пушек, топот,

ржанье, стон и смерть, и ад со всех сторон...» Неужели эта картина мила вашему сердцу? Того и гляди Фортуна вышибет вас из седла и потащит за собой по ухабам и рытвинам.

11. Стать невидимкой

Невидимость — важное преимущество бестелесных существ, способных беспрепятственно заглядывать в самые сокровенные уголки бытия, не опасаясь наказания. Человека-невидимку нельзя покритиковать за неправильное поведение или посмеяться над его неловкостью и неуклюжестью. Огрехов просто никто не увидит. Ну а пока... Вы готовы провалиться сквозь землю от стыда, почувствовав посторонний взгляд, случайно устремленный в вашу сторону.

12. Войти в круг элиты — кинозвезд, политиков, миллионеров

В глубине души вы ощущаете себя избранным, непохожим на остальных. Разыгрывая сцены перед близкими и коллегами, вы видите себя на съемочной площадке. Главным героем фильма, которому непременно суждено получить «Оскара». В окружении репортеров, под ярким светом фотовспышек вы получите то долгожданное внимание, которого вам так не хватало для полного счастья. Вы требуете постоянных и многочисленных подтверждений любви, знаков признания и благодарности. Удобно устроившись на диване в обнимку с мешком поздравительных телеграмм, вы наконец перестали бы чувствовать себя одиноко.

13. Производить неотразимое впечатление на особ противоположного пола

Несложно догадаться о вашей неуверенности в собственной привлекательности. Этот комплекс тол-

кает вас в объятия все новых и новых партнеров. Ни жаркие лобзания, ни пламенные признания в любви, ни величественное шествие к алтарю не убеждают вас в искренности питаемых к вам чувств. Крепко-накрепко вы вбили себе в голову что недостойны любви. Скажите, все это буйство страстей происходило только в мечтах? Может, и так. Но от перемены места действия суть вашей проблемы не меняется. Будь у вас сто трагически закончившихся романов или ни одного, это ровным счетом ничего не прибавит к вашему имиджу. Всем известно, что обаяние и привлекательность появляются вместе с симпатией к самому себе.

Спасительные суеверия

— Официант, мой ужин стоит тринадцать долларов, а вы принесли счет на четырнадцать!

— Виноват, мне послышалось, будто вы сказали своему другу, что очень суеверны.

Суеверие — известная с древних времен форма своеобразного оправдания настоящих и будущих невзгод с помощью мистики. Тем не менее в основе этого феномена лежат психологические закономерности. Испытывая бессилие перед непонятным, мы, как и наши первобытные предки, прибегаем к помощи ритуалов, надеясь таким образом пустить пыль в глаза злым духам, а заодно отвлечься от навязчивых тревог. Суеверия скрывают основные источники беспокойства, отравляющего нашу жизнь. С каким из суеверий вы никогда не расстанетесь?

- 1. Стучу по дереву**
- 2. Сплеываю через плечо**
- 3. Боюсь сглаза**
- 4. Переступаю через трещины в асфальте**

- 5. Ношу различные амулеты на цепочке**
- 6. Не расстаюсь с талисманом**
- 7. Придумываю какой-нибудь ритуал и следую ему**
- 8. Обхожу стороной черных котов**

1. Стучу по дереву

Вы свыклись с неизбежностью потери всего того, что для вас дорого. Это злые тролли чинят вам козни. Из-за них останавливаются любимые часы, теряется кольцо прабабушки, разбивается хрустальная ваза. «Так и должно было случиться. За все хорошее приходится платить», — говорите вы, безропотно склоняя голову перед демонической силой. Вы убеждены — если счастье улыбнулось вам, то это ненадолго. Солнечная погода непременно сменится проливным дождем. Вы хорошо провели выходной? В понедельник обязательно получите выговор от босса. Выиграли в лотерею — поломается телевизор. Сильное беспокойство охватывает вас, когда все складывается гладко, без сучка и задоринки. Чтобы хоть как-то унять дрожь в руках, вы стучите по дереву, убеждая себя в реальности происходящего. Вы настолько уверовали в свою незадачливость, что в ясную безоблачную погоду ходите под огромным черным зонтом с деревянной ручкой.

2. Сплевываю через плечо

Высказывая вслух свое мнение, вы боитесь невольно причинить кому-нибудь вред. Слова часто опережают ваши мысли, и наружу прорывается то, что вы предпочли бы оставить при себе. Вы напуганы собственным легкомыслием и с недоверием относитесь к естественным порывам своей души. Вы тренируетесь в долготерпении? Ну-ну! Капля за каплей на-

копившиеся обиды превращаются в детонатор. Малейшая неосторожность — и происходит тот самый взрыв, избежать которого вы так долго пытались.

3. Боюсь сглаза

Вы живете под прицелом Судьбы. И, ежась под ее зорким оком, ожидаете возмездия. За что? За тщательно скрываемые недобрые мысли или намерения. В ночных кошмарах вам является смутный образ Провидения. Вы изнываете от предчувствия, что кто-то хочет наказать вас. Этот «кто-то» может воплотиться в любого незнакомого человека с необычными приметами — слишком темными глазами, ярким галстуком или иностранным акцентом. Особые подозрения вызывают у вас скрытные или самостоятельные личности. Их поступки не прогнозируемы и не поддаются вашему расчету. На всякий случай вы избегаете всех инакомыслящих оригиналов, не признающих вашего авторитета.

4. Переступаю через трещины в асфальте

Риск нарушить какие-то, еще неизвестные, правила парализует ваши душу и тело. Меньше всего вам хотелось бы выглядеть не таким, как все. Кличка «отщепенец» для вас хуже смертного приговора. В коллективе вы скорее предпочтете оказаться «серой мышью», чем «белой вороной». Вы будете ходить на цыпочках, только бы не наделать шума. В конечном итоге страх перейти чужие границы делает вас легкой добычей хищников, не привыкших эти границы соблюдать. Не пискнув, вы уступите территорию тому, кто окажется претенциознее и увереннее.

5. Ношу различные амулеты на цепочке

Можно поручиться, что одними амулетами вы не обходитесь. Для комплекта вы приобретаете экзоти-

ческую одежду, сооружаете немислимую прическу, наносите устрашающий макияж или татуировку. Знакомые просто не узнают вас в этом обличье ирокеза, ступившего на тропу войны. Что вынуждает вас менять облик до неузнаваемости? Наверное, военная хитрость. Злые духи примут вас за другого и пойдут по ложному следу. Встречаясь с ними мысленно в открытой схватке, вы заранее обрекаете себя на поражение. Кстати, соплеменники — соседи, сослуживцы и домочадцы — тоже не внушают вам доверия. Того и гляди навлекут беду колдовством. Кто запретит им воспользоваться вредоносными магическими средствами — косыми взглядами, недобрыми пожеланиями или заговоренными подарками. По степени внушаемости вы недалеко ушли от неискушенных представителей первобытных племен. За рядами бус из волчьих зубов, украшающих шею, вам не скрыть детской боязни перед всем неизведанным.

6. Не расстаюсь с талисманом

При помощи талисмана вы смягчаете удары жестокой действительности. Когда на вас обрушиваются неприятности, вы хватаетесь за спасительный талисман, полагаясь на его гипнотически успокаивающее воздействие. Эта привычка осталась у вас с детства. Кошмарные ночные видения не давали уснуть, и, только прижав к груди любимую игрушку, вы успокаивались. Вы выросли, и место детской игрушки заняли бубенчики, раскачивающиеся на цепочке брелочки, стертые монеты в туфле и склянки с заряженной водой. Ребенку игрушка помогает уснуть, а взрослому талисман дает возможность оправдать свое бездействие.

7. Придумываю какой-нибудь ритуал и сле- дую ему

Смешивая грешное с праведным, вы основательно запутались в происходящих событиях. Сплетая быль и небыль в единое полотно, вы обрамляете его старинными поверьями: «соль рассыпалась — к ссоре», «любимый человек ушел — его приворожили», «заболел зуб — наслали порчу». Для средневекового человека подобная интерпретация фактов была бы вполне уместной, соответствуя уровню развития средневекового обыденного сознания. Но в эпоху расцвета психологических знаний вы оказываетесь слишком старомодны. Не поспевая идти в ногу со временем, вы сбиваете себя и других с толку давно отжившими ритуалами.

8. Обхожу стороной черных котов

Как объяснить своему честолюбию, что не клеятся дела? Найти козла отпущения, точнее, черного кота. В наши дни жертвоприношения? Нет, только не это! На жертвенный камень вы положите кого угодно, но не кота. В глубине души вы слишком уважаете тех, кого боитесь. Самым большим авторитетом пользуется у вас господин Случай. Безоговорочно вы подчиняетесь любому его намекам. Предложит сыграть в преферанс — вы не посмеете отказать, поставив на кон благополучие и честь. Будете в выигрыше, воскликнете: «Какой удачный случай подвернулся!» Останетесь с носом, грустно заметите: «Ничего не поделаешь, так уж случилось». Выигрывать часто — безрассудно! Зачем лишний раз гневить своего благодетеля? Да и с его посланником лучше обходиться деликатнее. Издали приметив черного кота, вы замедляете шаг и обходите его за три квартала. И, несмотря на принятые меры предосторожности, в конце концов

безнадёжно опаздываете на торжественное чествование победителей.

Вещие сны

— Мамочка, какой красивый сон я сегодня видел!

— Расскажи.

— А как я расскажу? Там заглавия не было.

Сон — легкокрылый гонец Внесознательного. Заранее не угадаешь, какую весть он принесет: злую или добрую, обнадеживающую или удручающую? Сие покрыто мраком ночи. Остается робкая надежда, что в королевстве Морфея все обстоит благополучно. А ведь здесь скрываются от света дня наши забытые Мечты и невысказанные Протесты нереализованные Желания и невыплаканные Обиды. За этими строптивыми подданными нужен глаз да глаз, а то еще рассорятся между собой или устроят государственный переворот. Всем им не терпится дать о себе знать. О чем вещают ваши сны?

- 1. Легко отрываюсь от земли и лечу**
- 2. Появляюсь в костюме Адама и Евы посреди толпы одетых людей**
- 3. Забываю надеть важную часть одежды**
- 4. Боюсь упасть с высокого дерева или крыши дома**
- 5. Карабкаюсь на вершину скользкой горы**
- 6. Брожу по огромному зданию, как по лабиринту**
- 7. Падаю с обрыва**
- 8. Куда-то опаздываю — на поезд, самолет, пароход**
- 11. За мною гонятся, а я убегаю**
- 12. Я кого-то преследую**

1. Легко отрываюсь от земли и лечу

Птицы летают, где им вздумается, ни у кого не спрашивая на то разрешения. Будь вы на их месте, наверняка нашли бы тысячу вариантов, как использовать это преимущество. «Свободен как птица в полете» — это мечта, за которую стоит бороться. Вы изнываете от мелочного контроля и нудной опеки, но не осмеливаетесь выразить протест вслух. Полеты во сне — это милостивая услуга вашего Внесознательного. Вам не удастся осуществить тренировочный полет при свете дня, зато ночью вы получаете шанс расправить крылья.

2. Появляюсь в костюме Адама и Евы посреди толпы одетых людей

В обществе людей, имеющих презентабельный вид, вы представляете себя манекеном, которого забыли прилично одеть. Именно в таком образе вы появляетесь на сцене собственного Внесознательного. Вам стыдно, неловко и хочется провалиться сквозь землю. Будь у вас авторитетная должность, вы вели бы себя куда раскованнее! Нереализованная часть вашего Я стремится выйти из забвения. Она мечтает обрести плоть и кровь, но ей не хватает смелости. В вашем сознании не прекращается спор между сторонниками норм и приверженцами первородной естественности. Пока ведется бурная дискуссия, вы, затаив дыхание, ожидаете, кто из спорящих окажется правым. Но, видно, этому спору не суждено утихнуть. Зато из-за глубоко укоренившихся противоречий все больше нарастает отчужденность между вашим осознаваемым Я и неосознаваемым Оно.

3. Забываю надеть важную часть одежды

Да что там одежда! Есть вещи поважнее. Вы никогда не выходите из дома, десятки раз не проверив, выключен ли свет, заперта ли дверь. Неуверенность — ваша карма. Над вопросом: «Купить сдобную булочку или пирожное» — вы будете размышлять, пока не закроется магазин. На решение ребуса посложнее: «Жениться и жить отдельно или не жениться и остаться с родителями» — уходит вся жизнь. Вы забыли надеть часть одежды вовсе не потому, что спешили. Будь у вас конкретная цель, вы были бы одеты с иголочки. Сюжет сновидения явствует не столько о вашей рассеянности, сколько о растерянности. В данный момент вы чувствуете, что забрели в тупик, и ума не приложите, как из него выбраться.

4. Боюсь упасть с высокого дерева или крыши дома

Да, чем выше взобрался, тем больнее падать. В ночных кошмарах, как в замедленной съемке, вы в деталях наблюдаете картину своего падения. И с криком просыпаетесь в холодном поту. Во сне вы не раздумывая отдадите свое кресло начальника, солидный счет в банке и шикарный лимузин за обычную страховочную веревку или простую деревянную лестницу, по которой в любой момент можно спуститься вниз. Днем же вы упрекаете себя за ночное малодушие, удобнее усаживаясь в любимом кожаном кресле посреди огромного кабинета.

5. Карабкаюсь на вершину скользкой горы

Вы непревзойденный мастер создавать проблемы на пустом месте. Вам тяжело живется? Так вы же именно этого хотели! Без устали вы отыскиваете препятствия, чтобы было чем заняться. Существующее

положение вещей вас никогда не устраивает. Вам мало поправить хилое здоровье — нужно стать высококлассным альпинистом. Вы также не получите удовлетворения, научившись кататься на горных лыжах. Гордость вы испытаете лишь в полете, исполняя тройное сальто над крутой трассой. Такова ваша доля. Не успев перевести дух от трудностей нынешних, вы карабкаетесь к новым.

6. Брожу по огромному зданию, как по лабиринту

Умоляю, не читайте на ночь Кафку и перестаньте наконец рассматривать с утра до вечера гравюры Эшера. Без того ваши мысли и образы напоминают невозможные фигуры гештальтистов. Конечно, бытие — крайне противоречивая штука. Но даже в его противоречиях есть универсальные закономерности. Есть объяснение притяжению и отталкиванию, симпатиям и антипатиям. В любом событии можно рассмотреть фигуру и фон, основное и второстепенное. В поисках критериев их разделения вы бродите по нескончаемым коридорам замысловатого здания, символизирующего вашу запутанную жизнь.

7. Падаю с обрыва

Вы явно перетрудились. Гордыня предшествует полету в пустоту. Ваша нервная система нуждается в заслуженном отдыхе — вы слишком долго ее эксплуатировали. Дайте себе небольшую передышку, иначе срыва вам не избежать. Не хочется запугивать вас еще больше, но вы находитесь на волосок от психосоматического расстройства. Вы совсем упали духом? Рановато. Ваше лекарство сладкое на вкус: «Мешай дело с бездельем, проживешь век с весельем».

8. Куда-то опаздываю — на поезд, самолет, пароход

Со всех ног вы мчитесь на пристань и останавливаетесь как вкопанный, не в силах отвести взора от чарующей и одновременно жуткой картины. По серебристой лунной дорожке уплывает вдаль огромный пароход. Ежесекундно в ночной темноте вспыхивают разноцветные огни фейерверков. Звуки восхитительных мелодий достигают ваших ушей, и на палубе можно различить танцующие пары. Но ни один человек не замечает вашего отсутствия. О вас никто не вспомнил. Бесполезно кричать и кусать локти — пароход уплыл. Вы потратили столько сил, и, как оказалось, впустую. Желаемое ускользает от вас. Вступительные экзамены провалили, получили известие об увольнении, и к венцу вместо вас пойдет кто-то другой. Во сне происходит то, чего вы больше всего опасаетесь наяву — остаться в одиночестве, ощутить себя забытым и покинутым всеми, упустить свой шанс и не сделать что-то очень-очень важное.

9. За мною гонятся, а я убегаяю

Роль жертвы? Хуже не придумаешь! Обстоятельства загнали вас в западню, и вы затравленно озираетесь по сторонам в поисках спасительного выхода. Зовете на помощь, но не можете выдавить из себя ни звука. Хотите бежать, но ноги словно ватные отказываются слушаться своего хозяина. А преследователи уже за спиной. Вам не приходит в голову оказать им сопротивление. Слишком долго вы пускали все на самотек и за будничной суетой не заметили, как наступил час расплаты.

10. Я кого-то преследую

Острое чувство несправедливости толкает вас в спину. Со всех ног вы бросаетесь вслед за своими врагами. Еще чуть-чуть — и они окажутся в ваших руках. С каким наслаждением вы учините расправу! Но все это во сне. Когда-то вы сделали решающий выбор наперекор своей природе. Теперь, используя всю мощь Внесознательного, ущемленная часть Я мстит вам. Ваше Эго предъявляет претензии ко всем подряд, а Ид не оставляет в покое вас, искушая добропорядочность. Как видите, весьма небезопасно хитрить с самим собой.

Цветок — архетипический символ души

*Любовью тюльпан и горчанка зажглись.
И дивный красавец, влюбленный нарцисс,
Расцвел над ручьем и глядит на себя, Пока не
умрет, бесконечно любя.*

Шелли

Цветы не только истинное наслаждение для глаз. Их обожествляли во все эпохи. Римские воины, дабы вселить в себя храбрость и мужество перед боем, снимали шлемы и надевали венки из алых роз. Яркую красную гвоздику французы называли символом чести и свободы, а душистую фиалку греки называли цветком печали. Цветы почитали персы и египтяне, язычники и христиане, иудеи и мусульмане. И сейчас мы боготворим цветы ничуть не меньше.

Цветы будоражат наши чувства и потрясают воображение. Любовь к цветам поистине всеобъемлюща. Отчасти она вызвана очаровательным изяществом цветка, совершенством его линий и неповторимостью красок. Каждый цветок имеет свой особый смысл, говорит с нами на своем уникальном языке, напрямую обращаясь к нашим чувствам. Это чудо Природы нас

удивляет, восхищает, умиляет, восторгает. И одновременно вызывает прилив нежности.

Цветы оказывают на нас двоякое воздействие, пробуждая яркие переживания от соприкосновения с неизменной, вечной красотой природы и напоминая в то же время о хрупкости и быстротечности всего живого. С цветами связано множество мифов, легенд, исторических сказаний, как грустных, так и веселых, но всегда поэтических. Цветы, как и лучшие поэтические творения, задевают самые потаенные струны человеческой натуры. Они созвучны друг другу — цветы и наша сущность. Видно, по праву цветов можно назвать архетипическим символом человеческой души, так как в его образе запечатлена универсальная гармония Природы.

Если хорошенько присмотреться к каждому из нас, то легко заметить много общего между чертами характера человека и особенностями предпочитаемого им цветка. Изучив язык цветов, мы узнаем о внутренних барьерах, мешающих нашему самовыражению. Какие цветы вам нравятся больше всего и с каким цветком вы могли бы себя отождествить?

- 1. Астра**
- 2. Гвоздика**
- 3. Ландыш**
- 4. Лилия**
- 5. Пион**
- 6. Роза**
- 7. Ромашка**
- 8. Сирень**
- 9. Тюльпан**
- 10. Фиалка**
- 11. Хризантема**

1. Астра

В переводе с латыни *Astrus* означает Звезда. И так же, как и звезду, Астру невозможно представить в одиночестве. Нет, нет, только не подумайте, что Астра так безрассудна, чтобы расти в окружении пышных Пионов, великосветских Роз и высокомерных Гладиолусов. Ее всегда отыщешь среди таких же простеньких Астр — бледно-розовых, голубовато-фиолетовых и, наконец, просто белых цветов. Астра столь неприхотлива, что приживется в любых условиях. Там, где для других цветов мало пространства или недостаточно солнца, Астра будет спокойно цвести и благоухать. Астра естественна, как сама природа. Она растет сама по себе, не требуя особого внимания и ухода. Завоевать доверие Астры несложно. Случайный взгляд она воспринимает как знак особого расположения, а легкое движение к себе навстречу по простоте душевной принимает за желание заключить ее в крепкие объятия. Кто-то действительно полюбил Астру всем сердцем? Она с готовностью разделит со своим возлюбленным все невзгоды, не требуя за свою преданность ни ярких нарядов, ни комфортных условий, ни поэтических комплиментов. Астре важно только одно — чтобы кто-то всегда был с ней рядом.

2. Гвоздика

Гвоздика — символ жгучих чувств. Дуэли, коррида, революционные потрясения проходят под знаком этого свободолюбивого цветка с ярко-алыми лепестками. Гвоздика растет даже на сухой, почти бесплодной почве. Зеленые ростки с острыми листьями, пробивающиеся сквозь плотную кору земли, словно утверждают торжество жизни над смертью. Гвоздика отважно смотрит в глаза любой опасности. Ее энергия и бесстрашие покоряют людские сердца. Потерявшим

последнюю надежду она вселяет веру в торжество справедливости. Своим боевым видом Гвоздика как бы подтверждает, что нет более верного средства от душевной пустоты, чем борьба за свою свободу. Мужчина, выбирающий Гвоздику, тем самым говорит: «Я готов участвовать в состязании. Будь то борьба за обладание дамским сердцем рыцарский поединок профессионалов или спортивные соревнования». Однако самой Гвоздике не стоит увлекаться погоней за все новыми и новыми призами. Ослепленная страстью к первенству, она легко теряет душевное равновесие. Неминуемо следующие за необдуманными поступками муки раскаяния изнутри подтачивают ее жизнестойкость. Тщеславие, порождающее бессмысленную ярость и ненужные ссоры, ожесточает сердце этого славного цветка. Нет ничего обиднее для Гвоздики, чем услышать о себе: «Красивая, но вздорная».

3. Ландыш

Ландыш — гроздь фарфоровых колокольчиков на длинном тонком стебельке — оповещает своим мелодичным звоном о приближении поры первой влюбленности. Ландыш умеет передать свои чувства без слов. Его нежный аромат напоминает лирическое излияние влюбленного сердца. Возникает впечатление, будто Ландыш тянется к яркому солнцу, свежему воздуху, откровенным отношениям. Но почему-то не решается выглянуть из-под укрывающего его широкого зеленого зонтика. Возможно, осторожность Ландыша объясняется тем, что слишком долгое время он жил в тени мощного дуба или размашистого орешника. Наверняка привычка коротать время в одиночестве и сейчас не позволяет Ландышу выразить то, что накопилось у него на душе. Втайне хранить печаль, тем

более молча переживать радость — в любом случае занятие невеселое. Тут и до бессонницы недалеко. Того и гляди придется принимать ландышевые капли. Однако разве можно в самом себе найти лекарство от сердечного недуга? Лирика хороша до поры до времени. В разгар лета гораздо приятнее вместо заунывных лирических напевов услышать звонкий смех серебристых колокольчиков.

4. Лилия

Всем известно, что Лилия — это символ невинности и чистоты. Он обозначает то быстротечность земного бытия, то вновь обретенную надежду на бессмертие. Никто так не заботится о чистоте нравов и помыслов, как этот цветок безупречно белого цвета. В своих отношениях с другими Лилия руководствуется тремя простыми правилами — сострадание, правосудие, милосердие. Правда, под таким лозунгом проходили и печально известные крестовые походы, участники которых боролись с неверными под знаком белой лилии. Раскрывается Лилия не при свете дня, а глубокой ночью. Гордясь своей особенностью, она доходит до того, что и лунную дорожку воспринимает как отблеск своего белоснежного одеяния. Поэтому Лилия считает себя вправе указывать заблудившимся в ночи странникам верный путь. Лилия терпеть не может, когда кто-то указывает на ее заблуждения: «Как вы осмелились бросить тень на мои чистые помыслы? Из моих лепестков египтяне изготавливали лучшее в мире благовоние! Вы оскверняете мою честь своими подозрениями! Я не желаю больше с вами говорить». После этих слов Лилия становится мрачной и холодной как ледышка. Тут уже каждый поймет, что, дабы не усугублять положения, лучше оставить Ли-

лию в покое. Наедине с ее молитвами об искуплении всеобщих грехов.

5. Пион

С Пионом связаны истории об отъявленных грешниках и благочестивых праведниках, о злых духах и чудесных исцелениях, о мертвой и живой воде. Бытует легенда о том, что с его помощью излечили даже самого бога Ада — Плутона. Мудрый Пион чувствует в себе силы противостоять дьявольскому искушению и дать отпор самому злу. Чванливый же Пион, переоценивая собственные возможности, стремится перещеголять всех своей дерзостью. Самодовольно раздуваясь, он смотрит на окружающих с презрением, будто в него самого вселился бес. Как не похож этот бахвал на стыдливого Пиона, смущающегося от прямого взгляда и очаровывающего своей молчаливой застенчивостью. Это о нем говорят: «Вспыхнул, как Пион». Что же превращает скромного тихоню в надувшегося Пиона? Одна простая вещь — зависть к достоинствам других. Душа, охваченная этим недостойным чувством, отвердевает, подобно стволу древовидного китайского пиона. И тогда красивому цветку достается лишь презрительная улыбка.

6. Роза

Роза справедливо считается символом поклонения и пламенной любви. Образ Розы непостижимым образом соединяет в себе крайности — бурную радость и глубокую печаль, дикий гнев и пленительное умиротворение, распутство и целомудрие. Этот благородный цветок вызывает поклонение, но вместе с тем и зависть, даже страх. Роза умеет постоять за себя: у нее такие острые шипы, которые могут уколоть слишком нахального поклонника в самый неожиданный мо-

мент. Розу недаром почитают коронованные особы, называя «царицей всех цариц», — она всегда сама распоряжается собой. Добиться расположения Розы не так уж просто. Роза всегда доставалась в награду победителям, а венками из роз дозволено было украшать лишь человека, сделавшего нечто выдающееся. Аромат розовых лепестков облагораживает атмосферу. Без Розы не обходится ни одно торжество, ни один праздник. Она обожает веселье. Счастливчик тот, кому божественная фаворитка Афродиты благоволит. Но уж коль невзлюбила — остерегайтесь ее острого язычка. Более всего Роза обаятельна, когда ее бутон полураскрыт. Полностью распустившийся цветок теряет свою изысканность и аристократизм. А вместе с этим — и свою тайну.

7. Ромашка

Любит — не любит, ждет — не ждет? Мечтая о любимом человеке или мучаясь сомнениями, мы нередко обращаемся за утешением к Ромашке, делись с ней самым сокровенным. Неспроста Ромашка олицетворяет собой символ доброты и сердечности. Эти прелестные цветочки появляются ранней весной и остаются с нами до глубокой осени. В мире нет страны, где бы их нельзя было встретить. Ромашка не только играет роль любовного Оракула, но и является неременной участницей детских забав. Когда дети заигравшись, оказываются вдалеке от дома, они срывают ромашку и, обрывая лепестки, гадают: «Что приготовили мне родители? Брань или добрые слова?» Так же и Ромашка никогда не знает, что ее ждет впереди. Очутившись в необычной обстановке. Ромашка пребывает в растерянности, как всегда, ее одолевают вечные сомнения: «Примут меня или не примут? Попробуюсь я другим или нет?» Стремясь к естественно-

сти во всем, Ромашка боится проявлять себя открыто: «А вдруг это кому-то не понравится?» Поэтому она считает для себя более безопасным затеряться среди остальных.

8. Сирень

Сирень... Этого слова достаточно, чтобы погрузиться в сладостные воспоминания о теплой майской ночи, завораживающем пении соловья и упоительном запахе. В те прекрасные мгновения казалось, что так будет длиться вечно. Хочется вновь и вновь возвращаться в эту прекрасную страну грез, где нет забот и огорчений, а время словно застыло под душистой веткой сирени. Но недаром Сирень служит символом неминуемого расставания. С чем? Со старинным родовым гнездом. Конечно, приятно осознавать себя одним из многочисленных цветков пышной благоухающей грозди. И вот неизбежно наступает момент, когда задумываешься о самостоятельности. Помните, как в букете Сирени мы отыскивали цветок, не похожий на остальных, — пятилистник? Именно он предвещал счастье, удачу в любви и хорошую оценку на экзамене. Спору нет, сиреневый цвет приятен для глаз, но и он не всегда приходится к месту. Не случайно, старинная английская пословица гласит: «Кто носит сиреневый цвет, никогда не будет носить обручальное кольцо». Да и густой сиреневый запах слишком тяжел для свободного дыхания.

9. Тюльпан

Тюльпаны появляются ранней весной, символизируя собой пробуждающиеся чувства, начало новой жизни. Тюльпан из всех сил старается привлечь на себя внимание и готов на многое, чтобы заставить себя полюбить. Но этот нежный, довольно робкий цве-

ток не решается заявить о себе в полный голос. Тюльпан избегает открытых взглядов, пышных речей, торжественных клятв и обещаний. Предпочитая тайные свидания, тихие ласковые беседы, ненавязчивую заботу. Девственная прелесть Тюльпана овеяна легендами, и это помогает ему расположить к себе любого, кто взял его в свои руки. Тем более что легкие прикосновения атласных лепестков никого не оставят равнодушным. Милый букет тюльпанов навевает мысли об уюте домашнего очага, тихой, убаюкивающей атмосфере семейного благополучия. Тюльпаны легко представить в обычной вазе среди вышитых гобеленов и салфеток. И все же Тюльпан не так прост, как кажется. В глубине его души скрывается расчетливость, стремление к тайной власти и тонким интригам. Обходительные манеры Тюльпана располагают к опасному забвению. Он убаюкивает: «Давай остановимся на этом. Зачем хотеть большего, чем имеешь». Тюльпан символизирует начало, прелюдию отношений, подразумевая — вся игра еще впереди.

10. Фиалка

Среди ярких гвоздик, пышных роз, торжественных хризантем фиалка выделяется своим скромным нарядом и неброской внешностью. Тихий, ничем не примечательный цветок. От пестрой толпы ярко одетых модниц Фиалка выгодно отличается приверженностью к традиционным нарядам. В немом взгляде Фиалки читается мольба о защите и покровительстве. Именно это и привлекает к ней тех, кто за свою любовь и щедрость хочет получить верность и постоянство. Ее мечтательный вид обещает возвышенные разговоры при луне, тихие беседы у камина, таинственный флер романтических встреч. Бесспорно, все это замечательно... Если только Фиалка собирает-

ся провести всю оставшуюся жизнь в темном гроте в роли Феи Унылого Настроения.

11. Хризантема

Глядя на Хризантему, невольно представляешь себе чопорного джентльмена во фраке с белым цветком в петлице. Или великосветскую даму в шикарном черном платье, украшенном элегантным искусственным цветком. Хризантема умеет производить впечатление. Ее холодная торжественность, даже некоторая вычурность привлекает многих, но только не поклонников страстных чувств и рискованных импровизаций. На любителей поговорить по душам Хризантема навевает скуку. Вычурная красота Хризантемы кажется несколько болезненной. Ей не хватает живых ярких красок и поэтической одухотворенности. Полутона, полужелания, полукровения наводят тоску и приводят в уныние. Пристрастие Хризантемы к упорядоченной форме нередко раздражает. Так и хочется украсить ее ничего не значащей завитушкой, яркой бессмысленной блесткой, пышной лентой. Вряд ли есть необходимость ко всему на свете относиться так серьезно. И, выбиваясь из сил, искать в каждом пустяке глубокий смысл, как это делает Хризантема.

Непроизвольные рисунки

Грезы наяву — материальное воплощение нематериальных явлений Внесознательного. И происходит это воплощение под самым нашим носом. Разве такое возможно? Еще как! Откройте старые тетради с конспектами лекций, блокноты, записные книжки. На полях, среди записей и на самой обложке вы найдете множество всяких рисунков. Невозможно вспомнить, когда они там появились. Эти автоматические рисунки являются символическим языком Внесознательно-

го, повествуя в образной форме о нереализованных планах и скрытых мотивах. Рисование и письмо тесно связаны с речью. Мы непроизвольно выводим каракули на клочках бумаги, когда не можем или не хотим высказываться вслух. Бессловесная речь легко поддается расшифровке. Для начала определите, какие из рисунков встречаются у вас чаще всего.

- 1. Объемные фигуры**
- 2. Деревья, цветы, пейзажи**
- 3. Орнаменты**
- 4. Рисунки с преобладанием кругов**
- 5. Изображение квадратных форм**
- 6. Рисунки с преобладанием треугольников**
- 7. Заштрихованные рисунки**
- 8. Оживление различных предметов**
- 9. Стрелы, молнии**
- 10. Слова-ругательства**
- 11. Рисунки сексуального характера**
- 12. Волнистые линии, волны, спирали, завитки**
- 13. Автограф или автопортрет**

1. Объемные фигуры

Подобно своим фигурам, вы считаете себя многогранной личностью. Никому не известно, какой из граней вы повернетесь в тот или иной момент. Любой вопрос вы стремитесь рассматривать под различными углами зрения. Благодаря способности проникать в глубину изучаемого предмета, вам удастся извлекать на поверхность нетрадиционные решения, а также придавать абстрактным идеям конкретную форму. С вами интересно иметь дело, хотя не всегда удастся охватить целиком многообразие ваших замыслов. Ваша проницательность отступает только перед одной загадкой — отчего многие считают вас человеком с «двойным дном»?

2. Деревья, цветы, пейзажи

Пастушка с распущенными волосами, бегущая по лугу. Златокудрый Лель, наигрывающий на рожке нежные мелодии. Ласковое голубое море в розовом закате. Такие сюжеты появились бы на ваших холстах, будь вы художником. Что и говорить, шариковая ручка и простой карандаш — плохая замена кисти и разноцветной палитре. Сделанные наспех наброски лишь частично удовлетворяют вашу потребность быть ближе к Природе — траве, птицам и облакам. Так же и в общении — тоскуя о многом, вам приходится довольствоваться малым. Романтизм и мечтательность — крылья вашего вдохновения. Они уносят вас в фантастические дали, и они же возвращают на землю. Больше всего вы разочаровываетесь, когда наделяете людей качествами, которыми они не обладают. В порыве необъяснимой грусти и сожаления о несбывшихся мечтах вы устремляетесь к природе, как к единственному источнику, соединяющему в себе идеальное и реальное.

3. Орнаменты

Орнамент завораживает своей упорядоченностью. Чего никак не скажешь о вас. Вам нужно четко представлять свою роль и место в отношениях, иначе множество хаотичных импульсов выведут вас за рамки приличий. Поэтому с таким облегчением вы хватаетесь за спасительные ритуалы. Иногда увлекаясь внешней стороной дела, вы забываете, ради чего, собственно говоря, затевали весь сложный фрагмент, сплетая в одно целое слова, отношения и поступки. Вам необходимо несколько раз повторить про себя одно и то же, чтобы понять его смысл. Когда же на ум придет какая-нибудь идея, вы не успокоитесь, пока не воплотите ее в жизнь. И, лишь поставив точку, пони-

маете, что все нужно было делать совершенно по-иному.

4. Рисунки с преобладанием кругов

Вы четко ощущаете границу между внутренним и внешним. В близком окружении вам тепло и уютно, здесь всегда светит солнце. Зато снаружи вас поджидают бури и ураганы. Ясно, что в такую непогоду вы без надобности и носа не покажете. Целиком и полностью вы посвящаете себя поддержанию микроклимата в семье. Она одновременно служит для вас и безопасным пристанищем, и ареной борьбы. Вы твердо усвоили определение: «Окружность есть совокупность точек, равноудаленных от центра». Совсем не важно, какие точки будут вас окружать. Главное, чтобы вы всегда оставались центром.

5. Изображение квадратных форм

Двумя руками вы голосуете за все устойчивое и неизблемое. Прямые углы и равенство сторон — вот основа мироздания. Квадрат нелегко сдвинуть с места и далеко на нем не уедешь. Так же и вас не просто сбить с толку или убедить в другой точке зрения. Что поделаешь, вам трудно отказаться от привычного. Остается только упрямо сопротивляться чужому влиянию. Это единственный способ сохранить все как есть, на своих местах. Чертовски трудно отказаться от задуманного и свернуть с намеченного пути! Даже когда догадываешься, что двигался в обратную сторону.

6. Рисунки с изображением треугольников

Вы динамичная напористая личность и привыкли всегда и во всем одерживать верх. Чем же вас так прельщает вершина власти? Возможностью соорудить еще одну египетскую пирамиду? Не исключено, что

за первенство придется поспорить. Не впервой! Вы не собираетесь сглаживать острые углы. А когда вы в гневе — лучше держаться от вас подальше... В чем не найдешь вам равных, так это в умении организовать любой процесс, распределив обязанности между участниками. Что будет дальше? Выполнять конкретную работу и добиваться результатов придется все-таки кому-нибудь другому.

7. Заштрихованные рисунки

Нанося многочисленные штрихи и затушевывая свободное пространство, вы переносите вовне свое внутреннее волнение. Рука не хуже самописца тщательно выводит на листе веретенообразные линии психограммы. Ни кардиограф, ни электроэнцефалограф не скажут лучше о ваших переживаниях в данный момент. Штриховка — наиболее оптимальный для вас способ избавления от беспокойства. И то верно — гораздо лучше заштриховывать белую бумагу, чем очернять белый свет. Кстати, попробуйте рисовать цветными карандашами или красками. Вдруг это поможет увидеть мир в цветном изображении.

8. Оживление различных предметов

Богатое воображение живописует вам чайники с глазами, карандаши с ногами и улыбающиеся облака. Чем более отчужденной и серой кажется вам реальность, тем ближе и милее становятся нарисованные друзья. Воображение — Известный плуг и хитрец. Тот, с кем оно водит дружбу, пользуется волшебным даром превращения — сколько заблагорассудится. Тому же, кто попался воображению на крючок оно вмиг заморочит голову — уведет в дебри фантазии, запутает следы! Заблудиться среди носатых деревьев

и хищной зубастой травы немудрено. Как найти дорогу назад? С помощью прочной связи с реальностью.

9. Стрелы, молнии

Такие рисунки сигнализируют о том, что вот-вот вашему терпению наступит конец. Вы держитесь из последних сил чтобы не вскочить и не стукнуть кулаком по столу. «С меня довольно! Я по горло сыт этой галиматьей!» — готово слететь с ваших губ. Стрелы и молнии возникают как реакция на препятствие. Затянувшееся заседание, нудное выступление или непонятливый собеседник неизменно выводят вас из себя. Чувствуя, что выдержка и терпение на исходе, вы становитесь подобны Зевсу, готовому разразиться громом возмущения и метать во все стороны острые стрелы недовольства.

10. Слова-ругательства

Вы ликуете, когда представляете возмущенные лица педагогов и родителей, читающих оскорбительные надписи. Особенный кайф доставляет начертание ругательств на видном месте — на столе в учреждении, на заборе, стене дома или телефонной будки. Надо, чтобы вся общественность узнала о вашей смелости, оригинальности и эрудированности. Ну как тут не позавидовать?! Независимо от того, сколько вам лет, в психологическом плане вы не старше десятилетнего подростка. Досаждать взрослым таким примитивным способом по-прежнему доставляет вам удовольствие. Хихикая и потирая руки, вы выглядываете из-за угла, наблюдая за впечатлением, производимым вашими художествами. Ха-ха-ха, вы снова досадили всем и ловко избежали наказания!

11. Рисунки сексуального характера

Проблемы пола интересуют всех. У вас этот интерес носит несколько болезненный оттенок. Одно из двух — либо вы сомневаетесь в своих сексуальных способностях, либо так и не избавились от смущения перед пассивей из шестого «А» класса. Рисование хотя бы на время вызывает ощущение разрядки и помогает забыть существующие проблемы. Рисунки на сексуальные темы сравнимы с байками о сексуальных победах — чем больше об «этом» разглагольствуешь, тем выше вырастаешь в собственных глазах. Нет нужды говорить, что такой способ компенсации характерен для застенчивых подростков. Вы уже давно вышли из этого нежного возраста? Ну что ж, фиксация на сексе, как и раньше, заставляет вас браться за карандаш. Или вы уже доросли до фломастера?

12. Волнистые линии, волны, спирали, завитки

Ваше настроение так же неустойчиво, как на море погода. Легкая рябь сменяется штормовыми волнами, а через мгновение наступает полный штиль. Переменчивость — ваш почерк. Неровность поведения прослеживается во всем — от сбивчивого распорядка дня до сумятицы в делах. У «волнующихся» и переменчивых особ есть также свои преимущества. Вы легко приспосабливаетесь к новым условиям, людям и коллективам. Правда, есть одно «но». Очередной виток отношений может по инерции втянуть вас в бесконечную спираль конформизма.

13. Автограф или автопортрет

Быть рожденным один-единственный раз вам кажется унижительной несправедливостью. Вы бы предпочли многократно повторить оригинал в бронзе, мраморе и на золотых монетах. Вы готовы на все,

лишь бы заставить окружающих считаться со своим величием. Предъявляя к жизни непомерные претензии, вы тверды, как гранитный монумент. Единственным достойным подражания человеком в мировой истории вы считаете Наполеона. Так же как и он, вы рветесь в бой... пером протыкая лист бумаги. Чем масштабнее ваши планы, тем больше автографов и автопортретов появляется в блокнотах. И тем большего почитания вы требуете от своего окружения.

Изображение лица человека

- 1. Одни глаза**
- 2. Только губы**
- 3. Лицо в профиль**
- 4. Лицо в анфас**

1. Одни глаза

Как никто иной, вы понимаете выражение: «У страха глаза велики». Достаточно незначительного повода — и вот из ваших глаз уже покатились слезы. А если вы начали рыдать — не останавливай! Предположим, на прогулке вы нечаянно наступили на миленький полевой василек. О горе! Весь оставшийся день, умирая от жалости, вы будете пить валерьянку. Супруг отказывается проводить отпуск у ваших родителей? Вы закатываете глаза и впадаете в истерику. Короче говоря, вы прибегаете к слезам всякий раз, когда вас что-то не устраивает. Что же все-таки означают нарисованные глаза, то там то сям встречающиеся на полях ваших дневников и тетрадей? Растерянность перед жизнью.

2. Только губы

Держать губы плотно сжатыми, а рот на замке — вот что символизирует ваш рисунок. Есть многое, о чем вы могли бы поведать миру. Однако, следуя своему природному упрямству, вы упорно продолжаете хранить молчание. Что толку сотрясать воздух словами? Сколько ни говори «халва», во рту слаще не станет. Разве сможет кто-то другой понять твои сокровенные чувства?!

3. Лицо в профиль

Вызвать вас на откровенность — несбыточная мечта родных и близких. Они устали упрекать вас в скрытности. Иногда вы доверяетесь бумаге, реже — случайным попутчикам. Но чаще всего ведете нескончаемые диалоги с той частью своего Я, которая не изображена на рисунке. Ваш молчаливый собеседник понимает вас без слов. Того же вы ждете и от своего окружения. Телепатия — вот путь к спасению. Ваши расплывчатые образы стали бы тогда доступны всем: «Кто захочет, пусть сам их раскодирует». Теперь ясно, почему вас не всегда правильно понимают. Да и как разгадать Вашу милость, если удосуживаешься лицезреть только ваш горделивый профиль.

4. Лицо в анфас

Распознать, что творится на душе у другого человека не составляет труда, когда внимательно наблюдаешь за увлекательной игрой его мимики. На вашем же лице можно увидеть целые спектакли — от комедий в стиле Мольера до шекспировских трагедий. Из-за любви к правдивым театральным представлениям вы нажили себе немало врагов. Для вас это обидно вдвойне — как человек доброжелательный, вы ни на кого не держите зла. Кто никогда из-за пустяков не

будет портить с вами отношений, так это поклонники Луи де Фюнеса. Они-то знают, что вы с этим темпераментным человеком одного поля ягоды. Исследования показывают, что лица в анфас часто рисуют дети и наивные особы, без обиняков выкладывающие собеседникам все, что о них думают.

Телесная проекция Я

Тело по праву является неотъемлемой частью нашей личности. В осанке, походке, жестах, мимике отражаются еле уловимые изменения душевного состояния. По манере заботиться о теле можно судить о внутренней гармонии или конфликтах. Через тело мы осуществляем связь с внешней средой и получаем основные жизненные впечатления. Тело является признанным посредником между психическим миром и физической реальностью. Наше самочувствие, успехи во многом зависят от эффективности этой связи. По отношению к телу можно судить о том, насколько гармоничной личностью вы являетесь. Какие мысли приходят вам в голову, когда вы думаете о своем теле?

- 1. Обращаю внимание на тело лишь в гигиенических целях**
- 2. Никак не удастся по-настоящему заняться фигурой**
- 3. Стыжусь своего тела**
- 4. Тело является для меня единственным надежным источником удовольствия**
- 5. Обращаю внимание на тело тогда, когда меня что-то беспокоит**
- 6. Красота тела для меня самое главное в жизни**
- 7. Тело греховно, и любой добродетельный человек должен усмирять свою плоть**

- 8. Не могу избавиться от мышечных зажимов и хронического напряжения в теле**
- 9. Мне нравится собственное тело, и я делаю все, чтобы сохранить его привлекательность**

1. Обращаю внимание на тело лишь в гигиенических целях

Вы довольствуетесь малым и спокойно переносите отсутствие горячей воды, пижамы и мягкой постели. Взяв в спутники дорожный посох и рюкзак, стойчески преодолеваете безводные пустыни и дремучие леса. В вашей жизни нет места слабостям. Вам ни к чему удобная мебель и красивые, но бесполезные вещи. Чем меньше преград между вами и природой, тем более счастливым вы себя ощущаете. Единственное, чего не заменят многолетние скитания, — общения с себе подобными. Вы заботитесь о том, чтобы быть понятым окружающими ровно настолько, насколько уделяете внимание телу.

2. Никак не удается по-настоящему заняться фигурой

Сидя за столом перед очередным пирожным или аппетитным кусочком торта, вы даете зарок: «Это будет последнее лакомство в моей жизни!» Закусив губу, вы прячете деликатесы в холодильник. Какого мужества требует этот поступок! Но даже Геркулес не смог бы долго противостоять мукам голода. Искушение слишком велико. Мрачная перспектива провести остаток жизни без сладкого повергает вас в такое отчаяние, что заглушить его не может даже тройная порция чего-нибудь вкусенького. Грешить и каяться — это не только ваше хобби, но и образ жизни.

3. Стыжусь своего тела

Можно поклясться, что ни разу в жизни вы не стояли перед зеркалом нагишом. Случайно завидя свое отражение, вы стремглав отпрыгиваете в сторону, словно столкнулись с привидением. Сколь угодно долго могут мечтать дамы о профиле Нефертити, а мужчины о фигуре Аполлона. Бесконечными сравнениями с неземными идеалами красоты легко довести себя до полного самоуничтожения. И с горечью констатировать: «Да, мой облик далек от совершенства». Ну что же — это самый надежный способ приобрести массу комплексов. Неблагодарное дитя Природы! Вы игнорируете ее дары. А ведь из предоставленных в ваше распоряжение материалов совсем несложно создать произведение искусства. Стоит только увидеть себя глазами художника.

4. Тело является для меня единственным надежным источником удовольствия

Образ беззаботного детства по-прежнему является для вас единственным утешением. Ради трехразового питания вы не задумываясь отказываетесь от интересной, но беспокойной работы. Ни звон золотых литавр, ни сладостные звуки рукоплесканий, достающих победителям, ни очаровывающие слова любимых не смогут вырвать вас из плена мягкой домашней софы. Вы находите все новые и новые способы услаждения плоти, одурманивая себя обильными трапезами, алкогольными или сексуальными изысками. Вам импонирует так называемая «естественная» жизнь. Смысл ее заключается в первоочередном удовлетворении плотских потребностей. В древности вы, без всякого сомнения, примкнули бы к многочисленным рядам эпикурейцев, добавив к их виршам и гимнам свой девиз: «Весь мир — в моем теле».

5. Обращаю внимание на тело тогда, когда меня что-то беспокоит

Многие за всю жизнь не успевают испытать всех доступных человеку оттенков переживаний. Вам же хватает только двух — ущербности и телесной боли. Из широкого спектра существующих чувств вы выбрали самые неприятные и с присущей вам тщательностью культивируете их в себе. Постоянно пребывая в пасмурном настроении, вы лелеете доступные вам немногочисленные ощущения. Разумеется, скорее обращая внимание на то, что вас расстроит нежели на то, что может порадовать.

6. Красота тела для меня самое главное в жизни

Вы практически не покидаете тренажерный зал, накачивая мышцы или корректируя талию. Рассчитывая исключительно на физическую привлекательность, вы уверены, что займете определенное место в обществе. Как жаль, что безвозвратно канули в Лету те времена, когда народы чтили своих героев исключительно за физическую красоту, ловкость и выносливость. Вас не обошли бы, это точно. Между нами говоря, вы и сейчас не теряете надежды, что однажды возникнет подобная ситуация. А пока, нравится вам это или нет, двадцать веков развития цивилизации создали непреодолимую преграду между вами и вашей мечтой. Игнорировать этот факт — все равно что изображать дикого Тарзана, карабкающегося по стене стоэтажного небоскреба и не подозревающего о существовании скоростного лифта.

7. Тело греховно, и любой добродетельный человек должен умирять свою плоть

Сказать, что тело греховно, — то же самое, что говорить о греховности Земли, Неба и Солнца. Если так кощунственно относиться к щедротам Природы, что же тогда останется в мире святого? Лучи солнца могут нести тепло и свет, а могут испепелить все дотла. Небо может разразиться живительным дождем или разверзнуться водами сокрушающего всемирного потопа. Земля одаривает нас хлебом насущным и может унести много человеческих жизней при землетрясении. С какой стати из-за универсальной двойственности мироздания нужно предполагать только худшее? Самым великим чудом Вселенной является рождение человека. Заметьте, первым на свет появляется тело. И лишь потом — ваша абсурдная мысль о его греховности. Беды приносит не тело само по себе, а неправильное отношение к нему. Вы объявляете тело греховным потому, что испугались таящейся в нем природной мощи.

8. Не могу избавиться от мышечных зажимов и хронического напряжения в теле

Вы являетесь узником непомерных притязаний. Заковывая себя в броню непосильных обязательств и предъявляя к жизни всевозрастающие требования, вы становитесь достойны почетного звания «Героя-неврастеника». Вы слишком много требуете для себя, не желая платить по счетам. Но, следуя неумолимому закону сохранения энергии, за все излишества платит ваше тело. Действительность вы воспринимаете как стесняющую и сковывающую. Для того чтобы как-то к ней адаптироваться, вы и свое тело принуждаете жить в неестественном для него ритме.

9. Мне нравится собственное тело, и я делаю все, чтобы сохранить его привлекательность

Принятие тела означает и принятие себя в целом. Вы ходите с высоко поднятой головой. Право, такому жизнелюбу, как вы, есть чем гордиться! Окружающие относятся к вам с таким же радушием, как и вы — к своему телу. Вы вполне согласны с утверждением, что тело является прекрасным инструментом для получения удовольствия. Вы не откажетесь от кушанья за праздничным столом, от игры на теннисном корте и тем более не станете уклоняться от пеших прогулок на сон грядущий. Ваше преимущество заключается в том, что вы наслаждаетесь всеми доступными удовольствиями жизни, ни из чего не создавая культа.

Таинственное Нечто

Никого не удивит тот факт, что мы используем крохотную часть своих потенциальных возможностей. Неужели мы сознательно себя ограничиваем? Или существуют таинственные силы, препятствующие нам? Как бы то ни было, ясно одно. От нашего взора сокрыто что-то весьма существенное. Остается загадкой, как это столь фантастическое Нечто открыть в себе. Что, если ключ от ящика Пандоры хранится в нем самом и разгадка связана с нашим отношением к Внесознательной сфере человеческой психики? Изучив собственные представления об этом неуловимом Нечто, мы узнаем, по какой причине остается неиспользованным наш потенциал. Итак, в каком образе предстает перед вами Внесознательное?

- 1. Что-то неведомое, страшное, пугающее**
- 2. Сокровищница, которую нужно отыскать**
- 3. Склад, где много нужных и ненужных вещей**
- 4. Вместилище грехов и пороков**

5. Это всего лишь бледная тень разума

6. Чем меньше об этом задумываешься, тем легче живется

1. Что-то неведомое, страшное, пугающее

Вы окружены непроницаемой стеной из мыслимых и немислимых ограничений. Самое коварное из них — запрет на познание себя, оно швырнуло вас в глубокую бездну страха. Действуя как заклятие, спору нет, жизнь на дне глубокого заброшенного колодца мало кому покажется радостной. По еле доносящимся звукам извне, слабому дыханию свежего ветерка и редким лучам солнца вы догадываетесь о существовании иного бытия, где царит дух свободы и веселья. Но вы настолько привыкли к затхлому воздуху закрытого пространства, что задыхаетесь даже от мимолетного воспоминания об уходящем вдаль горизонте.

2. Сокровищница, которую нужно отыскать

Вы подозреваете, что в недрах Внесознательного есть нечто ценное, но ума не приложите, как к нему подобраться. Да, ходят слухи о каком-то «пути». Однако никто толком не знает, где его начало. Чувствуя в себе тягу ко всему неизведанному, интригующему, вы впутываетесь в авантюру и отправляетесь за тридевять земель. В дальних краях надеясь отыскать клад, вы попадаете в переделки, которым позавидовал бы Синдбад-мореход. Гоняясь за сокровищами, оказываетесь в довольно удивительных местах. Бесспорно, вы великий фантазер. Но, преследуя свои мечты по всему белу свету, вы упускаете тот реальный шанс, который прямоком идет к вам в руки. Вам невдомек, что вы сами давным-давно обладаете несметными богатствами, которые ждут не дождутся, когда же наконец ими заинтересуется их владелец.

3. Склад, где много нужных и ненужных вещей

На всякий случай вы бережете себя как зеницу ока. Какой такой случай вы ждете, непонятно даже вам. Вы не спешите тратить свои драгоценные силы до тех пор, пока не увидите реальной выгоды. По этой же причине откладываете со дня на день расставание с ненужными вещами — устаревшими взглядами, обременительными привычками, жесткими стереотипами. Нельзя сказать, что вы не способны отделить зерна от плевел, просто вам до слез жалко выметать из избы даже ненужный мусор. В результате под толстым слоем пыли невозможно разглядеть необходимые вещи. Если же посчастливится найти что-то стоящее, все равно не сможете извлечь — как всегда, оно окажется упрятанным в самый дальний угол.

4. Вместилище грехов и пороков

Уроки истории не пропали для вас даром. В преддверии двадцать первого века вам повсюду мерещатся костры инквизиции. Вы ничего не слышите, кроме душераздирающих воплей кающихся грешников. Не чувствуете никаких запахов, кроме горького дыма облитых смолой поленьев. Как только вам в голову приходит мысль, отличающаяся от расхожих мнений, вы вмиг предстаёте пред судом иезуитов. Стоит же мельком взглянуть на супружеское ложе, как сила воображения в ту же секунду переносит вас в средневековую камеру для пыток, где огнем и железом искореняют чувственность. Укрощая порывы человеческой души, цивилизация швырнула нас в механические объятия технократических монстров. Проклиная Внесознательное, вы вместо рая прямоком попадаете в ад.

5. Это всего лишь бледная тень разума

Того, что нельзя измерить и рассчитать, для вас не существует. Пренебрежительно отталкивая дружескую поддержку Внесознательного, вы зачастую оказываетесь в растерянности перед внезапно возникающими препятствиями. Завязь интуиции, цветы азарта и плоды вдохновения вас не прельщают. Вам подавай сухие факты. Дерево не выживет без кроны. Также и голый разум часто оказывается бесполезным или ограниченным. Отдавая должную дань логике и интеллекту, с вашей стороны совершенно нелогично представлять их единственными источниками буйно цветущего древа жизни и познания.

6. Чем меньше об этом задумываешься, тем легче живется

Опасаясь что-то сделать «не так», вы довольствуетесь тем, что имеете под рукой. Не задумываясь, отказываетесь от будущего «потом» только потому, что сейчас оно кажется вам призрачным. Вы не уверены, что по своей воле сможете что-либо изменить — будь то нелюбимая профессия, неподходящее положение в обществе или опостылевший образ жизни. Правда ваша. Без веры в настоящее ни за что не открыть дорогу в грядущее. За сто верст обходя неопределенность, вы все-таки угодили в ее эпицентр, как в зыбучие пески.

***Глава 4* Защитное поведение**

Вы замечали, что за самоуверенным видом нередко скрывается застенчивость? А неуверенность или испуг маскируются вспышками гнева? Вам наверняка приходилось видеть, как кошка, напуганная собакой, шипит, выгибает спину, выпускает когти. Шерсть дыбом, хвост трубой! Кажется, она вот-вот бросится на обидчика. Чем сильнее испуг кошки, тем более грозные позы она принимает, тем решительнее демонстрирует готовность защищаться. В подобных случаях внешнее поведение прямо противоположно тому, что животное испытывает в действительности. Аналогично действуем и мы, прибегая в сложных ситуациях к «защитным» формам поведения. Мы защищаемся и тогда, когда в этом нет никакой необходимости. Иногда просто в силу привычки, скрывая тем самым подлинные причины поступков. В том числе и от себя.

Вредные привычки

— Вам лучше перестать принимать снотворное. Это может стать непреодолимой привычкой, — советует врач известной актрисе.

— Не говорите глупостей, доктор! Я принимаю эти таблетки вот уже двадцать лет. И могу вас заверить — это не стало моей привычкой!

Что вы предпочтете — вдыхать аромат свежескошенной травы или втягивать в себя выхлопные автомобильные газы? Нежиться на морском побережье под солнцем или коптиться под фиолетовым светом кварцевой лампы? Слушать чарующие трели соловья или пронзительное завывание сирены «Скорой помощи»? Здесь нечего даже думать. Все захотят натуральное, естественное и приятное. Но иногда на нас словно затмение находит. Противореча себе, мы делаем выбор с точностью до наоборот. Так появляются вредные привычки. Нелепо предполагать, будто мы довольствуемся суррогатами по доброй воле. Небольшое утешение приговаривать: «На безрыбье и рак рыба». Вредные привычки — это следствие компенсации, замещения удовольствий, по тем или иным причинам оказавшихся недоступными. Характер пагубных пристрастий говорит о том, что именно мы считаем для себя недостижимым. Чем объясняется живучесть вредных привычек? Незамысловатостью способов достижения быстрого эффекта. С помощью запретов и угроз избавиться от вредной привычки мало кому удастся. Зато с нею легко распрощаться, уяснив себе, какое удовольствие теряешь. Заметьте, более приятное и вдобавок естественное. Какая вредная привычка осложняет вашу жизнь?

1. Курение

2. Злоупотребление алкоголем

3. Сексуальные излишества
4. Привычка грызть карандаши, авторучки и ногти
5. Сквернословие
6. Болтливость
7. Чрезмерный сон
8. Переедание
9. Телевидеомания
10. Наркотики
11. Сектантство

1. Курение

Когда вам хочется почувствовать себя увереннее, рука сама тянется за сигаретой. Чем неустойчивее ваше положение, тем более плотным кольцом окружает вас спасительная дымовая завеса. Такой способ самоутверждения характерен для юных особ, желающих продемонстрировать самостоятельность, но не уверенных в наличии для этого достаточных оснований. Зависимость от курения — верный симптом того, что более достойного способа подтверждения своей зрелости вы не нашли. Пытаясь подчеркнуть превосходство, вы покупаете дорогие мундштуки, супермодные зажигалки, коллекционные портсигары. Поднося к губам сигарету, вы представляете себя супергероем из серии «Настоящий мужчина» или «Воинствующие амазонки». Вот кто не побоится вступить в поединок с медведем или пантерой, с ловкостью преодолет горный перевал или поток. Очнувшись от фантазий, вы возвращаетесь к действительности в полной уверенности, что все это пробило с вами на самом деле.

2. Злоупотребление алкоголем

Вы не можете забыть того золотого времени, когда по первому требованию удовлетворялись все ваши

потребности. Короче говоря, вы страстно желаете снова оказаться в люльке. Ибо существующая реальность слишком вас пугает. Вот бы и сейчас кто-нибудь позаботился о вас - государство авторитетный начальник, супруг или родители. Вы также не откажетесь от услуг страховой компании, личной охраны и верного секретаря. При этом не переставая жаловаться, что кто-то притесняет вас, ограничивает свободу. Возможно, посягает на саму жизнь! Чем сильнее ваши протесты, тем больше раскачивается люлька. От испуга что есть мочи вы начинаете орать. Все «притеснители» оставили вас в покое? И сразу обнаружилось, что свобода-то вам, оказывается, не нужна. С мольбой вы вновь проситесь на поруки.

3. Сексуальные излишества

Вы привыкли никому не доверять и признаете лишь отношения, гарантирующие безопасность. Люди, не разделяющие ваших взглядов на сексуальные отношения, кажутся вам странными и подозрительными. Вы немедленно порываете контакты с тем, кто отверг ваши притязания. «Сразу видно, с ними не все в порядке. Более того, они опасны», — заключаете вы. Скорее всего вы причисляете себя к некоей элитарной группе, объединенной не столько взаимным доверием и общими интересами, сколько общей постелью. Действительно, таким образом вы приобретаете некоторые гарантии в среде «своих». Но не избавляетесь от страха перед «чужими».

4. Привычка грызть карандаши, авторучки и ногти

При покупке нового карандаша у вас «чешутся» зубы в предвкушении удовольствия. Огромным усилием воли вы вставляете себя спрятать карандаш в

карман, чтобы не попробовать на вкус тут же в магазине. Но лучше этого не замечать. Вы довольно агрессивны и готовы вспылить по любому поводу. С детства вам твердили: «Не шуми, води себя тихо». В конце концов родители добились своего. Когда вам от злости хочется укусить противника, вы нервно покусываете шариковую ручку. Это помогает, жаль, что ненадолго. Тогда вы ищете, к чему бы придраться, чтобы получить полноценную разрядку.

5. Сквернословие

Ради красного словца вы не гнушаетесь ничем. Наивно предполагая, что эвфемизмы, или, попросту говоря, бранные слова, делают вас раскованнее и оригинальнее. На самом деле вас не различишь в толпе озабоченных мужчин и женщин, проявляющих в сквернословии неудовлетворенность жизнью. Говоря режущие слух фразы, вы нарушаете покой случайных прохожих, отыгрываясь на них за неудачи в личной жизни. Вы с чувством выпаливаете ругательства, ожидая привлечь как можно больше слушателей. И удивляетесь, что большинство обходит вас стороной, затыкая уши. Некоторые не скупясь отвечают вам тем же. Вы мечтаете освободиться от оков условностей, а в результате еще больше ограничиваете свое самовыражение рамками пустых протестов.

6. Болтливость

Признайтесь, вам нравится создавать вокруг себя суету и неразбериху. Вы кого угодно замучаете до смерти сетованиями и жалобами на то, как все несчастья мира, словно сговорившись, обрушились на вашу бедную головушку. Услышав от знакомого новость, умудряетесь чуть погодя передать ее с такими искажениями, что сам рассказчик в ужасе хватается за го-

лову, не узнавая собственной истории. Всякого рода крайности — ваш хлеб насущный. Заболевший гриппом в вашем изложении становится смертельно больным, не имеющим никаких шансов на выздоровление. Простая симпатия между мужчиной и женщиной в вашей интерпретации превращается в тайную связь с далеко идущими последствиями. На бесструнной балалайке бренчи во всю прыть — струн-то не жалко!

7. Чрезмерный сон

Вы поставили себе диагноз: «У меня слишком мало сил для полноценного существования». Наверняка жизнь представляется вам черно-белым эскизом. Куда интереснее спать и видеть цветные сны. От головокружительных приключений и интригующих сюжетов не оторваться! Не чудо ли это? Прикорнув на пуховой перине, вы отправляетесь в увлекательный полет на воздушном шаре. Или, мерно покачиваясь в кресле-качалке, через секунду оказываетесь на капитанском мостике быстроходного лайнера, направляющегося к неизведанным островам. Что же мешает наслаждаться всем этим в реальности? Не привычка ли замечать в происходящих наяву событиях только одну сторону — негативную?

8. Переедание

В один прекрасный день вы обнаружили, что любое удовольствие в этом жестоком мире требует физических или умственных затрат. Чем можно наслаждаться без особых хлопот, так это едой. Вкусные яства шутя помогают забыть неприятности и заполнить пустоту существования. Вы бдительно следите, чтобы, не дай бог, себя не обидеть: «Отказывать себе в чем-либо — великий грех!» Только жизнь слишком суетная штука и постоянно разрушает ваши радужные

ожидания. Как пить дать, Судьба-злодейка посадит вас на мель. Меню — ваш единственный маяк, указывающий путь к молочным рекам и кисельным берегам, где можно укрыться от бушующих штормов в пряничном домике. Там у вас останется только одна проблема — лишний вес. Старайся не старайся, вы не избавитесь от него, пока ищите опору в лишнем куске буженины, а не в достигнутых результатах.

9. Телевидеомания

Прибавляй вы от каждой просмотренной телепередачи в весе, он давно перевалил бы за полтонны. В некотором роде вам повезло, что вы испытываете хронический голод по впечатлениям и информации. Высокомерно посмеиваясь над капризами гурманов, вы потребляете все подряд. Телевизионные жареные утки, перченые сплетни и «клубничку» на десерт. Поглощая эти удовольствия в невероятных количествах, причем практически даром, вы почему-то явственнее ощущаете душевную опустошенность. И немудрено. Наблюдение за событиями чужой жизни и увлечение искусственно нагнетаемыми страстями вряд ли позволят вам окунуться в освежающий поток живых эмоций и уж точно не придадут вашему унылому существованию недостающий смысл. Полноту бытия мы испытываем, будучи участниками своих постановок, а не зрителями чужих.

10. Наркотики

Повседневные заботы — слишком обременительный груз для пилота высшего класса. Тяжек воздух вам земной. С нетерпением отрываясь от действительности, вы все с большей неохотой возвращаетесь назад. Многие самоутверждаются, бросаясь навстречу реальным приключениям, желая помериться силами с

жизненными обстоятельствами. Вы же отличаетесь от остальных. Что там обстоятельства! Вы бросаете вызов самой Природе. Навлекая на себя ее гнев, вы подвергаетесь гораздо большей опасности — риску саморазрушения. Последнее входит в стоимость путешествия по измененным состояниям сознания.

11. Сектантство

Больше всего на свете вы боитесь остаться не у дел — одиноким, всеми забытым, никому не нужным. Поэтому так нуждаетесь в поддержке тех, кто любит вас просто за то, что вы есть. Скорее всего в детстве, отрочестве и юности вы не получили достаточно любви от близких людей. Недаром вы оказались в секте, где все называют друг друга братьями и сестрами. Одиночество в толпе — самый губительный тип одиночества. Он лишает последней надежды найти взаимность. Счастье иметь собственную семью вы добровольно обмениваете на религиозный фетиш. Но разве заменит огонь и копоть парафиновой свечи свет и уют домашнего очага?

Маски эмоциональности

В канцелярию врывается разъяренный мужчина.

— Здесь находится общество охраны животных?!
— кричит он.

— Здесь, — отвечает секретарь. — А кто вас обидел? Говоря о ком-либо: «Он человек эмоциональный или эмоциональный», мы слишком упрощаем реальную картину. Неэмоциональных людей в природе вообще не существует. Просто не у всех эмоции ярко проявляются вовне. Еще одно распространенное заблуждение — приписывание эмоциональности социальной метки «хорошо» или «плохо». Само собой, это

неправомерно. Гнев благородный отличается от гнева «базарного» адекватностью своего возникновения — причиной, мерой и уместностью проявления в конкретной ситуации. За эмоциями всегда стоит нечто более глубокое — чувства и отношения, которые меняются соответственно смене «действующих лиц» и «декораций» на сцене нашей жизни. Когда же у кого-либо слишком долго доминирует только одна-единственная эмоция, к примеру раздражительность или уныние, то уместнее говорить об эмоциональной маске. Маска — это застывшая и далеко не самая удачная форма самовыражения, когда из богатейшей палитры возможных оттенков настроения всегда и во всех случаях выбирается что-то одно. Отличить маски от искренних переживаний не так-то легко. Здесь нужно учитывать не только интенсивность эмоций, но и их содержание. Образно говоря, эмоциональность сродни женщине — она очень любит принаряжаться. Во что одевается ваша эмоциональность? Об этом можно судить по наиболее частым эмоциональным реакциям и преобладающему фону настроения.

- 1. Раздражительность**
- 2. Нервозность**
- 3. Возбудимость**
- 4. Экзальтированность**
- 5. Обидчивость**
- 6. Разочарование**
- 7. Досада**
- 13. Любопытство**
- 14. Вина**
- 15. Тоска**
- 16. Гнев**

1. Раздражительность

Другими словами, это «Слепая» Эмоциональность. Раздражительность, как непрощенный гость, появляется в неурочный час и в неподходящей ситуации. Недовольство и неловкость — два верных повода — всегда рядом с ней. В такой веселенькой компании чувствуешь себя как на пороховой бочке. Достаточно одной искры, и разгорится огромное пламя ссоры. Кто прав, кто виноват, выяснить не удастся. Ослепленная вспышками гнева, Фемида теряет дар справедливости, то же самое можно сказать и о «Слепой» Эмоциональности. Так что встреча с раздражительностью небезопасна. Кого чаще всего она посещает? Тех, кто зол на себя, а изливает злость на всех подряд, кто нервно выкрикивает: «Оставьте меня в покое!», когда рядом никого нет.

2. Нервозность

Что заставляет двигаться заводную механическую куклу? Ответ известен даже ребенку — заводной механизм, чаще всего пружина. Итак, нервозность — это «Механическая» Эмоциональность, или «эмоция без чувств». Нервозность даже невозможно в полном смысле слова назвать эмоцией. Это нечто промежуточное между нервным импульсом и эмоциональным состоянием. Не совсем понятно? Тогда еще одна аналогия. Огонь, нарисованный на холсте. Пламя вроде бы есть, а тепла, света нет и в помине. Нервозность всегда ходит под руку со сводной сестрой — неопределенностью, которая ехидно нашептывает ей: «Чего-то хочу, но не знаю чего именно». Так же и ваши желания — слишком слабы или явно противоречивы. «Живу на нервах», — сетуете вы, так и не решаясь на что-то конкретное.

3. 3. Возбудимость

Есть старинное поверье об огненной ящерице Саламандре. Ее появление неизбежно сопровождается ярко-красным пламенем и большим выбросом энергии в окружающую среду. В результате обстановка накаляется, усиливается напряжение, обостряются чувства. Возбудимость, или «Аффективная» Эмоциональность, — ближайшая родственница Саламандры. Обе эти дамочки крайне взрывоопасны. Когда они находятся рядом, вы настолько активны, что способны привести в движение кого угодно и что угодно. Однако стоит чуть-чуть переусердствовать, и возникает катастрофа. Разбитая вдребезги посуда, опрокинутая в кювет машина, перебинтованный с ног до головы босс, посмеявшийся сделать выговор за ежедневные опоздания, — все это мелочи по сравнению с тем, что вы, совершенно того не желая, можете натворить. Конечно, никто не призывает вас подавлять внутренние побуждения. Неизрасходованная энергия опаснее вдвойне! Но что точно вам не помешает — научиться применять свой эмоциональный заряд себе же во благо. При таком мощном потенциале вы особенно нуждаетесь в хорошо развитых навыках в саморукотворстве. Иначе не ровен час сожжете сами себя.

4. Экзальтированность

Жеманная кокетка так и норовит выдать желаемое за действительное, фальшивое кольцо за бриллиантовое, искусственный шелк за китайский, ручной работы, лохматый парик за шикарную гриву волос. А истерические завывания, сопровождающиеся судорожным подергиванием рук, за глубокие, искренние чувства: «Смотрите все, какая у меня страстная натура!» Театрализованные представления разыгрываются с единственной целью — привлечь внимание неиску-

шенной публики. Знатоков обмануть труднее, но и они иногда принимают дешевую манерность за чистую монету. В конечном итоге и те и другие быстро разочаровываются... так и не встретив обещанной феерии страстей. «Демонстративная» Эмоциональность трудно, различима... при дневном свете, пока не включишь обычное электричество. К чему такая аналогия? К тому, что экзальтированная эмоциональность подобна электрической лампочке — горит так же ярко, но, кроме себя, никого не согревает. Невозможно смотреть на нее долго. Как и на ослепляющий свет, на экзальтированность невозможно смотреть долго. Глаза режет от искусственного освещения. Возразите — зато легко «включается и выключается»? Никто с этим не спорит. Речь идет о другом. Чрезмерная обнаженность чувств лишает вас той таинственности, которая, как известно, больше всего привлекает и вдохновляет.

5. Обидчивость

Нескончаемыми обидами вы без лишних слов показываете всем свое безграничное недовольство, вызванное их поведением. Совершенно не обязательно иметь для этого реальные основания. Важно выставить свою персону в качестве жертвы, а окружающих представить палачами и преследователями. Чтобы как-то загладить «вину» перед вами, они будут вынуждены пойти на ваши условия. Или... отвернутся от вас в поисках менее капризного и более благодарного партнера. Им невдомек, что обиды — это крик о помощи: «Протяните мне руку! Я не решаюсь попросить вас об одолжении». Не только попросить о помощи, но и принять ее выше ваших возможностей. Как неразумное дитя, вы ждете от всемогущих взрослых снисхождения и поддержки, но до сих пор не научились

говорить магическое слово: «Спасибо!» Поэтому обидчивость сродни обычной детской провокации или «Капризной» Эмоциональности.

6. Разочарование

Бывает и «Невидимая» Эмоциональность. Как это понять? Вспомните, какой жар исходит от подернутых пеплом тлеющих угольев. Кажется, костер погас. Ан нет! Его тепла хватит еще надолго. Но разве это поймешь сразу, когда пламени совсем не видно. Подобно тлеющему костру, вы несмело призываете: «Не отвергайте меня. Дайте только срок — и я согрею наш союз». Жаль, мало кому удастся услышать ваш робкий шепот. Зато в избытке тех, кто принимает вас совсем не за того, кем вы являетесь на самом деле — чувственной, но скрытной особой, которая пуще огня боится показаться навязчивой. Вот вы и остаетесь в разочаровании, чувствуя себя одиноким костром, согревающим самого себя.

7. Досада

Досада возникает, когда вас постоянно понимают с точностью до наоборот. Слава «Перевернутой» Эмоциональности закрепилась за досадой именно благодаря этому парадоксу. Как часто вы сожалеете о своих так и не произнесенных вслух словах: «Вы не так поняли меня! Я совсем не это имел в виду!» В таких случаях маленькие дети от досады топают ногами и громко плачут, а женщины бросаются навзничь на подушки, сотрясаясь от рыданий. Мужчины же замешательстве потирают шею, переминаются с ноги на ногу или внезапно кидаются вон, хлопнув дверью. Попав под влияние коварного перевертыша, вы смеетесь, когда хочется плакать, проявляете гнев вместо

сочувствия или растягиваетесь на диване при необходимости срочно действовать.

8. Любопытство

В любопытстве виден длинный нос «Всеядной» Эмоциональности, обожающей скользить по поверхности. Любопытство нередко путают с похожей по звучанию любознательностью, музой творческих людей. Однако упрощенность первой не имеет ничего общего с изысканностью последней, галантно отказывающейся от всего лишнего. Вездесущее любопытство от нечего делать интересуется всем подряд. Просто так, на всякий случай. Если любознательность имеет кредо: «Хочу что-то глубоко знать! Хочу что-то хорошо уметь!», то любопытство пронзительно выкрикивает лозунг: «Хочу все!»

9. Вина

«Кающаяся» Эмоциональность, падая, как отчаявшийся преступник, на колени, сокрушенно бьет себя в грудь: «Пощадите!» Колокольным звоном отдаются в вашей голове фразы, в которых мольба смешалась с протестом: «Я не могу сделать того, что вы требуете от меня! Не ожидайте от меня слишком многого». Инициатива других вам как бельмо на глазу. Нет сомнений, что в бездеятельности упрекают вас и многочисленные обладатели нобелевских премий, ученых званий и высоких должностей. Подозревая, что такого рода представления далеки от реальности, вы не решаетесь высказать их вслух. Непроизнесенные слова трансформируются в самообвинительный приговор: «Я ни на что не гожусь! У меня все не так, как у других!»

10. 10. Тоска

«Утешьте меня в своих объятиях! Мне зябко и одиноко?» — чьи это стенания разрывают наши сердца? Так стонет тоска, скованная льдом «Холодной» Эмоциональности. От ее прикосновений все замирает, смех превращается в сосульку, а отношения становятся более чем прохладными. Своей вселенской тоской вы способны заморозить кого угодно. Вам никогда ничего не хочется, все не подходит, это не так, а то не эдак. Мир вас явно не устраивает. Не очень-то захочешь находиться с вами рядом — опомниться не успеешь, как сам заразишься хандрой. Вас будто околдовала Снежная королева, превратив горячее сердце в кусочек льдинки. Пребывая в сумеречном состоянии, вы безнадежно ожидаете, что кто-то, сжалившись, принесет дрова для вашего почти остывшего очага.

11. Гнев

Нашествие «Воинствующей» Эмоциональности сопровождается боевым кличем: «Не тронь меня, не то будет худо!» Вспышки гнева как бы помогают вам защищаться от врагов. Только в суматохе боя не успеваешь разобраться, кто на самом деле является такими — собственные враждебные мысли или враждебность окружающих. Вы категорически отвергаете первое и всегда готовы бороться со вторым. Издали, заметив ваш грозный вид, самый миролюбиво настроенный человек готовится к обороне. Никогда наверняка не знаешь — чего ожидать от вас в следующую минуту?

Схватка с бессонницей

— Доктор, я совершенно изнемогаю от бессонницы. Что делать?

— Вы не пробовали считать овец?
— Пробовал. Не помогает!
— Тогда пусть каждая овца расскажет по истории.

Бессонница настигает нас всякий раз, когда нам не хватает чего-то существенного. Душевной теплоты и ласки, значительных событий или успокаивающего однообразия, атмосферы комфорта или эмоциональной встряски. Чего еще недостает вам? Это можно определить по тому, каким способом вы обычно пытаетесь совладать с бессонницей.

- 1. Принимаю таблетку снотворного**
- 2. Лежу и мучаюсь в ожидании сна**
- 3. Выполняю упражнения йогов**
- 4. Считаю баранов или верблюдов**
- 5. Представляю себя в расслабляющей обстановке**
- 6. Включаю свет и что-нибудь читаю**
- 7. Смотрю телевизор**
- 8. Не страдаю бессонницей**

1. Принимаю таблетку снотворного

Принимая таблетку, вы представляете себе людей, специально изготовивших ее для облегчения ваших страданий. Сама мысль о том, что в мире есть кто-то, кому вы небезразличны, является самым лучшим лекарством. Восстановленное ощущение своей желанности возвращает вам утерянное спокойствие. Конечно, вместо горькой пилюли вы предпочли бы сладкий поцелуй. Увы, из-за склонности слишком доверять докторам вы не прислушиваетесь к голосу сердца. Да, в поисках нужного снадобья вы готовы бежать полгорода и обзвонить все аптеки. Когда же

речь заходит о близком человеке, у вас и пары минут не найдется, чтобы поговорить с ним по душам.

2. Лежу и мучаюсь в ожидании сна

Природа возьмет свое, вздыхаете вы, переворачиваясь с боку на бок. Жаль только, что сон приходит лишь под утро, вынуждая вас спать до обеда. На следующий день все повторяется сначала. Вы приверженец спонтанного образа жизни? Тогда позвольте напомнить, что естественность достигается путем повторения сознательных усилий. Попробуйте в течение двух недель вставать рано утром. Само собой, у вас возникнет естественное желание спать ночью и бодрствовать днем, а не наоборот. Как бессонница, так и привычка соблюдать режим в равной степени могут стать вашими верными спутниками. Решайте сами, что является для вас более естественным.

3. Выполняю упражнения йогов

Вы совершили потрясающее открытие: «Мой организм поддается рефлексорной тренировке! Любыми процессами, происходящими в нем, можно научиться управлять». В этом смысле сон не является исключением. Как человек рациональный, вы осознаете преимущества, которые дает власть разума над природой. Вам удастся справиться со многим, за исключением одного — жизни, происходящей вокруг. Впрочем, что вам до каких-то внешних событий! Зачем искать пути примирения в семье, когда есть весьма доступное и эффективное средство — глубокое дыхание. Всего себя посвящая физическому совершенству, и не заметишь, как превратишься в «биоробота», функционирующего по принципу: «Больше техники — меньше чувств».

4. Считаю баранов или верблюдов

Опять навязчивые мысли борются со сном, не желая сдавать позиции. Что и говорить, избавиться от них поможет только хитрость. Заставляя себя считать бесконечную вереницу верблюдов, ослов или баранов, вы создаете новый очаг напряжения и тем самым загружаете мозг бессмысленной работой. Монотонное перечисление однотипных животных в свою очередь сглаживает внутренний ритм организма, являясь своеобразным противовесом возбужденному состоянию. Вы — сторонник правила «клин клином вышибают». Поэтому, избавляясь от одной проблемы, вы частенько придумываете себе новую.

5. Представляю себя в расслабляющей обстановке

Релаксация — вот чего вам не хватает для полного счастья. В течение дня эмоции, подобно смерчу, вовлекают вас в бешеную пляску. Как избежать такого режима и вернуться к желанному покою? Только при помощи извне. Приемы, позволяющие достигнуть этой цели, чрезвычайно разнообразны. От нежных прикосновений любящих рук до расслабляющей музыки и убаюкивающих морских пейзажей с покачивающимися на волнах белыми парусниками. Как всегда, вы предпочли бы все это одновременно...

6. Включаю свет и что-нибудь читаю

Весь день вам приходится выполнять напряженную, нужную но неинтересную работу. Благо есть ночи, и с наступлением темноты вы полностью посвящены себе. Неизбежный, как восход луны, сон отступает перед вашим желанием побаловать себя чем-нибудь действительно захватывающим. Не подозревая того, вы ведете двойную жизнь. Первая, видимая, ее

сторона, зависит от прихотей окружающих и подчинена им. Вторая, скрытая, целиком в вашей власти. Она наполнена свободолобивыми помыслами, мечтами о запретных плодах и свойственными авантюрным личностям фантазиями.

7. Смотрю телевизор

Когда в жизни отсутствуют важные и яркие события, сон тоже предательски покидает вас. Мешает уснуть ощущение пустоты и бессмысленности существования. Спасаясь от душевной судороги, вы посреди ночи бросаетесь к телевизору в надежде получить приток пусть иллюзорных, но сильных впечатлений. Находясь под наркозом чужих побед и поражений, вы с головой погружаетесь в океан виртуальных страстей и возвращаетесь оттуда к середине следующего дня. К вечеру, задыхаясь от зноя душевного опустошения, вы снова припадаете к голубому экрану, как усталый путник к живительному источнику влаги.

8. Не страдаю бессонницей

Одно из двух: либо вы человек с железными нервами, либо ваше житье-бытье, как хорошо отремонтированные и смазанные часы, идет размеренно и точно. Всегда однообразно, часто скучновато, а порой смертельно нудно. Вам не хватает неожиданных приключений, случайных встреч с новыми людьми и эмоциональной встряски, которая, пусть ненадолго, нарушила бы этот невыносимо равномерный ритм. Впрочем, такой образ жизни вас вполне устраивает. Когда же станет невозможно, можно ненадолго выйти из привычной колеи, устроив маленький семейный скандалчик.

Психосоматические расстройства

Психосоматика изучает, как негативные эмоции трансформируются в физиологические изменения, проявляющиеся в виде боли и дискомфорта. В возникновении всевозможных психосоматических заболеваний в первую очередь повинны отрицательные переживания. Напряженность без разрядки, хроническое беспокойство, переутомление и в особенности угнетенное состояние способны вызвать болезненные ощущения даже у вполне здоровых, но впечатлительных людей. Эта так называемая функциональная боль подсказывает, что нам давно пора изменить привычный образ жизни. Как узнать, что мы идем в верном направлении? Довольно просто — по положительным эмоциям, явившимся на смену негативным. Эмоции — одно из первых видимых звеньев в общей цепи приспособительных механизмов. Они позволяют реагировать на неблагоприятные воздействия еще до того, как что-либо становится для нас явно угрожающим. Биологическая роль эмоций направлена на сохранение целостного мировосприятия. Они подводят под общий знаменатель всю информацию из внешней среды и внутренних органов. Итак, каковы ваши обычные жалобы, не подтверждающиеся данными объективных медицинских исследований?

- 1. Головная боль**
- 2. Боль в пояснице**
- 3. Боль в плечах и шее**
- 4. Боль в сердце**
- 5. Боль в желудке**
- 6. Беспокойство в ногах**
- 7. Боль в горле**
- 8. Астматические приступы, одышка**
- 9. Ревматические боли**

10. Боль в почках

11. Повышенное давление

12. Пониженное давление

13. Головокружение

1. Головная боль

Мучительная боль сжимает вашу голову раскаленным обручем. Такая боль никогда не появляется в одиночестве. Она сопровождается напряжением лицевых и шейных мышц, обморочным состоянием, свистом и шумом в ушах и мельканием цветных точек в глазах — все это предвестники коварного синдрома «игнорируемой неудовлетворенности». Последний вызывает головную боль у отъявленных альтруистов и принципиальных бессребреников. Подавляемая обида, тщательно скрываемая неприязнь и неудовлетворенные претензии притягивают головную боль сильнее магнита. Это истинные виновники ваших лицевых зажимов. Интеллектуальная обработка негативных переживаний и рационализация своих нелестных мыслей вам не поможет, а только усугубит положение. Ваш самообман не проходит даром. За все приходится платить сполна, и прежде всего за двойственный, или, иными словами, фальшивый, образ жизни.

2. Боль в пояснице

Спина ноет так, словно позвоночник вот-вот переломится пополам. Догадываетесь? Ваш «хребет» слишком слаб и не сможет выдержать груз надвигающихся трудностей. Не обязательно речь пойдет о сложном деле. Угроза коренится в межличностных взаимоотношениях. В конечном счете боль в пояснице появляется у вас не только перед началом напряженной, ответственной работы, но и вслед за не-

урядицами и конфликтами. Поясничная боль становится удобным предлогом, позволяющим без особого морального ущерба уклониться от непосильных обязанностей или избежать неминуемого скандала. Степень вашей беспомощности в социуме соизмерима с интенсивностью и остротой боли, которая связывает вас по рукам и ногам и заодно служит надежным оправданием неспособности справляться со взятыми на себя обязательствами. Необдуманно взвалив на себя дюжину-другую ненужных дел, вы заранее хнычете, предчувствуя, что вскоре по вашей спине заплывет кнут «синдрома беспомощности».

3. Боль в плечах и шее

Шейные боли связаны с «синдромом незначительности». Застенчивость, страх насмешек и осуждения со стороны авторитетных особ являются его предвестниками. Страус во время опасности прячет голову в песок, а вы свою втягиваете в плечи. Порой вы настолько подавлены своей малозначительностью, что готовы кричать и плакать от отчаяния. Особенно когда вас ругают или критикуют. Однако вы не склонны перечить и поэтому лишь молча потираете шею. Боль в плечах возникает и после ночных бдений над общим годовым отчетом, за который вы взялись, дабы оправдать оказанное доверие. Вы так стараетесь не ударить лицом в грязь, что поднятые от напряжения плечи уже не опускаются.

4. Боль в сердце

Острая сердечная боль возникает вместе с ощущением безнадежности, осознанием своего бессилия перед непреодолимыми трудностями. Когда вы ясно понимаете, что не удастся с достоинством выйти из тупиковой ситуации. Неудача непременно приведет к

снижению статуса. Вот чего вы опасаетесь пуще всего! Пока обстоятельства не наступили вам на хвост, вы привыкли во всем одерживать верх. И полагали, так будет длиться вечно? Даже мимолетная мысль о нарушенном долге чести или возможном срыве жизненных планов заставляет трепыхаться ваше сердце, подобно птице в клетке. Увы, вас одолевает «синдром безысходности». Он напрямую связан с риском лишиться благосклонности любимого человека, потерять влиятельную поддержку, обанкротиться. Подобные потери неминуемо ведут к образованию вакуума, звонкого безлюдья вокруг, эхом отдающегося в вашем сердце. Щемящая пустота в груди быстро заполняется болью, сигнализируя о том, что ваши потребности не удовлетворяются. Написать ваш психологический портрет проще простого. По натуре вы беспокойны и амбициозны, обладаете обостренным чувством ответственности. Но более всего вы равнодушны к престижу и карьере. Признать, что очередной крутой подъем оказался не под силу? Да ни за что! Лучше остаток дней проваляться на больничной койке.

5. Боль в желудке

Желудок врачи рассматривают как одну из основных «психосоматических мишеней». Он в первую очередь подвержен стрессу. Страх, тревога, депрессия в сочетании с пассивностью приводят к угнетению деятельности желудка, в то время как при возбуждении, негодовании, гнев отчается резкое повышение желудочной секреции. Вы по-прежнему всегда и при любых обстоятельствах сохраняете невозмутимый вид? Это свидетельство железной выдержки во все не означает, что вы успешно справились со стрессом. Можно в упор не замечать тревожных сигналов, но этот самообман не облегчит страданий вашего же-

лудка. Излечение наступит одновременно с выявлением источника беспокойства. Желудочная боль — основной признак «синдрома переутомления». Похоже, проявляя напористость в работе, вы не получаете соответствующего затратам вознаграждения. Вы исчерпали свои защитные ресурсы, и боль сигнализирует о необходимости их восстановить.

6. Беспокойство в ногах

Порой вам кажется, будто все накопленное в течение Дня напряжение к ночи переходит в ноги. Отказываясь подчиняться командам, ноги как заводные выписывают кренделя. Только под утро наступает временная передышка. Судорожную пляску еще можно стерпеть. Но как быть с мрачными думами? Они не оставляют в покое вашу бедную головушку. Бесполезно прятать голову под подушку — укрыться от их навязчивого общества не удастся. В «синдроме беспокойства» дает о себе знать ваше неосознанное желание бегства от тягостной действительности. Все чаще и чаще вы ощущаете себя загнанным в ловушку недружелюбно настроенными, но, к сожалению, значимыми людьми. Перспектива встречи с ними вызывает у вас столь сильное волнение, что мечта о сапогах-скороходах становится единственным утешением. Появись они наяву — вы без оглядки убежали бы на край света.

7. Боль в горле

Связана с переутомлением голосовых связок. Она возникает у педагогов, профессиональных лекторов, актеров, певцов — всех, кому приходится выступать перед большой аудиторией. Когда говоришь от души, голос льется свободно, без запинок. Хроническое напряжение, сопровождаемое «потерей голоса», и боль

возникают при страхе перед аудиторией. Если чувствуешь неуверенность в своей роли и вынужден говорить «через не хочу», потому что «должен». Болезнь связок — это глашатай «синдрома необходимости». Он вызван не столько продолжительностью выступлений перед публикой, сколько отсутствием желания это делать.

8. Астматические приступы, одышка

Астматические симптомы появляются на волне «синдрома незащищенности». Вы не представляете своего существования вне первозданного океана бескорыстной любви и нежной заботы. Естественная для взрослого человека самостоятельность вызывает у вас ступор, столкнувшись с нею, вы тут же «идете ко дну». Неизведанная суша в стране смелых решений и неожиданных поступков представляет для вас смертельную угрозу. Здесь вы ощущаете себя рыбой, выброшенной на берег неумолимым штормом. Поблажки и опека близких довершают дело! Дополнительно к астматическим приступам вы страдаете от робости, пугливости и навязчивых мыслей, а также от ощущения своей непохожести на других. Ваша чрезмерная предупредительность и обходительность — единственное, что облегчает вам социальную адаптацию.

9. Ревматические боли

Это явный симптом скрытой депрессии, при которой весь мир воспринимается холодным и чужим. Вы ощущаете не только «жгучую» боль в суставах и мышцах, «свинцовую» тяжесть в конечностях, но и странную дрожь во всем теле. Причем не от холода, а от тоски. Вас скручивает в бараний рог тревожное ожидание будущего. От резкого звонка или стука в дверь вы вздрагиваете, от трели будильника заходится

сердце. Такие эффекты сопутствуют «синдрому хронического напряжения», под действием которого вы подобны заведенной пружине, готовой вот-вот распрямиться. Подобные боли характеризуют эмоционально неустойчивых людей, подверженных резким колебаниям настроения. Встречаясь с препятствием, вы мобилизуете все ресурсы организма, словно готовитесь к небывалому прыжку. Вы убеждены: «Никто не поможет мне в сложной ситуации». Может, вы сами никогда не просили о помощи? Считая себя недостойным внимания окружающих, вы, естественно, находите их бесчувственными. Тому, кто упорно сопротивляется жизни, само собой, она представляется неимоверно трудной.

10. Боль в почках

Вы стойко переносите экстремальные ситуации и взрываетесь из-за сущей безделицы. Собственный организм и тот не ведает, чего ожидать в ближайшую секунду — настолько непредсказуемы ваши реакции. Чего же требовать от окружающих. У большинства из них ваше внезапное появление вызывает шок. И еще — чем чаще они становятся свидетелями вашего бессилия перед собственными эмоциями, тем сильнее укрепляется у них желание держаться от вас подальше. Вы же, несомненно, расцениваете подобное поведение как пренебрежение своей персоной. Обвиняя всех подряд в бессердечии, не забывайте, что вряд ли кто-то способен оставаться подолгу вблизи тайфуна. «Синдром дрейфующих эмоций» — это не шутка! Передавая власть настроению, вы подвергаете пресингу не только свое окружение, но и свои измученные почки.

11. Повышенное давление

Вполне нормально, когда у здоровых людей при обсуждении важных проблем повышается артериальное давление. У вас оно «зашкаливает» постоянно! Это наталкивает на мысль, что пустякам вы приписываете точно такое же значение, как и всемирным катастрофам. Ваш организм напоминает бурлящий котел, герметично закупоренный общественными нормами. Чтобы не взорваться, вы периодически открываете «предохранительный клапан», выплескивая гнев на подчиненных или близких. Несомненно, вы обладаете завидным даром на пустом месте создавать экстремальные ситуации и склонны соперничать по любому поводу. Невозможность побить противника или выложить ему все начистоту держит вашу систему кровообращения в постоянной готовности к яростной атаке. Борьба, обеспечивающая необходимый уровень возбуждения, зачастую разгорается не на арене повседневной жизни, а в вашем собственном теле. «Синдром парового котла» говорит о том, что ваша природная склонность к открытому проявлению могучих страстей задавлена всевозможными табу, неумелым самоконтролем или неспособностью справляться с мелкими конфликтами. Ваше спасение — в хобби и любимых занятиях, позволяющих беспрепятственно выражать чувства.

12. Пониженное давление

Это одно из наиболее распространенных заболеваний городских жителей, ведущих сидячий образ жизни и упорно сопротивляющихся усиливающемуся давлению цивилизации. Изнуряя себя мыслительными тренировками, вы безуспешно пытаетесь приспособиться ко все более усложняющейся действительности. Ваша нервная система истощается до такого со-

стояния, что малейшие усилия представляются чуть ли не подвигами Геракла. Гипотония является ядром «синдрома непереносимости усилий». Медицинской причиной этого синдрома считают тяжелую соматогенную стению, возникшую под воздействием психических нагрузок. Гипотония свидетельствует о стойком снижении вашего жизненного тонуса в результате изматывающих конфликтов или несоблюдения режима дня. Раздражительная слабость, чередующаяся со вспышками ненависти ко всем вся еще больше усугубляет положение. Некоторые, защищаясь, попадают во власть ипохондрического бреда. Они полагают, будто кто-то мистическим образом влияет на их жизнь или мешает достижению успеха. Хочется надеяться, что до этого крайнего состояния гипотонии вам далеко.

13. Головокружение

Неожиданный вопрос экзаменатора или босса вызывает у вас настоящий паралич. Вы конфузитесь и не понимаете смысла сказанного, от чего ситуация кажется и вовсе безысходной. Единственный выход — обморок. Знакомо? Еще бы! Головокружения и обмороки чаще всего сопутствуют «синдрому смятения», возникающему на высоте эмоционального возбуждения при волнении, испуге, во время неприятного разговора. Любое более или менее неожиданное воздействие оказывается для вашего организма избыточным. Правда, не стоит так сильно переживать по поводу возможного проигрыша! Робкий перестраховщик рискует превратиться в классического неудачника, умудряющегося упасть на ровном месте. В любом случае замешательство означает, что в значимых ситуациях ваши чувства беспрепятственно берут верх над рассудком. Женщины в таких случаях смягчают смущение

ние слезами, мужчины — криком. А некоторые спасают положение с помощью юмора. Между прочим, как у вас обстоит дело с самоиронией?

Вездесущие фобии

Седовласый джентльмен рассказывает в компании:

— Странная штука — жизнь. Моя бабушка ездила на лошади, но боялась автомобилей. Мать ездила на автомобиле, но боялась самолета. Моя дочь обожает летать на самолетах, но боится лошадей...

В мире существует множество страхов. Каждый из нас чего-то боится. Это естественно и нормально для человека. Но когда переживание страха становится навязчивым состоянием, не исчезающим по велению рассудка, появляется вероятность возникновения фобий. Они, в свою очередь, вызывают паническое состояние. Чтобы обеспечить себе веселенькую жизнь, достаточно увидеть провоцирующий фобию стимул или просто вспомнить о нем. Обнаружение у себя одной или нескольких фобий не обязательно означает наличие заболевания. Это свидетельствует о том, что мы явно чего-то или кого-то недолюбливаем. И дело вовсе не в маленьком паучке, решившем устроить уютное жилище на нашем окне, и не в комочке пыли в углу. За нетерпимостью к этим безобидным вещам скрывается нечто более существенное — архетипические символы, обозначающие скрытые от сознания мотивы. Чего вы боитесь больше всего?

- 1. Страх сойти с ума — лиссофобия**
- 2. Боязнь высоты — гипсофобия**
- 3. Страх пауков — арахнофобия**
- 4. Боязнь открытого пространства — агорофобия**
- 5. Страх перед иностранцами — ксенофобия**

6. **Навязчивый страх заболеть раком — канцерофобия**
7. **Страх перед гомосексуалами — гомофобия**
8. **Страх за состояние своего сердца — кардиофобия**
9. **Навязчивый страх покраснения — эреитофобия**
10. **Страх загрязнения — мизофобия**
11. **Боязнь смерти — некрофобия**
12. **Боязнь замкнутого пространства — клаустрофобия**

1. Страх сойти с ума — лиссофобия

Вас пугает не столько само слово «сумасшедший», сколько опасность выпустить джинна из бутылки, другими словами — потерять самоконтроль. Чем больше вам удастся держать себя в руках и благопристойнее выглядеть, тем сильнее дает о себе знать скрывающийся в глубине Внесознательного скверный мистер Гаер, заслуживший дурную славу пошлыми шутками и дерзкими мерзостями. Еще неизвестно, кто быстрее одержит верх — подавляемые желания или возомнивший себя благодетелем рационализм — сводный брат напыщенной добродетели. Выдавая себя за Непосредственность и Умеренность, эта парочка джентльменов с сомнительной репутацией морочит вам голову. Пытаясь избавиться от их общества, вы все больше и больше теряете связь с происходящим вокруг, все меньше и меньше верите находящейся перед глазами реальности. Окончательно запутавшись, вы попадаете во власть галлюцинаций, воспользовавшихся вашей растерянностью.

2. Боязнь высоты — гипсофобия

Как и Икара, вас манят заоблачные выси невозможного. Благодаря мысли и воображению вы беспрепятственно возносите на Олимп абсолютного счастья. Мораль, законы, этикет притягивают вас совершенством формы и ясностью содержания. Однако вы ни на секунду не забываете о древней мудрости: «Чем выше взлет, тем круче падение». Никакими силами не оторвать ваши руки от перил лестниц, мостов и балконов. Вжавшись в кресло самолета, вы клянетесь никогда больше не отрываться от земли. После столь смелой авантюры вы не отваживаетесь подойти даже к краю бордюра. Вдруг неведомая сила толкнет вас в пропасть Небытия! Или, того пуще, кто-то вынудит следовать неприемлемым для вас решениям.

3. Страх пауков — арахнофобия

В индийской мифологии паук рассматривается как Майя, вечный ткач паутины иллюзий. В некоторых культурах Луна изображается в виде гигантского паука. Что означает страх быть опутанным лунной сетью? Лишиться возможности свободно двигаться вперед, развиваться. Паук, сплетающий паутину, символизирует непрерывное чередование созидających и разрушительных сил. Этот мифологический персонаж намекает вам на неизбежность жертвоприношения в виде всевозможных изменений, например, разрыва изживших себя отношений — платы за благо собственного развития. Вам же гораздо удобнее стоять на месте, оставив «все как есть». «А паук-то, злодей, приближается...», хотите вы того или нет. Обездвиженность — это признак того что вы попали в центр паутины. Вы усматриваете неперемнное зло во внешних событиях, иными словами, на периферии Колеса Пре-

вращений, в то время как оно скрывается в самом Первоисточнике.

4. Боязнь открытого пространства — агорафобия

Символ «Пространство» ассоциируется не только с перемещением, но также символизирует связь со временем поиском способов совладания с непокорной природой Кроноса — эволюцией. Пространство — это система координат, которую наши предки использовали для определения уровней развития и ориентиров роста личности. Что является вершиной, что бездной? Где высшее — доброе и низшее — злое? Чтобы разобраться в путанице между этими важнейшими понятиями, нужно обладать четкой логикой. Мистические озарения здесь не помогут. Вы же высматриваете в открытом пространстве враждебных и таинственных призраков. Опасаясь столкнуться с ними нос к носу, вы в панике забились в самый дальний угол своей комнаты. Как тут заметишь, что жизнь давно пошла кувырком! Вы уже не можете отличить успех от неудачи? Понятно, без посторонней помощи вам в этом теперь не разобраться.

5. Страх перед иностранцами — ксенофобия

Иностранец — современный символ пришельца, изображенного в легендах и народных сказаниях как «тот, кому суждено изменить существующую власть или настоящее положение дел». «Иной» означает в чем-то отличный от нас. С ним неизбежно связано изменение устоявшегося и привычного. Вы помните, что произошло с Литиерсом, сыном царя Мидаса, который избивал своих подданных, проигравших на соревнованиях по сбору урожая? Однажды появился пришелец и, оказавшись более успешным жнецом,

убил Литиерса. Себя и других вы видите через призму иерархических отношений, основанных на соперничестве за право иметь привилегии. Это право вы не намерены уступать никакому гостю. На вашем месте любой боялся бы однажды оказаться поверженным.

6. Навязчивый страх заболеть раком — канцерофобия

Мрачная перспектива невыносимых страданий, беспомощности и телесной боли ужасает вас больше, нежели вероятность летального исхода. Пристально всматриваясь в зеркало, вы отыскиваете признаки какого-либо заболевания. Тщательно следите за малейшими отклонениями в самочувствии. Пессимизм и уныние разъедают вашу душу, так почему бы болезням не избрать пристанищем ваше тело? Впрочем, предположения о самом худшем обеспечивают вас какими-никакими, а все ж таки волнениями. Да, не забыть бы еще об одном. Тяжелое заболевание гарантирует вам сочувствие, жалость и бережное обхождение. Рай каждому представляется по-своему. Предел ваших мечтаний — оказаться на больничной койке в окружении ангелов в белых халатах.

7. Страх перед гомосексуалами — гомофобия

Инь и янь, мужское и женское, сознание и вне-сознательное — древние символы, относящиеся к противоположным полюсам единого целого. Половое соитие — наиболее выразительный образ, передающий идею гармоничного союза. Гомосексуалисты вознамерились поспорить с самой матушкой-Природой. Согласно «Илиаде», у древних переодевание в одежду противоположного пола знаменовало начало мистерий. Сакральный смысл оных — в воскрешении первобытного андрогинного существа, в

котором мужское и женское слиты воедино. Этот возврат к первобытному состоянию гармонии манит вас своей простотой. Однако избранный геями и лесбиянками короткий путь пугает вас откровенной однозначностью. Мечтая о полноте ощущений, вы опасаетесь оказаться обманутым. Вероятно, ваши страхи не столь уж беспочвенны. Действительно, как можно познать целое, не выходя за пределы одного пола?

8. Страх за состояние своего сердца — кардиофобия

«Борись или покорись!» — этой идеей вы руководствуетесь в жизни. Сегодняшние преимущества становятся компенсацией за детскую беспомощность и растерянность перед нахальными сверстниками, потешающимися над вашей нерасторопностью. Эразм Роттердамский как в воду глядел, сказав однажды: «Чаще всего побеждает тот, кого не принимали всерьез!» Теперь-то вы покажете всем, чего стоите... ежели удастся обойти одну простую истину: «Сколько ни старайся, всегда найдется человек, в чем-то тебя превосходящий». Новый противник заставляет в несколько раз быстрее биться ваше сердце. Пытаясь усмирить его бешеную скачку, вы хватаетесь за грудь. Вдруг, не выдержав остервенелой конкуренции, ваша загнанная лошадка сойдет с дистанции? Скачки прервутся, и вы навсегда выйдете из игры. Так не лучше ли вместо борьбы найти повод для сотрудничества?

9. Навязчивый страх покраснения — эректофобия

Краска на лице сигнализирует о том, что происходящее вам отнюдь не безразлично. Что из этого следует? Недоброжелатель не преминет воспользоваться вашей минутной слабостью в корыстных инте-

ресах! Себя вы видите не иначе как объектом нечистоплотных замыслов и на всякий случай в любой значимой ситуации замираете в вызывающей позе. Ваше неосторожное движение может вызвать гнев или раздражение. Именно этого вы опасаетесь больше всего, предпочитая наблюдать за другими, нежели участвовать в событиях самому. Самое смешное то, что нахохлившаяся фигура — довольно удачная мишень для неугомонных острословов.

10. Страх загрязнения — мизофобия

Ваш дом поражает вошедшего стерильным блеском. Полы и стены дочиста отмыты антисептическими средствами. Кухонная утварь несколько раз в день обрабатывается специальными составами. Вдруг на тарелках остались невидимые следы еще неизвестных науке микробов! Однако что все мелочи по сравнению с вниманием, оказываемым телу. Обилию необходимых для ухода за телом средств позавидовали бы аптека и парфюмерный магазин, вместе взятые. Как же иначе? Будь это возможно, вы бы с радостью простерилизовали себя от макушки до пят. Узнав рецепт новой диеты, вы ликуете в предвкушении очищения. Викторианская эпоха для вас еще не закончилась. В вашем понимании плоть по-прежнему является воплощением всего грязного, источником грехов, соблазнов и пороков.

11. Боязнь смерти — некрофобия

Игра в прятки со Смертью? Какие необычные ощущения это вызывает. Либо вы обведете вокруг пальца костлявую старуху — либо она одолеет вас. Третьего не дано. Ни одна заметка о Смерти или ее похождениях не проходит мимо вашего внимания. Вы достойно готовитесь к встрече с Ней. Вам некогда радоваться жизни. Ведь каждая прожитая секунда приближает час вашего свидания с этой недобро ухмы-

ляющейсЯ Госпожой. Вы определенно знаете, как ей понравится. Одежда черного цвета, украшения в виде черепа с костями, черные очки в любую погоду. Не забудьте о самом важном атрибуте — агрессивномрачном состоянии духа, вызывающем у присутствующих леденящий холод в груди. В жизни вы цените единственную свою привязанность — любовь к засушенным цветам, к плакатам с изображением символики hard rock или к чучелам животных. Они-то наверняка не испугаются Смерти и будут рядом до вашего последнего вздоха.

12. Страх замкнутого пространства — клаустрофобия

Во-первых, стены символизируют ограничения, которых вы просто физически не переносите до такой степени, что, находясь в общественном транспорте, лифте или в заполненном народом помещении, задыхаетесь. Во-вторых, закрытая комната — символ индивидуальности и тайных помыслов. А что, собственно говоря, вам скрывать?! Первому встречному вы без утайки выкладываете о себе буквально все, умоляя не перебивать. Вы боитесь другого — остаться один на один с бессилием перед несокрушимой мощью запретов. Вырваться за границы периметра, наслаждаться свободой, не стесненной никакими преградами! Такие мысли обуревают вас, когда вы видите муравья, запущенного внутрь спичечной коробки. Меньше всего вам хотелось бы оказаться на его месте.

Крайняя степень отчаяния

— А если я откажусь стать твоей женой? Ты действительно покончишь с собой? — прошептала она с замиранием сердца.

— Да! Я всегда так поступаю в подобных ситуациях, — ответил он с пафосом.

Оказываясь в тупике, некоторые из нас в шутку или, упаси бог, всерьез подумывают о самоубийстве, как якобы единственной возможности справиться с неурядицами. Конечно, заманчиво одним махом сбросить с себя тяжелое бремя земных забот! Неужели это действительно выход? Как раз наоборот! Мрачные мысли и сама идея самоубийства возникают как реакция на крайнюю степень дистресса. Сознание человека, утратившего надежду получить ответ на вопрос о смысле жизни, сужается до размеров тонкого луча, выхватывающего из темноты лишь фрагмент стены отчаяния. Хотя надежда все еще есть, но мы по своему легкомыслию отворачиваемся от нее. Даже в мыслях о предпочитаемом способе свести счеты с жизнью содержится намек на возможное решение сложных проблем. Какое именно? Об этом можно узнать из приведенной ниже типологии.

- 1. Застрелиться**
- 2. Прыгнуть в воду**
- 3. Вскрыть вены**
- 4. Угореть от газа**
- 5. Отравиться снотворным**
- 6. Кинуться под поезд**
- 7. Набросить петлю на шею**
- 8. Смерть на пари**
- 9. Харакири**
- 10. Умереть с голоду**
- 11. Погибнуть в схватке**

1. Застрелиться

Прикосновение к огнестрельному оружию отзывается в вашей душе боевыми звуками трубы. Едва сдерживая натиск первобытных инстинктов, вы спо-

собны в любой момент открыть стрельбу на поражение. Мишенью оказывается тот несчастный, который подвернулся под руку в данный момент. Так что лучше обходить вас стороной, даже безоружного. Идя на встречу с вами, предусмотрительные люди загодя запасаются чем-нибудь вроде громоотвода. Когда же вы осознаете содеянное, зачастую оказывается уже слишком поздно. Тогда, схватившись за голову, вы подолгу сидите, заглядывая в дуло пистолета. Как будто ожидаете, что оттуда вот-вот выскочит долгожданное прощение.

2. Прыгнуть в воду

Вода издревле считается символом нового рождения, обновления. Вам бы хотелось, чтобы бурное течение унесло с собой детские обиды и взрослые проблемы. Освободившись от тягот прежней жизни, вы надеетесь возродиться вновь. Мы-то с вами понимаем, что вряд ли человек, обладающий такой, как у вас, жизнелюбивой натурой, всерьез подумывает свести счеты с жизнью. В глубине души вы давно готовы к обновлению, но по старой привычке ожидаете толчка извне. Вам есть над чем подумать. Сильные влечения могут затянуть вас в губительный водоворот, если вы по-прежнему собираетесь ждать у моря погоды.

3. Вскрыть вены

Вам доставляет удовольствие играть на нервах окружающих. Какофония их реакций настолько вас завораживает, что в экстазе вы можете оборвать и струны собственной души. Сыграть финальный акт без зрителей? Нет, вы не так глупы. Разыгрывая трагедию, вы постараетесь, чтобы все места в партере были заняты нужными людьми. Кем? В первую очередь представителями «Скорой медицинской помо-

щи» и остальными традиционными участниками драматических событий. Вы по горло сыты ролью дрянного музыканта и подыскиваете подходящий способ избавиться от нее. Правда, тогда придется признать свои ошибки и в первую очередь научиться хотя бы иногда отходить на второй план. Но как это сделать, когда соло всегда было и остается вашим самым слабым местом?

4. Угореть от газа

В невеселых думах о последних мгновениях жизни вы не растаетесь со своим домом, привычной и милой сердцу обстановкой. Переход в мир иной тоже не должен сопровождаться неожиданностями. Без резких скачков, плавно, так, как идет сейчас ваша жизнь. Один день похож на другой, время превратилось в тягучую патоку, а из атмосферы уже давно незаметно испарился живительный кислород. Нет разницы, задохнуться ли от домашних забот или от угарного газа. Вы устали приспосабливаться к прихотям близких, но не знаете, как поведать им о накопившихся обидах. Столько сил отдавать другим, не получая благодарности! От такой несправедливости любой станет негодовать. Вы же, по своему обыкновению, не нашли более подходящего способа заявить о себе, кроме как... угореть от газа: «Вот тогда-то все будут без меня страдать!» Вас останавливает только одно — повернув кран газовой плиты, вы не увидите потрясающей картины всеобщего восхищения вашей жертвенной самоотдачей во имя мнимого чужого благополучия.

5. Отравиться снотворным

Изрядная доза снотворного — излюбленное лекарство от разочарований в любви для молодых леди

и неокрепших юнцов. В прощальном письме, начертанном на тонком листе розовой бумаги, вы сообщаете о самом сокровенном. О том, что искали в несостоявшемся союзе опору, смысл своего пребывания на земле. Будем откровенны — жизнь вдвоем вы мыслите не иначе как трогательную историю сиамских близнецов. Разрыв с любимым или любимой для вас равносителен смерти. Так что же вы теряете, наглотавшись таблеток? Погружение в вечный сон будет сопровождаться чудесным видением: Он или Она, горько сожалея об утрате часами простаивает с огромным букетом цветов у одинокого холмика, орошая его обильными слезами. Долгожданное примирение состоялось!

6. Кинуться под поезд

Покончить счеты с жизнью, бросившись навстречу скорому поезду?! Эта приторно-ужасная мысль пронзает до основания хрупкое и драгоценное создание, коим вы себя возомнили. Что привело вас к столь убийственному решению? Нет нужды на этом долго останавливаться. Разумеется, черствость и бессердечие окружающих. Невыносимо больно видеть, как поезд, переполненный радостными пассажирами, празднично выглядывающими из окон, проносится мимо. Он мчится, не замедляя скорости. Никого не останавливают тоска в ваших глазах и безвольно опущенные руки. Кто виноват, что у вас не хватает ловкости вскочить в поезд на ходу? Справедливости ради специально для вас непременно должна быть сделана остановка.

7. Набросить петлю на шею

Спесь — хорошая приманка для самоуверенных простаков.

Из-за глупой самонадеянности вы оказались в капкане. Хватка его тем сильнее, чем больше претензий вы предъявляете к жизни. Да, нереальные цели и неоправданные ожидания слишком неустойчивая опора для людей, подверженных мании величия. Стоит кому-либо намекнуть на ваши недостатки или, не дай Бог, беззлобно посмеяться над вашей непогрешимостью, как вы мгновенно оказываетесь в подвешенном состоянии.

8. Смерть на пари

Для возбудимых личностей спор является лучшим способом завести себя. Вы относитесь к числу таких отчаянных спорщиков? У сонных обывателей обязательным атрибутом активной жизни является чашечка утреннего кофе. Ваши стимуляторы — азарт, риск и приключения. Всегда вам необходимо обладать большим, чем имеют другие. Кто-то из знакомых построил двухэтажный коттедж? Вы строите четырехэтажный. У ближайшего друга появилась любовница? Вы заводите сразу трех. Когда же и это перестает разжигать ваш пыл, остается только одно. Вы догадываетесь, что именно?

9. Харакири

Вы настолько прочно связаны с другими, что освободиться от соединяющей пуповины поможет только острое лезвие. Одновременно оно является орудием освобождения и наказания. Свободы без последующего возмездия за нее вы не представляете. Многочисленные родственники и знакомые занимают в вашей жизни столь много места, что ваше отсутствие скорее всего окажется незамеченным. Смерть вам кажется пустяком по сравнению с перспективой быть отторгнутым от родного муравейника. Собственно

говоря, самурайский меч вам ни к чему — людская молва зарежет вас без ножа.

10. Умереть с голоду

От ближайших событий вы не ждете ничего хорошего. Вы устали восторгаться и разочаровываться. Теперь вы совершенно равнодушны к происходящему. Тем более вам безразличны обеды и ужины. Не говоря уже о завтраках. Без еды и питья вы чувствуете себя гораздо лучше. Не нужно заботиться о здоровье, размышлять об изъянах фигуры и прочих связанных с этим неудобствах. Пагубная привычка — питаться — возбуждает в вас желания, которые вы не в состоянии удовлетворить. С другой стороны, кому нужна жизнь, лишенная желаний? Она неинтересна даже такому аскету, как вы.

11. Погибнуть в схватке

Странно, почему вокруг вас добела накаляется атмосфера в то время как вы изо всех сил пытаетесь сохранить спокойствие и невозмутимость? Ваш вид красноречиво свидетельствует: «Только из ряда вон выходящая ситуация заставит меня разгорячиться». Тем не менее с вашим появлением сами собой разгораются конфликты и скандалы. Вы вызываете всеобщее раздражение и недовольство, подобно одинокому дереву в степи, притягивающему во время летней грозы электрические разряды. Вы постоянно на взводе и искритесь от напряжения. Трудно найти силу, которая вынудит вас свернуть с выбранного раз и навсегда пути. Поэтому с первых секунд встречи всем становится ясно без слов — схватка с таким упрямым, как вы, неизбежна!

Предпочитаемая психотерапия

Не зная, как уговорить сына проглотить ложку касторки, мать решила прибегнуть к помощи психотерапии:

— Послушай, дорогой, стоит только внушить себе: «Она вкусная, она вкусная», — как ты тут же без труда ее проглотишь.

Сын подумал и вдруг радостно захлопал в ладоши.

— Мама, я знаю лучшее средство. Я скажу себе: «Я ее выпил, я ее выпил», и тогда мне совсем не нужно будет ее пить.

К услугам психотерапии обращаются с разными намерениями. Кто-то видит в психотерапевте чародея, помогающего обрести забвение. Другие ищут в нем тайного сторонника в борьбе с недоброжелателями. Третьи жаждут получить из его рук панацею от всех бед. Ожидаемая помощь в завуалированном виде отражает первопричину наших жизненных неудач. Выбрав для себя наиболее приемлемый способ психотерапии, мы получаем шанс приоткрыть таинственную вуаль и увидеть все как есть. Какая психотерапия наиболее приемлема для вас?

- 1. Гипноз**
- 2. Терапия правильным образом жизни**
- 3. Гештальттерапия**
- 4. Терапия реальностью**
- 5. Групповая психотерапия**
- 6. Поведенческая психотерапия**
- 7. Психоанализ**
- 8. Эмоционально-рациональная психотерапия**
- 9. Когнитивная психотерапия**
- 10. Мануальная психотерапия**
- 11. Экзистенциальная психотерапия**

12. Гуманистическая психотерапия

1. Гипноз

Остерегаясь душевной боли, вы изгоняете неприятные воспоминания на периферию сознания. Судя по всему, вы преуспели в игре в прятки с собственными проблемами. Свидетельство тому — неутихающая хандра и затянувшаяся депрессия. Откуда они взялись? Даже думать об этом для вас болезненно. Единственным приемлемым способом избавления от страданий вы считаете гипноз. В то время как вы сладко спите, опытный специалист очищает вашу душу от тягостных переживаний. В одиночку вы бы ни за что не отправились в пугающую темноту Внесознательно-го. Именно поэтому вам нужен надежный провожатый. Как всегда, полагаетесь на него целиком и полностью. Увы, сеанс не может длиться вечно. Что делать после? Рассмотреть при солнечном свете не только свои достоинства, но и недостатки. Кстати, это обойдется гораздо дешевле.

2. Терапия правильным образом жизни

«Больше дела, меньше слов» — в этом девизе для вас сконцентрирована идея Абсолютной Гармонии. Вы крайне щепетильны, чтобы отказаться от очередного предложения. И слишком высокого о себе мнения, чтобы доверить работу сослуживцам. Сгибаясь под тяжестью своего тщеславия, вы тихонько бурчите под нос: «Мне приходится брать ответственность на себя, так как другие этого делать не хотят». Заметьте, вы добровольно надели себе хомут на шею. Никто насильно не заставлял вас впрягаться в чужие сани. Хлопот стало бы намного меньше, умей вы разделить проблемы на «свои» и «чужие». Только тогда появит-

ся время для отдыха и развлечений. Что может быть правильнее?

3. Гештальттерапия

Бесполезно объяснять вам причины нескончаемой череды неудач. Любой довод только усиливает сопротивление и вызывает бурное раздражение! Хроническая тревожность стала неотъемлемой частью вашей жизни, а привычка протестовать против любых авторитетов — устойчивой позицией. Как случилось, что схватка со всем миром незаметно обернулась для вас борьбой с собой? Гештальттерапия направлена на мобилизацию внутренних ресурсов. Однако резонно ли использовать пробуждающуюся активность для сражения с очередным авторитетом, на этот раз — психотерапевтом. Попробуйте свернуть с тропы войны на путь согласия. Сэкономленная таким образом энергия восстановит добрые отношения с окружающими и воссоздаст целостный образ вашего Я.

4. Терапия реальностью

Наивно закрывая глаза на последствия своих безрассудных поступков, вы все больше запутываетесь в суевериях, приметах и предсказаниях. Магические слова «авось», «небось» и «как-нибудь» превращают вашу жизнь в многосерийный мистический триллер. Существенного ничего не происходит, а волнений и хлопот хоть отбавляй. Вы устали от бесполезной суеты? Тогда вычеркните из своего лексикона фразы: «У меня ничего не получится», «Все идет не так, как мне хочется», «Все устроится само собой». В конце концов человек попадает в неприятные ситуации не потому, что бездарен, а потому, что позволяет обстоятельствам водить себя за нос.

5. Групповая психотерапия

Полноправное участие в терапевтической группе — прекрасная возможность увидеть суть комплекса неполноценности со стороны. Одно открытие следует за другим. Просто невероятно — у людей, имеющих респектабельный вид, тоже не все гладко! Однако недостатки не мешают им добиваться успехов в делах, не принижая чужого достоинства. Оказывается, успешные люди лично у тебя ничего не отнимают, тем более когда сам имеешь весомые достижения. Вы отнюдь не в восторге от роли «белой вороны» и волей-неволей вынуждены вслед за всеми признавать собственные промахи. В ходе тренинга может также обнаружиться, что вы оказываете поддержку другим лишь в случае своего морального или материального превосходства. И что минутное упоение своим псевдовеликодушием ни капельки не прибавляет вам значимости даже в собственных глазах.

6. Поведенческая психотерапия

Вам еще не надоела жизнь отчаянного пессимиста? Злую шутку сыграла с вами излишняя мнительность. Теперь-то вы убедились, что детально продуманные планы и фундаментально обоснованные решения ничего не стоят без конкретных действий? Только постепенное знакомство с вызывающей страх ситуацией позволяет успешно справиться с ней. «Не грех упасть! Грех не попытаться встать!» Оптимист отличается от пессимиста так же, как жизнерадостный Винни-Пух от печального ослика Иа. И тот и другой оказавшись в переделке, набивают шишки. При этом Винни-Пуху всегда удастся вдоволь полакомиться медом, ослика Иа от обиды на свою невезучесть неизменно пропадает аппетит.

7. Психоанализ

«Разделенное горе — половина горя!» Поплачешься — и на душе полегчает. Не столь важно, кто оказался под рукой — психотерапевт или случайный попутчик. Вы в один момент выложите всю подноготную, только бы поразить собеседника уникальностью своих проблем. Но, упаси бог, кто-то ненароком наметнет на допущенные вами ошибки. Психоаналитика вы тут же сочтете непрофессионалом, собеседника обвините в черствости, а близкие надолго лишатся вашего драгоценного расположения. На сеанс вы приходите с тайной надеждой изобличить виноватых и в борьбе с ними обрести сторонников. Вам же предлагают искать причины в себе. Однако не спешите вставать с кушетки. Только поняв связь между своими инстинктивными импульсами, скрытыми комплексами и законами психики, вы приобретете навыки саморуководства.

8. Эмоционально-рациональная психотерапия

Бедная ваша головушка! Она до краев заполнена мыслями об исключительно неприятных вещах. Женишься на невзрачной дочери босса, чтобы оказаться его преемником. Заниматься нелюбимой работой ради материального благополучия. Забыть об отдыхе и удовольствиях ради карьеры. Вы стараетесь держаться подальше от пугающих и нежелательных обстоятельств. Но каждый раз оказываетесь там, где вам меньше всего хотелось бы быть. Отчего так происходит? Не оттого ли, что, удерживаясь от соблазна поддаться разумным желаниям, вы оказываетесь под пятой неразумных? В жизни достаточно места как для разума, так и для эмоций. Их противопоставление не имеет иных оснований, кроме придуманных теми людьми, которые путают грех с праведностью.

9. Когнитивная психотерапия

Ваши умозаключения всегда перевешивают любые очевидные факты. Самые веские доводы не заставят вас отказаться от однажды усвоенной схемы объяснения происходящего. Вы явный сторонник крайних точек зрения и убежденный поклонник Кантовского категорического императива. Многообразие, сложность и непредсказуемость человеческого поведения вы загоняете в прокрустово ложе серо-белых оценок. Ох, как вам хочется вырваться за пределы упрощенной модели мировосприятия! Но сделать это мешают автоматические мысли типа: «Каждый будет смеяться надо мной, обнаружив, что я в чем-то не разбираюсь», а также «Я почувствую себя счастливым, добившись полного совершенства», и еще «Я не нравлюсь кому-то? Значит, меня вообще невозможно полюбить». Чего вы хотите от жизни, то и получаете. Негативные образы парализуют вашу волю с такой же силой, с какой позитивные продвигают других к удаче.

10. Мануальная психотерапия

Руки мануального терапевта, мягко разминающие ваши напряженные мышцы, создают столь необходимое ощущение заботы и защищенности. Ласковые прикосновения творят чудеса. Они дают возможность почувствовать себя желанным в этом мире. После лечебного сеанса вы кажетесь себе рожденной из морской пены Афродитой и несколько смущенно рассматриваете свою как бы обновленную плоть. Некоторые приобретают уверенность благодаря достигнутым успехам. Ваша вера в себя начинается с признания ценности и привлекательности собственного тела.

11. Экзистенциальная психотерапия

Дабы разобраться в сути игрушек, маленькие дети часто их ломают. Взрослому человеку нет надобности разрывать отношения, чтобы убедиться в их ценности, ставить близких в неловкую ситуацию ради желания понять, что они точно так же страдают от несправедливости. В мире есть много людей, и не подозревающих о ваших талантах, но это еще не повод озлобляться на весь белый свет. Граница между свободой и произволом крайне хрупка. Разрушить ее пара пустяков. Один неосмотрительный шаг — и осмысленная картина мира превращается в грудку бесформенных осколков. Имейте в виду, что созидание и разрушение оставляют одинаковый след в истории, но не в сердцах потомков.

12. Гуманистическая психотерапия

Официозность в любом виде вам претит. Ведь формализм поработает личность, приравнивая ее к бездушной машине. Вы с этим мириться не собираетесь. Человек ценен сам по себе, независимо от места в социальной иерархии. Быть дворником или свободным художником — не такая уж большая разница! Главное, можно говорить и действовать без оглядки на чье-то авторитетное мнение. Спору нет, есть множество обременительных социальных контактов, однако есть и такие, которые связывают родственные души...

Отсрочка важных решений

У кого сердце не выскакивало из груди перед ответственным разговором, не дрожали руки при написании важной бумаги? Редко какому счастливчику удалось избежать мук предэкзаменационной лихорад-

ки. Экзамен, например, у многих ассоциируется с Голгофой, где хочется оказаться как можно позже. Осознанно или нет, мы придумываем себе отговорки, окунаемся с головой в срочные дела или пытаемся забыться в развлечениях. Только бы не думать о предстоящем! Какой способ отсрочки наиболее характерен для вас?

1. Станным образом забываю об экзамене и вспоминаю о нем лишь накануне
2. Нахожу причину, чтобы куда-нибудь отправиться
3. Иду развлекаться — перед смертью не надышишься!
4. Ищу того, кто мне поможет
5. Вспоминаю, что близкие нуждаются в моей заботе
6. Моментально заболеваю
7. С утра до вечера читаю дополнительную литературу
8. Разрабатываю подробный план предстоящих действий
9. Внезапно возникают срочные дела, не терпящие отлагательств
10. Собираю мнения о том, как лучше пройти экзаменационную процедуру
11. Смотрю телевизор, видео или играю в компьютерные игры
12. Ищу наиболее убедительное оправдание будущему провалу

1. Станным образом забываю об экзамене и вспоминаю о нем лишь накануне

Забывая себе голову всякой ерундой, немудрено упустить из виду суть дела. Обычно ваш мозг настолько перегружен самыми разнообразными сведе-

ниями, что для главного совсем не остается места. Вы на лету схватываете модные сплетни, лестные мнения и навсегда запоминаете лица обидчиков. Но, издали завидя трудности, тут же о них забываете. Как ни в чем не бывало продолжаете мчаться вперед, словно вам ничего и не угрожает. Чем все заканчивается? Вы со всего размаху больно ударяетесь лбом. Самое же впечатляющее то, что шишки на голове вас абсолютно ничему не учат.

2. Нахожу причину, чтобы куда-нибудь отправиться

Вы бы непременно нашли общий язык с философами-агностиками. Как и вы, они утверждали: «Стоит отвернуться от дерева, и оно перестает существовать!» Будучи человеком деятельным, вы уклоняетесь от решения срочных дел активным способом. Вам повезет, если, придя по очередному срочному делу во время сессии к другу или подруге, вы тонете их за подготовкой к экзамену. Разделенный страх — что полстраха. Разделенное беспокойство — это обычное волнение. Шпаргалка одна на двоих — это «пятерка»... деленная на два.

3. Иду развлекаться — перед смертью не надышишься!

Как человеку творческому, вам крайне необходимо вдохновение. В поисках оного вы направляетесь в ближайший кдуб или на дискотеку. «Повеселюсь часок-другой и с чистой совестью возьмусь за работу!» — оправдываетесь вы. Однако до дела так и не доходит. Зачем ради какой-то загогулины «удовл.» бросать среди ночи веселую компанию? Все равно результат собственных усилий вас еще никогда не устраивал. Непростительная глупость надеяться, что в этот раз

будет по-другому. Поэтому вы все пускаете на самотек и, как всегда, оказываетесь у разбитого корыта. Столь плачевной развязкой вас не испугать, вы все равно будете мечтать о золотой рыбке, спасающей вас от очередной напасти.

4. Ищу того, кто мне поможет

Вы настолько удручены предстоящим ответственным делом, что физически не выдерживаете напряжения. Одна мысль о том, что кто-то в это время усердно занимается, повергает вас в состояние глубокой депрессии. Хвала средствам коммуникации! Под рукой всегда есть палочка-выручалочка. Вы хватаете телефонную трубку и набираете первый попавшийся номер. В любом случае не будет лишним начать разговор тонким ноющим голоском: «Что, занимаешься? А вот я места себе не нахожу!» Конечно, перед важностью телефонотерапии подготовка к экзамену отступает на второй план. Это не беда! Утешает, что «терапевт» во время «сеанса» тоже ни на что постороннее не отвлекается. К тому времени когда ваш собеседник иссякнет, вы наконец-то почувствуете в себе силы сесть за учебник.

5. Вспоминаю, что близкие нуждаются в моей заботе

Вы не из тех, кто ждет приближения развязки сложа руки. Благо рядом есть близкие и всегда найдется, что для них сделать. Особенно в тот момент, когда не хочется вспоминать об экзаменах, о проблемах или просто нужно найти повод оттянуть наступление иной пугающей ситуации. В разгар экзаменационной лихорадки вы вдруг вспоминаете об обещании испечь пирог по древнему рецепту или смастерить новую полочку для книг. Ежели «завалитесь» на экза-

менах, всегда есть на кого свалить вину за провал. Догадываетесь, о ком идет речь?

6. Моментально заболеваю

«Здоровье дороже, зачем так изводить себя?!» — эта своевременно сказанная ремарка помогает вам оправдать бездействие. Голос совести снова терзает вас своими упреками? Рука моментально тянется к заветной коробочке с транквилизаторами или, на худой конец, аспирином. Достаточно убедить себя: «Моя болезнь на самом деле существует». Тогда все пойдет как по маслу. Экзамен остается несданным, зато по «объективным» причинам. Никто не посмеет в чем-либо упрекнуть больного человека.

7. С утра до вечера читаю дополнительную литературу

«Сдать экзамен лучше всех!» — на меньшее вы не согласны. Когда вы что-то задумываете, все происходит так, а не иначе. Для начала вы отправляетесь в ближайшую библиотеку за дополнительной книгой. И надо же такому случиться — на книжной полке обнаруживается уйма необходимого! Вы берете все и зарываетесь в литературу. На экзамен являетесь с головной болью, опухшими глазами и, простите за излишние подробности, потеряв последние силы в неравной борьбе с медвежьей болезнью. Подбадривая себя мыслью: «Я страдаю не зря», вы вползаете в аудиторию. Измученный вид уже не раз выручал вас в самых тяжелых обстоятельствах. У экзаменатора язык не повернется сказать, что вы подготовили совсем не то.

8. Разрабатываю подробный план предстоящих действий

В мало-мальски значимых ситуациях вы трепещете как осиновый лист на ветру. Вы долго не решаетесь начать, не в силах остановиться на каком-то одном варианте подготовки. Пока вас не осеняет, что нужно составить подробный план, а еще лучше написать коротенькие ответы по каждому экзаменационному вопросу. Как на грех этот процесс настолько увлекает, что оторваться от него невозможно. И тут вас выручает следующая, не менее блестящая идея: «Вот голова садовая! Надо составить шпаргалку поподробнее». Переписав от корки до корки весь учебник, вы понимаете, что и этого тоже мало: «Я просто не выдержу разговора с экзаменатором тет-а-тет». Поэтому мужественно заучиваете все записанное наизусть. Настойчивости вам не занимать, и вы не из тех, кто останавливается на полпути. Осталось последнее — молиться, чтобы вопросы задавали в том порядке, в каком вы их заучили. Неожиданное отклонение — и ваши знания рассыпятся как карточный домик.

9. Внезапно возникают срочные дела, не терпящие отлагательства

Дабы не остаться один на один с мыслями о грядущем поражении, вы внезапно обнаруживаете огромное количество безотлагательных дел. Непременно нужно поехать на другой конец города покупать учебник — ведь вы уже целый год собирались это сделать. Или вдруг срочно беретесь разыскивать все телефонные счета для оплаты — вдруг телефон отключат именно в тот момент, когда экстренно понадобится консультация. Следующие два дня вы тратите на поиск пропавшего листа из конспекта, перерывая всю квартиру вверх дном. Вы гоните прочь лю-

бые мысли об отдыхе, всецело отдавшись размышлениям об экзамене. Когда же экзаменатор называет оценку, вы чуть не падаете со стула. На удивление она абсолютно не соответствует столь старательной подготовке.

10. Собираю мнения о том, как лучше пройти экзаменационную процедуру

Другим всегда везет больше, не так ли?! Вам остается одно — вооружиться терпением и всю неделю, отпущенную на подготовку, потратить на социологический опрос по теме: «Как вы сдавали экзамены?» То тут то там слышится ваш встревоженный голос: «Что спрашивали? Списывать можно? Сильно «гоняют»?» Невнятные ответы счастливицов, вырвавшихся из экзаменационного ада, вносят еще большую сумятицу и окончательно вас убеждают: «Этот экзамен мне не по зубам». В свете всего услышанного подготовка вообще теряет всякий смысл. Спасти положение может только чудо или... чужая шпаргалка.

11. Смотрю телевизор, видео или играю в компьютерные игры

Со стороны кажется, будто вам абсолютно безразличен дальнейший ход событий. Задрав кверху нос и напустив на себя важный вид, вы бравироваете выдержкой. Вся эта показуха специально отрепетирована. Вот только чьи это уши торчат из-за телевизора? Ба! Да это же «кролик», записавшийся на прием к «удаву». Героический поступок — усесться накануне экзамена перед телевизором, что и говорить. Однако готовиться к встрече с хищником выше ваших сил! Гип-гип ура технической революции! Вы все-таки не в диком лесу, а среди компьютеров, видеотехники и стеллажей с кассетами. Спрятаться в компьютерных

джунглях не составляет труда. Можно так замаскироваться в четвертом измерении — не то что какой-то там удав, мама родная не отыщет!

12. Ищу наиболее убедительное оправдание душевому провалу

Вам предстоит нелегкая работа — найти подходящее оправдание буквально всем своим промахам. Очередная сложная ситуация для вас похлеще ритуального чистилища. В состоянии экстаза вы вспомните допущенные ошибки, обвиняя себя во всех смертных грехах. На всякий случай каясь и в чужих. Не важно, что в запасе целая вечность для подготовки. В воображении самыми мрачными красками уже вырисовывается картина провала. Как здесь не вспомнить «Чистилище» Босха? Художник в деталях изобразил то, что творится у вас на душе в течение мучительных дней сессии.

Ложь во спасение

— В нашей фирме заботятся о чистоте, — гордо сказал управляющий новому сотруднику. — Вы вытерли ноги о коврик перед тем, как войти?

— Да, разумеется!

— Второе. Мы ценим правдивость. Никакого коврика там нет!

По содержанию лжи можно узнать о том, в чем многие из нас не признаются даже себе. Начиная лгать, мы хотим одного — избежать фрустрирующих факторов, создающих угрозу нашему драгоценному комфорту. Разве нельзя обойтись без обмана? Решайте сами. А для начала подумайте над причиной, вынуждающей вас говорить неправду.

1. Хочу понравиться другим

2. Получить желаемое
3. Выразить протест
4. Избежать критики
5. Скрыть свои промахи
6. Избежать наказания
7. Уклониться от насмешек
8. Убедить других в своей незаменимости
9. Доказать свою правоту
10. Продемонстрировать собственное могущество
11. Скрыть чувства

1. Хочу понравиться другим

Назвать изысканного мифотворца патологическим лгуном? Сущий вздор! Природа щедро одарила вас таким красноречием, что и его обладатель готов поверить в достоверность им самим сочиненных небылиц. В вашем присутствии различие между вымыслом и фактом превращается в пустую условность, банальность. Как гениальный художник, вы живописуете столь яркие образы, что самому искушенному реалисту не всегда удастся отличить шедевр от подделки. Байками и присказками вы украшаете серое бытие. Это понятно — чего не сделаешь во имя искусства! Тем паче чтобы сорвать аплодисменты. Ради бурных рукоплесканий восхищенной публики вы готовы совершить тысячу подвигов. Правда, гораздо безопаснее просто присочинить об этом.

2. Получить желаемое

Подать в выгодном свете несуществующие достоинства? Почему бы и нет? Главное, получить шанс убедить публику в их реальности. Остальное — дело техники. И никакого мошенничества! Вы не кривите душой, заявляя, что для столь расторопного малого практически не существует преград. Есть еще один

фокус — вы ни в чем не посмеете отказать себе любимому. Какая досада, что крупным успехам сопутствует умение концентрироваться на существе дела, а не на собственной персоне. Как раз этот факт вы предпочитаете вынести за скобки.

3. Выразить протест

Изнывая от желания досадить другим, вы называете белое черным и день ночью. Иные способы самовыражения вам не по зубам. Сидя в засаде, вы выжидаете, когда кто-нибудь произнесет «да». Вот тогда-то вы заявите о себе в полный голос, прокричав свое бессмысленное «нет». «Благодаря опровержениям закаляется сильная личность», — утверждаете вы. Набивая себе цену, вы огрызаетесь в ответ на предложение о мирном сотрудничестве и снисходительно усмехаетесь, заметив на лице оппонентов растерянность. Этими штучками удастся запудрить мозги слабакам и неудачникам, зато значимые компаньоны почему-то держатся от вас в стороне.

4. Избежать критики

Заподозрив намек на оценку своих поступков, вы незаметно исчезаете из поля зрения. Если же вас застали с поличным, то, сооротив честную мину, вы говорите заведомую ложь. А отсюда рукой подать до лести, угодничания и заискиваний. Лучше лишний раз воскурить фимиам, чем попасться кому-нибудь на языкоч. В вашем сознании любая оценка ассоциируется с критикой и следующим за ней откровением. Вы давно уже не верите в добрые намерения. Отряхавшись от всякого рода замечаний, вы оказываетесь вне досягаемости, в том числе и для похвалы.

5. Скрыть свои промахи

При любом упоминании о старте вас начинает трясти лихорадка. Возможно, поэтому вы часто бьете мимо цели. Но это вас не останавливает. Вскоре вы снова бросаетесь в 5ой с таким рвением, что даже у партнеров, обычно расплачивающихся за ваши грехи, не повернется язык назвать вас мазилой. Такой пыл и воля к победе просто очаровывают! Любуясь эдаким неистовым тружеником, никто и не вспомнит, в чем именно состоял ваш прошлый промах. Еще не отстрелявшись у одной мишени, вы перебегаете к другой: «Авось не заметят промашки!» Прилежно воспроизводя одни и те же ошибки, вы не желаете знать, что ожидает вас в конце пути. Отчего же неудача? А вдруг успех?!

6. Избежать наказания

Как заправский метеоролог вы следите за малейшими изменениями в атмосфере. Вдруг повеет наказанием? Бр-р, одна мысль об этом вызывает озноб. В самом маленьком сквознячке вам мерещится буря. Стоит в воздухе повиснуть напряжению — и вы стремглав бросаетесь спасать положение. Не утруждая себя размышлениями о правдоподобности, хватаясь за первое попавшееся объяснение происходящему, вы не особо задумываетесь над уместностью и формой высказываний. Ведь вам надо поскорее отвести подозрения от себя. По наивности вы говорите прямо в глаза все, что приходит на ум, принимая домыслы за чистую правду. «За истину-то не наказывают!» Трудно описать ваше изумление, когда за все труды вам отвечают раздражением и оскорбительными словами. Именно тем, чего вы так старательно пытались избежать. Страдать от наказаний вам придется гораздо

меньше, будь вы более внимательны к своим высказываниям.

7. Уклониться от насмешек

Многие с возрастом чувствуют себя все моложе и моложе. Вы же с пеленок кажетесь серьезным, умудренным опытом и не способным на шалости субъектом. Над кем никогда не станут смеяться? Над тем, кто всегда и везде поступает правильно. Хотя никто толком не знает, что такое «вести себя правильно», вы храбро беретесь за роль глашатая истины. В компании ваш трубный глас никому не дает покоя. Силясь опередить насмешников, вы с ходу выпаливаете в предполагаемого противника заранее припасенную обойму едких замечаний, морализаторских поучений, высокопарных нотаций и поучительных примеров.

8. Убедить других в своей незаменимости

«Всякий мастер сам себе дивится!» Независимо от сложности работы вы представляете дело так, будто только на вас все и держится. Вы настолько искусно искажаете реальные затраты, что комар носа не подточит. Никому и в голову не придет сомневаться в вашей честности. Не отрываясь от работы в течение двух недель, вы клянетесь, будто потратили всего два часа. Или же напускаете жутко озабоченный вид, когда дело яйца выеденного не стоит. Еще один безотказно действующий приемчик — говорить с такой усталостью, будто каждый выдох является последним. Эти маленькие хитрости придают вес вашим словам. Реальные достижения — даже собственные — почему-то вас не устраивают. Не потому ли вы без устали подкрашиваете свою репутацию? Так кто угодно выдохнется! Искренне сочувствую. Даже утренний комплекс китайской гимнастики не помогает вам дышать

полной грудью. Уж очень многого вы ожидаете от себя.

9. Доказать свою правоту

Малыми усилиями добиться главного приза — такова ваша потаенная цель. Попробуй-ка об этом догадайся, встречаясь с вашей прямоотой и убежденностью. Более трудолюбивому коллеге вы без обиняков говорите: «Ты все равно получаешь удовольствие от работы, зачем тебе прибавка к жалованью. Как порядочный человек ты должен отказаться от нее в мою пользу». Во имя торжества справедливости вы не гнушаетесь превратных толкований, подтасовки фактов и правдивой «отсебятины». До слез растрогаете аттестационную комиссию жалобами на бездушного босса, якобы притесняющего вас на каждом шагу. Откровенными претензиями доведете близких до умопомешательства. Зачем вам все это? Играя на чужой сострадательности и жалости, вы становитесь хозяином положения.

10. Продемонстрировать собственное могущество

«Не моя вина, что миром правит показуха. Приходится выдавать себя не за того, кем являешься на самом деле» — примерно такими байками вы заглушаете голос совести. Дутый вексель лучше пустого звука! Запусти его в оборот и преспокойно получай дивиденды. Капитал создается из мелочей. Упомянув о зарботке, прибавь несколько нулей. Расписывая прошлый отпуск, перепутай несколько букв в названии курорта — Гагры, Гавайи — какая разница! Солнце везде одинаково. Мимолетную встречу с высокопоставленной особой выдай за многолетнюю дружбу, основанную на особом благоволении и по-

кровительстве. Ваша ложь — это увеличительное стекло, благодаря которому вы представляете перед всеми сильной и влиятельной персоной.

11. Скрыть чувства

Каким образом? Облечившись в маскарадный костюм. Чего только нет в вашей костюмерной! Тут и пестрый наряд неунывающего балагура, латы отчаянного храбреца, острые стрелы и лук насмешника. Вы настолько сжились с карнавальными масками, что перестали узнавать себя в зеркале. Какие чувства вы скрываете? Разумеется, беспомощность и растерянность. Фокусы с переодеванием — великолепная возможность спрятать от посторонних глаз свои уязвимые места.

Бегство от жизненных трудностей

— Здесь палата для больных автомобилистов?

— Да, вы не ошиблись, — отвечает медсестра.

— Но я не вижу здесь ни одного!

— Сейчас они под своими кроватями занимаются ремонтом. Вон, видите, ноги торчат...

Нет, нет, речь пойдет не о привычном расставании — то, что называется «укатить», «распрощаться», «ретиrowаться». Имеется в виду желание спрятаться от жизненных трудностей подобно тому, как прячется улитка в раковину. Для улитки такой способ существования естествен. Без ракушки она окажется беззащитной и погибнет. Вы спросите, мол, какое отношение это имеет к теме? Смею заверить, самое непосредственное. Когда мы уходим от решения насущных проблем, оправдывая свою слабость якобы серьезными увлечениями, то точно так же создаем себе защитный панцирь из комплексов. Ценность такого

приобретения не поддается описанию. Обитатель раковины не решается надолго ее покидать. Оставшись без укрытия, он становится уязвимым в психологическом смысле — «голым», не приспособленным к жизни.

Заранее нужно оговориться. Важно не перепутать свойственную увлеченным людям целеустремленность с заикленностью «голиков» на выживании. Для последних любые подручные средства хороши, будь-то неумная опека, ненасытная жадность, компьютерная и прочие мании. Посмотрите, нет ли среди перечисленных и вашего способа ухода от жизненных невзгод.

- 1. Эгоголики — уход в себя**
- 2. Карьероголики — прячась за авторитет**
- 3. Техноголики — уход в мир техники**
- 4. Имагоголики — полет в иллюзорную реальность**
- 5. Болезнеголики — спасение в болезни**
- 6. Опекоголики — в поисках страдающих помощи**
- 7. Социоголики — бурная деятельность... на всякий случай**
- 8. Идеоголики — в погоне за идеальными условиями**
- 9. Резервоголики — пополняя запасы в кладовой**
- 10. Работоголики — уход в работу с головой**

1. Эгоголики — уход в себя

Уйти в себя гораздо легче, чем может показаться на первый взгляд. Воистину это кратчайший из всех возможных «путь к себе». Слой за слоем вы «погружаетесь» в свою самость — самосозерцание, самолюбование, самовоспитание самокритику, самобичевание и, наконец-то, самоотстранение. Можно не сомне-

ваться, что в конкурсе по искусству самокопания вам достанется главный приз — «Золотая лопата». Наверняка последняя фраза вызвала у вас весьма самодовольную улыбку. Ведь для эгоголика нет ничего постыднее, чем прослыть в чем-либо некомпетентным. Брошенное вскользь замечание по поводу внешности или качества выполненной работы вынуждает вас еще глубже скрывать хрупкую самооценку от посторонних глаз.

2. Карьероголики — прячась за авторитет

Какие преимущества получает карьероголик, взобравшийся на пьедестал авторитета? Прежде всего он оказывается у всех на виду. Далее с высоты занимаемого положения можно критиковать кого угодно и как угодно — до тебя же никто не дотянется. Спорить с авторитетом тоже бесполезно. Попробуй отыскать аргументы, способные пробить броню высокомерия. От нее отскакивают даже полезные замечания. Что же во всем этом самое привлекательное? Удается убедить себя и других, что ты намного значительнее, чем есть на самом деле.

3. Техноголики — уход в мир техники

Безмолвная техника стала для вас идеальным собеседником. Компьютер, радиосхема и паяльник — это ли не самая теплая компания?! Здесь вас понимают без слов, не подшучивают над вашей неловкостью, не дают критических оценок. В таком обществе вы царь и бог, а преданные подданные беспрекословно подчиняются своему могущественному повелителю. У металлических кубышек вряд ли возникнет мысль оспаривать ваше лидерство. По крайней мере в ближайшем будущем. Чем беззащитнее вы ощущаете себя, сталкиваясь со сложностью человеческих взаимо-

отношений, тем милее вашему сердцу становятся замысловатое сплетение цветных проводков и ободряющее подмигивание лампочек на панели приборов.

4. Имагоголики — полет в иллюзорную реальность

«Рожденный ползать летать не может» — эта фраза оскорбляет вас до глубины души. Вы просто отказываетесь в это верить! Ценой своей жизни вы готовы доказать ложность разрушающей ваши надежды метафоры. Вы ни перед чем не остановитесь, чтобы услышать желанный шум хлопающих крыльев за спиной. Законы Природы для вас не помеха. Мутация, превращающая вас в крылатое создание, осуществляется благодаря алкоголю, наркотикам, невероятным дозам кофе и никотина и прочим «улетным» средствам. Чем меньше усилий для самоактуализации вы расходуете в реальности, тем больше сильнодействующих средств требуется вам для создания иллюзии полета.

5. Болезнеголики — спасение в болезни

Самым большим утешением в жизни для вас была и остается хандра. Своей беспросветной тоске вы посвящаете высокопарные вирши. Да что там вирши, целые баллады! Вы так и не решились испробовать полноту бытия, но уверены, что это вам не понравится. По вашим детским капризам, бледному отрешенному лицу и запавшим, как бы обращенным внутрь глазам каждому должно быть понятно, с какой глубиной и тонкой натурой он имеет дело. Поначалу вам льстит, когда сострадательные особы, приняв игру за действительность, и впрямь бросаются вас спасать. Сдувают пылинки, кормят с ложечки дефицитными лекарствами, водят к модным целителям, взяв под бе-

лы ручки. После всего этого, кстати, ничего не остается, как самому поверить в неизлечимую и коварную болезнь, опутавшую вас по рукам и ногам крепкими узами. Чем не оправдание вашему бездействию!

6. Опекоголики — в поисках страждущих помощи

Страшно подумать, что случилось бы с бредущим незнамо куда человечеством, не окажись вы случайно рядом. Итак, вы до невозможности заботливый супруг, супруга, родитель, коллега. Не давая опомниться своим подопечным, вы ретиво беретесь за решение чужих проблем. Короче говоря, хлопот у вас всегда хватает. Пристыдить слишком требовательную учительницу, приструнить возмнившего себя самостоятельным супруга, убедить невестку или зятя в их абсолютной беспомощности. Это ли не благородная миссия! Если нет проблем, требующих вашего экстренного вмешательства, приходится оные создавать. А затем со спокойной совестью и преогромным удовольствием предлагать свои бесценные услуги. Только черствые эгоисты не БУДУ¹ восхищаться вашим альтруизмом и бескорыстной заботой. Чем глубже в вашем сознании коренится принцип самообесценивания, тем быстрее расширяется сфера вашей гиперопеки.

7. Социооголики — бурная деятельность... на всякий случай

Уход в бурную деятельность характерен для тех, кто говорит себе: «Я должен быть в курсе всех событий». Сплетая сеть из огромного числа контактов, вы, подобно челноку, перемещаетесь от одного человека к другому, начиная одновременно несколько дел и не доводя до конца ни одного. Участие в «обязательном»

мероприятии или причастность к историческим событиям оказываются для вас более существенными, чем конкретный результат. В очередном процессе вы спасаетесь от расплаты за брошенные начинания, а в беспредметном разговоре прячетесь от очевидных фактов. Количественно вы пытаетесь компенсировать качество, а пустоту существования заполнить нужными контактами и звуками громких имен.

8. Идеоголики — в погоне за идеальными условиями

В погоню за несбыточной мечтой пускаются все, кого сбило с толку магическое слово «когда». Обычно вы говорите себе: «Я начну действовать, когда для этого будут идеальные условия» или «...когда меня смогут должным образом оценить», «...когда я смогу сделать это в совершенстве». Мысль о любом начале для вас невыносима из-за страха получить отнюдь не идеальный результат. О том, что «первый блин комом» и «лиха беда — начало», известно всем. Однако лично для себя вы, как всегда, требуете исключения. Золотое правило всех начинаний: «Отрицательный результат — тоже результат» ни о чем вам не говорит. Вы по-прежнему расходуете энергию впустую, преодолевая вечность в ожидании подходящего момента. Чего же вы так терпеливо выжидаете? Прибытия ковра-самолета, который мгновенно перенесет вас из начальной точки в конечный пункт назначения. Чем меньше ваша вера в собственные силы, тем яростнее становится буйство фантазии.

9. Резервоголики — пополняя запасы в кладовой

Материальные ценности — центральное звено в цепи ваших неудачных отношений с миром. Как са-

мый обычный накопитель, вы полностью поглощены приумножением богатств. Немудрено, что рядом с такими сокровищами присутствие кого-либо постороннего становится крайне нежелательным. Поэтому ваш мир сжимается до размеров кладовки, где не надо ломать голову над запутанностью вопросов мироздания и решать хитроумный кроссворд человеческих взаимоотношений. Достаточно изучить, что, в каких коробочках и на каких полках хранится в вашей личной сокровищнице.

10. Работоголики — уход в работу с головой

Рабочее место — ваш спасительный островок посреди хаоса повседневной жизни. Здесь вам знаком каждый камень преткновения. Вы хорошо знаете, где берут начало истоки мельчайших ручейков сомнения. Вдоль и поперек вы изучили поле своей профессии, на котором трудитесь не покладая рук. Чего не скажешь в отношении остальных сфер вашего бытия. Незнание вас страшно путает, поэтому вы стараетесь ни о чем, кроме работы, не думать вообще. Даже когда вам не везет в делах амурных, вы вдвое увеличиваете прыть в делах профессиональных. Будто благодаря последним вы станете счастливее в любви!

Поведение в чрезвычайных ситуациях

— Вчера, гуляя по берегу моря, нашел бутылку с запиской.

— Вот это да!

— Ты еще больше удивишься, узнав, что в ней написано: «Меня высадили на необитаемом острове. Здесь нет инфляции, налогов, шума и загрязнения атмосферы. Можете мне позавидовать!»

Что такое экстремальная ситуация? Случай, требующий от нас максимальной мобилизации физических, психологических и духовных ресурсов. Это своеобразная проверка нашей приспособленности к окружающему миру вообще. При одних и тех же обстоятельствах мы будем вести себя по-разному, в зависимости от индивидуальных особенностей, личного опыта и взглядов на жизнь. В способе совладания с непредвиденными событиями отражается наша способность противостоять невзгодам. В стиле же дезадаптации проявляется предрасположенность к определенному типу невроза, возникающего вследствие неспособности справиться с препятствием. Возьмем крайне экстремально-нос происшествие. В крупном аэропорту террористы захватили самолет с заложником на борту. В течение трех суток с преступниками ведутся переговоры, которые пока не увенчались успехом. Тем не менее террористы согласились пустить в самолет для краткой беседы с заложником безоружного человека. Представьте, что им оказались именно вы. В вашем распоряжении одна минута, чтобы сказать заложнику самое важное. Какая фраза была бы наиболее вероятной?

- 1. Случай экстремальный, но не паникуй. Все плохое когда-нибудь заканчивается. Постарайся думать о чем-нибудь отвлеченном**
- 2. Запомни! С тобой ничего не случится. Пока ты нужен террористам, они будут о тебе заботиться и охранять**
- 3. Держись! Близкие молятся за твое спасение. Бог тебя не оставит!**
- 4. Все равно пропадать, попробуй действовать. Авось удастся выбраться!**

5. Ни о чем не беспокойся. Официальные лица здесь и уже действуют
6. Раз оказался в такой переделке — не ропщи! Терпеливо неси свой крест. Все предначертано Судьбой!
7. Не вешай нос, будь настоящим героем! Мы тобой гордимся.
8. Безвыходных положений не бывает. Не расслабляйся! Всегда будь готов воспользоваться случайным шансом в своих интересах
9. Скажу по секрету — на самом деле это учебная тревога. Я проверяющий, но об этом никто не должен знать
10. Не привлекай к себе внимания, чтобы не раздражать террористов. Не глазей по сторонам и не смотри на дверь. Попробуй заснуть, это лучше всего
11. Все будет хип-хоп! Улыбайся и пой! Если не поется, считай в уме розовых слонов! Где наша не пропадала!
12. Если выпутаешься из этой истории, то приобретешь неоценимый опыт. Впоследствии ты легко справишься с любыми проблемами

1. Случай экстремальный, но не паникуй. Все плохое когда-нибудь заканчивается. Постарайся думать о чем-нибудь отвлеченном

Оказавшись в затруднительном положении, вы гоните прочь досаду и огорчение. Делаете вид, будто проблемы вообще не существует. Желание любой ценой сохранить внешнее спокойствие приводит к вытеснению негативных переживаний во внесознательное и, как следствие, к хроническому беспокойству. Сколько ни старайся укрыться от душевных терзаний и мук в рациональных дебрях, тебе не удастся от них

убежать, как и от собственной тени. В темной комнате вам мерещится, будто нечто неведомое и угрожающее пытается наброситься сзади. Это и есть изгнанная, отвергаемая рассудком часть вашего Я. Ваше отношение к миру можно охарактеризовать одним словом — отстраненность, а стиль жизни — безучастным.

2. Запомни! С тобой ничего не случится. Пока ты нужен террористам, они будут о тебе заботиться и охранять

Вы великолепно справляетесь с ролью героя-неврастеника — благодетеля страждущих, утешителя неудачников и наставника заблудших. Оказавшись в западне, вы надеетесь что преисполненные благодарности подопечные мигом умчатся на помощь. Теша себя радужными надеждами, упускаете шанс, пока это еще возможно, исправить положение своими силами. Шок несбывшихся ожиданий поддает ваши душу и тело, создавая психосоматические очаги напряжения. Ваша язва — результат подавленной агрессии направленной на неблагодарных питомцев, и обратная сторона ответственности за весь мир, которую вы по недомыслию взвалили на свои плечи. Все это — свидетельство потребительского отношения к миру и псевдоальтруистического стиля жизни.

3. Держись! Близкие молятся за твое спасение. Бог тебя не оставит!

В большинстве случаев вы не понимаете причин угнетенного состояния. Впрочем, причины вас мало интересуют. На то и страдания, чтобы искупать грехи. Думаете, вы казните себя? Как бы не так! Своими жалобами и нытьем вы мучаете родных и близких, доводя их до изнеможения. А за это они обязаны устраивать вашу Судьбу — следить за соблюдением диеты,

обеспечивать умом, красотой и счастьем, наполнять жизнь волнующими приключениями. Защиту от поджидающих на каждом шагу разочарований вы видите в надежном спутнике, неотступно следующем за вами повсюду. Болезненная идентификация, или отождествление себя с другими, является основным содержанием иждивенческой установки. Вы настолько сживаетесь с образами знакомых и близких, что с трудом отделяете их неудачи от собственных и соответственно без тени сомнения перекладываете ответственность за свои злоключения на них. Или же, сгорая от ревности, погружаетесь в беспросветную тоску, когда другие отказываются делиться с вами плодами своих успехов. Так формируется зависимый стиль жизни.

4. Все равно пропадать, попробуй действовать. Авось удастся выбраться!

Конечно же, за каждым поворотом вас поджидает фиаско, крушение, провал. По-другому и быть не может. Всеми фибрами трепещущей души вы ощущаете: «Вот-вот случится непоправимая катастрофа». Безмятежное существование противно вашей природе. Ежесекундно вы должны куда-то бежать, суетиться, из-за чего-то волноваться. Приходя в ужас перед бесконечностью космической пустоты вы день за днем живете на пределе, заполняя собой любые паузы — в разговорах, отношениях, делах. Вокруг вас мгновенно нагнетается атмосфера феерического возбуждения. Создается впечатление, что вас слишком много. Однако стоит делу принять серьезный оборот, как вас уже и след простыл. Ваше призвание — будоражить умы, а ответственность за последствия не входит в вашу компетенцию. Вы предпочитаете ни над чем подолгу не задумываться, ничего не знать конкретно и не при-

нимать важных решений. Действовать хаотично, по наитию, отдаваясь во власть сиюминутных порывов — вот ваш стиль жизни. Беспокойство по пустякам является идеальным средством ухода от ответственности. Это неотъемлемая часть вашей наивно-попустительской установки.

5. Ни о чем не беспокойся. Официальные лица здесь и уже действуют

Вас одолевает комплекс неполноценности по поводу своей «незаметности». «Незаметный» — значит «незначительный», «микроскопический», «ничтожный». Кому такой понравится? Нередко вы кажетесь себе чужаком среди собственных чувств, желаний и мыслей. Вы убедили себя и уверяете остальных в том, что по отношению к вам существует глобальная несправедливость. Изображая жертву чьей-то неблагодарности или немилости фортуны, вы ловко манипулируете сострадательными людьми, играя на струнах их души пьесы собственного сочинения. Тот же, кто не понял отведенной ему роли в спектакле, рискует испытать на своей шкуре мощь вашей агрессии, или, как вы это называете, благородного негодования. Монолог о падении нравов тоже входит в ваш репертуар. Ваш стиль взаимодействия с миром — манипулятивный, а сопутствующая ему установка — уничижительное отношение к себе.

6. Раз оказался в такой переделке — не ропщи! Терпеливо неси свой крест. Все предначертано Судьбой!

Вам все равно, чем привлечь к себе внимание — болезнями, сетованиями на несчастную долю или ангельским терпением. Самый тяжелый крест вам милее свободы, неизбежно связанной с неопределенностью

и переменами. Дабы не сталкиваться с последними, вы охотно предоставляете даже совсем незнакомым людям право принимать за вас решения и позволяете негативным обстоятельствам диктовать свои условия. Вам бы заслужить маленькое укромное местечко в Ноевом ковчеге, а там хоть потоп! Что же вы имеете в результате? Пораженческую установку, которая не позволяет вам освободиться от тягостных отношений, перечеркивающих всю жизненную перспективу. Коротче говоря, вас можно назвать «крестоносцем», а ваш стиль жизни — жертвенным.

7. Не вешай нос, будь настоящим героем! Мы тобой гордимся!

Ежедневная порция похвалы для вас во сто крат желаннее хлеба насущного. Оголтелый энтузиазм и напускное воодушевление создают вам имидж знающего и уверенного человека. Правую руку вы отдадите за громкие овации в зале Всемирного собрания. Однако, когда речь заходит о конкретных поступках, вы ловко от них увертываетесь. Впрочем, как и от обещаний, которые вы раздаете направо и налево с наивной непосредственностью опытного лгунишки, всегда успевающего вовремя умыть руки. Демонстративность — основное ядро вашего жизненного стиля. Установка, которой вы кичитесь перед другими, называется претенциозной.

8. Безвыходных положений не бывает. Не расслабляйся! Всегда будь готов воспользоваться случайным шансом в своих интересах

Кто-кто, а вы умеете использовать подвернувшийся шанс в своих интересах. Это качество вы цените превыше всего. Считая себя непревзойденным мастером изворотливости, вы, естественно, требуете к

себе особого отношения. Вы уже забыли, когда и при каких обстоятельствах приобрели подобное тщеславие, однако продолжаете старательно его культивировать. Ваши притязания на собственную исключительность вызывают изумление. Равнодушия к своей персоне вы не прощаете. Да разве может быть иначе? Своим безразличием независимые особы опровергают ваши многочисленные заявления, как-то: «Все во мне нуждаются! Всем от меня что-то нужно!» Чем больше вы сознаете неспособность справиться со стрессом, тем сильнее верите в миф об избранности, требуя от ничего не подозревающих сограждан почтительного отношения. Жизнь представляется вам полем битвы, в которой побеждает сильнейший. «Ни на минуту не расслабляйся, иначе погиб» — такая воинствующая установка вынуждает вас днем и ночью держать ситуацию под контролем. Вдобавок ко всему такой соревновательный стиль жизни сопряжен с синдромом «эмоционального выгорания». Интересно знать, вы и дальше готовы разрушать себя ради лавров победителя?

9. Скажу по секрету — на самом деле это учебная тревога. Я проверяющий, но об этом никто не должен знать

«Я сделал что-то не так! Об этом скоро узнает весь мир, и тогда расплата неизбежна!» — эти фразы то и дело вспыхивают в вашем сознании, как неоновые рекламные вывески вечернего города. С проворством иллюзиониста вы замещаете реальные события и факты собственными домыслами. На действительно опасные пассажи вы смотрите сквозь пальцы, а из пустяковых казусов сплетаете целую сеть преднамеренных заговоров. Действия окружающих, отличные от ваших представлений, расцениваются не иначе как

попытка нанести ущерб добропорядочным гражданам. Само собой, вы также относитесь к их числу. Вы убеждены: «Все используют меня в корыстных интересах!» Как всегда, вы правы... С поправкой на сто восемьдесят градусов. В намерениях, которые вы приписываете окружающим, отражаются, будто в зеркале, ваши желания. Правда, последние вам трудно рассмотреть сквозь приличный налет подозрительности. Вы убеждены, что за все свои лучшие чувства получите кинжал в спину, поэтому без оглядки убегаете от доверительных отношений. Однако свято место пусто не бывает. Доверие и близость вмиг замещаются необоснованной ревностью и завистью. Последние и служат музами вашего вдохновения. Вы бдительно следите за точностью соблюдения сочиненных вами инструкций на все случаи жизни, не уставая снабжать ими родных, соседей и сослуживцев. Дружеские отношения, тем более любовь требуют огромных эмоциональных затрат. К чему вам это? К тому же душевное тепло, как известно, неохотно поддается дозировке. Вдруг отдашь больше, чем получишь? Недоверие и подозрительность — основные слагаемые вашей жизненной установки, а гипертрофированная бдительность — основа стиля.

10. Не привлекай к себе внимания, чтобы не раздражать террористов. Не глазей по сторонам и не смотри на дверь. Попробуй заснуть, это лучше всего

Неопределенность хуже смерти! И, к вашему глубокому разочарованию, жизнь фатально непредсказуема. Создавая видимость устойчивости своего положения, вы судорожно цепляетесь за привычные мелочи. Храните пришедшую в негодность одежду, старые чеки, разбитую мебель. Спасаясь от всепогло-

щающего Хаоса, вы оказываетесь погребены под кучей старого хлама. Теперь уж точно вас никто не достанет. Все, что угрожает рутинности существования, вызывает у вас испуг. Избавляетесь от него вы с помощью многочисленных ритуалов, частоколом ограждающих вас от неопределенной действительности. Мнительность характеризует ваше отношение к миру. Есть много вещей, нуждающихся в вашем недремлющем оке, — не помешает лишний раз проверить, заперта ли дверь, выключен ли газ. Не беда, если раз другой для этого придется вернуться с полдороги. Хотя надежнее вообще из дома не выходить. Стиль вашей жизни зиждется на бесконечном самоограничении.

11. Все будет хип-хоп! Улыбайся и пой! Если не поется, считай в уме розовых слонов! Где наша не пропадала!

Попробуй-ка отыскать правило, которое бы вы не нарушили или хоть один принцип, которому бы вы следовали неукоснительно! К послушному большинству вы явно не имеете никакого отношения. Любители острых ощущений, подобные вам, полагают, будто законы пишут специально для того, чтобы их нарушать. Соблюдение общепринятых норм совсем не назовешь увлекательным приключением. С детства вы усвоили правило — добиться внимания можно не столько успехами, сколько упрямством и неповиновением. Шокирующее поведение и вызывающие манеры выгодно выделяют вас из толпы законопослушников. Оставаясь верным себе до конца, вы коллекционируете выговоры и уведомления об увольнении с работы, непременно на часик-другой опаздываете на свидания, с вызовом носите неудобные костюмы скандального модельера. Вы дерзко игнорируете лю-

бого рода неприятности, хотя шансов попасться к ним на крючок у вас при этом отнюдь не убавляется. Никто не сомневается, что дразнить гусей — ваше любимейшее занятие. Впрочем, последнее роднит вас с остальными приверженцами негативистской установки. Наверняка вы обрадуетесь, прочитав, что ваш стиль жизни пронизан непримиримыми противоречиями.

12. Если выпутаешься из этой истории, то приобретешь неоценимый опыт. Впоследствии ты легко справишься с любыми проблемами

Опустить руки или собраться наконец с духом? Пожалуй, эта дилемма для вас сложнее загадок Сфинкса. При отсутствии серьезной мотивации вы в отчаянии топчетесь на месте, не решаясь отдать предпочтение чему-то одному. Как быть? Связать себя браком или наслаждаться свободой, стать пианистом или футболистом, расслабиться на природе или танцевать до упада в ночной дискотеке? Как всегда, вы мечтаете заполучить это все одновременно... И, как обычно, остаетесь с носом. Можно позавидовать вашему упорству в достижении желаемого, когда на горизонте вырисовывается нечто определенное. Ваш стиль жизни соткан из импульсов. Вечные сомнения — источник вашего отношения к миру.

Глава 5 Я и другие

Говоря о взаимоотношениях человека с другими людьми, не обойтись без понятия «личность». Мы по-разному его интерпретируем в зависимости от наших глобальных жизненных установок на мир. Для одних быть личностью означает возвыситься над другими, быть большой и важной Персоной. Другие, приспосабливаясь к социальному окружению, прячутся за Маской, Личиной. Наконец, третьи находят гармонию в отношениях, не теряя при этом своего Лица и не принижая значимости иных личностей. В последнем случае мы можем говорить об адаптированном, конструктивном поведении. Стиль этого совладающего поведения, основанного на сотрудничестве, в корне отличается от основных стратегий защитного поведения, известных в психологии под названием «борись — убегай». Никто не станет спорить, что поддерживать конструктивное равновесие в отношениях совсем не просто. В этой главе речь пойдет о факторах, препятствующих комфортному, благожелательному общению или, наоборот, помогающих нам найти общий язык друг с другом.

Ответ на приветствие

Приветствие — это привычные фразы, которыми мы выражаем свое благорасположение друг к другу. В ответе на приветствие зашифрована не только степень самоуважения, но и содержание намерений по отношению к знакомым. Что мы предлагаем взамен оказанного нам внимания? Доброжелательность или враждебность? Проявляем ответный интерес или за-цикливаемся на собственных переживаниях? От этого зависит, будет общение обоюдодружелюбным или нет. Что вы обычно говорите, услышав слова приветствия: «Привет! Как твои дела?»

1. **Откровенно рассказываю о делах подробнейшим образом**
2. **Отвечаю: «Разве не заметно по мне, что все плохо?!»**
3. **Привычно вздыхаю: «Хуже не бывает»**
4. **«Отлично! А как у тебя?»**
5. **«Почему тебя вдруг так заинтересовали мои дела?»**
6. **Отвечаю: «Все нормально» — и перевожу разговор на другую тему**

1. Откровенно рассказываю о делах подробнейшим образом

Создается впечатление, будто вы только и ждали этого вопроса как повода, чтобы пространно, не упуская деталей поговорить о себе. Вы готовы часами петь серенады, лишь бы вас слушали. Впрочем, последнее не обязательно. Все равно вы не замечаете реакций собеседника! В вашем присутствии начинают скучать? Какая бестактность! Вы рассказываете столько интересных подробностей, а кому-то вздумалось зевать. Не торопитесь с выводами и присмотритесь пов-

нимательнее к своему собеседнику. Возможно, он отчаянно пытается тоже что-то рассказать вам.

2. Отвечаю: «Разве не заметно по мне, что все плохо?!»

Стоит кому-либо выйти с вами на связь, как вы незамедлительно воспользуетесь установившимся каналом коммуникации для переадресации своего раздражения. Жуть как надоело быть вечно недовольным! Так почему бы не воспользоваться случайно подвернувшейся оказией, посылая неприятную весть ни в чем не повинному адресату. Как же иначе? Вас передергивает при виде жизнерадостных лиц и счастливых улыбок. Вы сами-то помните, когда последний раз пребывали в приятном расположении духа? Вряд ли. С доброжелательностью вы не в ладах и с удовольствием играете только на нервах окружающих. Да, вашим знакомым достается — это факт. И поделом! Зачем они пристают к вам с дурацкими вопросами?!

3. Привычно вздыхаю: «Хуже не бывает»

После вводной реплики следует пространный рассказ о болезнях, перенесенных за последнюю неделю. Наивным простачкам ваше повествование покажется бесцельным. Правда, искушенному слушателю суть дела видна как на ладони — вызвать жалость и сочувствие к себе. Кто-то осмелился сказать: «Брось хандрить! Неприятности бывают у всех. Пойдем лучше в кино, на выставку, в театр. Отвлечемся от грустных мыслей». О, вы ранены в самое сердце. Так фризовльно обойтись с вами может только бесчувственный чурбан или отъявленный негодяй! В лучшем случае везунчик, которого «жизнь еще не трепала». Итак,

перспектива веселья вас не вдохновляет. Вас развлекают... страдания.

4. «Отлично! А как у тебя?»

Вы — великолепный слушатель, но неважный рассказчик. Только самому очень опытному собеседнику удастся выудить у вас сведения о себе. Несмотря на беззаботный вид, вы не так наивны, как может показаться вначале. Отвечая вопросом на вопрос, вы тонко намекаете: «Я не из тех, кто на всех перекрестках болтает о своей личной жизни». Чтобы познакомиться с вами поближе, пожалуй, одним пудом соли не обойдетесь.

5. «Почему тебя вдруг так заинтересовали мои дела?»

В обычном приветствии вы усмотрите все что угодно... кроме элементарной вежливости. Предполагать последнее — значит отдать себя на съедение волкам. Вы слишком беззащитны, чтобы ни с того ни с сего вот так взять и довериться людям. Да, немало времени вы провели наедине с тревожными мыслями, опасаясь высунуть нос за пределы своего замкнутого мирка. Вы запугали себя до смерти и теперь, естественно, любое обращение к себе воспринимаете как сигнал тревоги: «Что им от меня надо?» Усматривая в традиционном приветствии злой умысел, вы признаете, что не верите в искренние отношения. Может, оттого, что вы сами настроены враждебно?

6. Отвечаю: «Все нормально» — и перевожу разговор на другую тему

Откровенно говоря, вы не очень-то приветливы. Оправдывает ли себя такой стиль общения? Конечно. Он позволяет вам установить невидимый барьер между собой и собеседником, а также сохранить репута-

цию довольного жизнью человека. Вам верят на слово. Ничего другого не остается. Невозмутимый вид выдает в вас убежденного сторонника бесспорной аксиомы: «Уравновешенность — главное качество сильного человека». Между нами говоря, вам недосуг вести диалоги. Забот и так хватает. Попробуй удержаться со всеми на равном расстоянии! Того и гляди кому-нибудь вздумается перешагнуть установленные границы.

Неожиданное знакомство

— Помните, человек должен познать самого себя, — сказал профессор.

— Неужели? — воскликнул студент. — Зачем тратить время зря. Вместо этого можно завязать более приятные знакомства.

Когда ко встрече можно подготовиться заранее, есть возможность собраться с мыслями, выбрать выгодно подчеркивающий ваши достоинства стиль самопрезентации, то есть самоподачи. Иное дело — незапланированное знакомство. Мы еще не успели разобраться, кто стоит перед нами, какие у внезапно появившегося собеседника намерения и почему его выбор пал именно на нас. Впрочем, дело не в таинственном мистере Икс, а в нашей предвзятости. Нечаянное свидание обнажает нашу глубоко скрытую позицию по отношению к другим и высвечивает то препятствие, которое мешает установлению доверительных взаимоотношений. Вот почему неожиданное знакомство часто вызывает смятение. Определите, в какой форме последнее у вас проявляется, и вы узнаете о своих предубеждениях по отношению к окружающим.

- 1. Закругляю разговор, чтобы поскорее расстаться**
- 2. Впадаю в ступор**
- 3. Напускаю на себя важный вид**
- 4. Непроизвольно начинаю вести себя вызывающе**
- 5. В голове все путается. Я что-то бормочу, не понимая смысла**
- 6. Геряю дар речи**

1. Закругляю разговор, желая поскорее расстаться

«Я слишком уязвим и беззащитен. Любой может меня расстроить. Стоит мне проявить свою заинтересованность как новый знакомый тут же меня бросит. К чему мне еще неприятности? Лучше вообще ни с кем не знакомиться тогда и повод для волнений исчезнет сам собой. Убежать бы подальше от этой непонятной жизни с ее странными правилами» — примерно такой монолог прокручивается в вашей голове при встрече с незнакомцами. Слова «знакомство» и «разочарование» в вашем толковании стали синонимами. Первое вас безмерно притягивает, второе — безумно отталкивает. Кому же захочется все время находиться под столь «высоким напряжением»?

2. Впадаю в ступор

Ноги не слушаются, руки отказываются повиноваться, пропадает голос, а в глазах мерцают огни Северного сияния... Да, ситуацию знакомства приятной для вас никак не назовешь. Любопытно, как вам удастся независимо от погоды превращаться в «замороженного»? Наверное, вы очень стараетесь выглядеть «на все сто», и это блокирует все ваши произвольные реакции. Для вас все едино — симпатия, антипа-

тия, доверие, недоверие. Вы впадаете в оцепенение даже от случайного взгляда незнакомца. Иногда так бывает с людьми, которые боятся своим появлением наделать много шума. Поэтому, как только вас удостоивают вниманием, на всякий случай вы замираете.

3. Напускаю на себя важный вид

В первые же секунды знакомства вы без промедления шокируете собеседника удостоверением некой таинственной организации. Пока действует гипноз золотых букв, вы скороговоркой выпаливаете все свои мыслимые и немыслимые титулы: «Я почетный академик всемирной лиги любителей чая, вице-президент ассоциации добровольных контролеров городских автобусов... и в конце концов любимый отпрыск моих уважаемых родителей. Так что прошу любить и жаловать!» Вы крепко-накрепко усвоили, что благорасположения достойны только титулованные особы. И совершенно напрасно! Путаница между притягательностью регалий и привлекательностью обаяния чревата последствиями. Какими? Достаточно упомянуть страх перед разоблачением.

4. Непроизвольно начинаю вести себя вызывающе

Когда ожидаешь к себе особого отношения, а окружающие почему-то не торопятся выказывать тебе свое почтение, само собой, станешь нервничать. От такой вопиющей несправедливости внутри все начинает klokотать. Самое время разразиться претензиями. Ваши обвинения сыпятся словно из рога изобилия. Ситуация неожиданного знакомства явно застаёт вас врасплох. И вы не находите ничего лучшего, как замаскировать свою растерянность откровенной грубостью. Ну не абсурдно ли вынуждать других пус-

каться в пляс под пренеприятнейший аккомпанемент своих несуразных восклицаний! Еще нелепее сетовать, что люди, дескать, черствы и неспособны разглядеть за откровенным хамством вашу легкоранимую и чувствительную натуру.

5. В голове все путается. Я что-то бормочу, не понимая смысла

Вы спешите занять собеседника разговором, не имея на то ни малейшего желания. Это не дает вам окончательно запутаться в мыслях — пока работает язык, есть время собраться с духом. Звуки собственного голоса, столь знакомые и близкие, помогают стряхнуть с себя оторопь. Да, благодаря своим песням и Орфей однажды освободился от чарующего пения Сирен. В каждом незнакомце вы склонны видеть коварного обольстителя. Внимая чужим речам, вы опасаетесь потерять голову. Вас обрадовало сравнение с древнегреческим героем? Напрасно. Ваше упоение собой скорее наводит на мысль о глухом тетереве. Он настолько увлечен собственным бормотанием, что любой может взять его голыми руками.

6. Теряю дар речи

На самом деле дар речи всегда остается при вас. Фокус в другом. Вы слишком редко решаетесь воспользоваться данным каждому от Природы правом голоса. Едва увидев незнакомца, вы уже передаете инициативу разговора в его руки. Вы молчите и думаете: «Вдруг я ненароком сболтну что-то не то или не так выражусь. Предстану пред всеми в глупом виде. Зачем самому лезть на рожон?» Интересно если некто заставит вас промолчать всю оставшуюся жизнь вы и это безропотно снесете? Не исключено, что вы заранее подготавливаетесь к своей незавидной участи.

Остается только напустить на себя загадочный вид и слушать, слушать, слушать.

Благодарность за комплимент

Собственно говоря, комплимент — это одолженная, авансированная любезность. Комплиментом задается мелодия общения. Произнося приятные слова, собеседник задает беседе определенный тон. Он вправе надеяться, что мы, в свою очередь, проявим такую же обходительность и деликатность в обращении с ним. Как же велико бывает разочарование, когда вместо мелодичных напевов слышатся заунывные всхлипывания или режущие слух нервные аккорды. По реакции на комплимент можно узнать об особенностях вашей самооценки и готовности, в свою очередь, оказать любезность в ответ на приятное обращение. Что же вы говорите, отвечая на комплимент:

- 1. Ну что вы! Я сегодня не в форме!**
- 2. На самом деле я ужасно себя чувствую**
- 3. Вы что, надо мной издеваетесь?!**
- 4. Говорите прямо, чего вы добиваетесь?**
- 5. Благодарю вас за любезность**
- 6. Я могу выглядеть еще лучше!**
- 7. Я тоже так считаю**

1. Ну что вы! Я сегодня не в форме!

Вы смотрите на вещи слишком мрачно, оттого и пропускаете столь приятные сердцу знаки одобрения. Их яркий свет вызывает у вас оторопь: «Почему на меня обратили внимание? Со мною что-то не так?» По-моему, у вас чрезмерно развито чувство вины. Поэтому вы спешите сами себя покритиковать, чтобы этого не сделали другие. Так оно безопаснее.

2. На самом деле я ужасно себя чувствую

На вас не угодишь! Неужто вы и впрямь ипохондрик? Только ему ласкают слух слова жалости и печали. Комплимент вы расцениваете как хороший предлог поплакаться в жилетку. Создавая миф о собственной беспомощности, вы намеренно драматизируете события. Уж вы-то знаете, как содрать три шкуры с почитателей своего таланта. Одними комплиментами они не отделаются. Это факт.

3. Вы что, надо мной издеваетесь?!

Нужно иметь веские основания, чтобы реагировать на комплимент, словно необъезженный скакун на уздечку. Со скакуном все ясно — он отстаивает свободу. Что с такой яростью защищаете вы? Независимость, честь, самооценку?.. Но на них никто не посягает. Просто вы боитесь, что в ответ на любезность придется блеснуть учтивыми манерами. Как на грех вежливости вы не обучены.

4. Говорите прямо, чего вы добиваетесь?

Вы вбили себе в голову: «Миром правит корысть! Ни с того ни с сего для тебя палец о палец никто не ударит». В вашей интерпретации невинный комплимент превращается в красиво упакованный капкан. Едва расслабишься — тут же в него попадешься. Тут не до комплимента, не до сентиментальностей. Ум за разум зайдет, пока разгадаешь, что скрывается за льстивыми речами.

5. Благодарю вас за любезность

От вашего ответа веет холодком. Знаки внимания дают вам столько же тепла, сколько служебные записки. Да и мир вы воспринимаете как-то по-деловому, слишком серьезно, точнее, безразлично. Исполняя светские ритуалы вы говорите и действуете без всяко-

го желания. Просто потому, что так принято. Правила этикета вы почитаете как истину в последней инстанции. Неудивительно, что ваша галантность больше напоминает не живую музыку, а фонограмму. В ней отсутствует самое волнующее — душа.

6. Я могу выглядеть еще лучше

Кокетливости вам не занимать. Любой намек на игру вы принимаете как вызов. Флирт является для вас чем-то вроде хобби. Вы с воодушевлением ловите каждый восхищенный взгляд, восторженное слово и принимаете любезности с уверенностью примадонны, знающей себе цену. Иногда вы сами провоцируете комплименты своей игривостью, шутя достигая того, о чем мечтают многие, — оставаться в центре событий всегда!

7. Я тоже так считаю

Вы, верно, мните себя оригиналом. Чуть ли не победителем конкурса острословов. Как это там у писателя: «Прошелся по тротуару щеголем, наводя на всех лорнет». Козырнуть пижонством — вещь нехитрая. Впрочем, вы и сами прекрасно это понимаете. Одно дело, щегольнуть эрудицией, блеснуть светскими манерами. И совсем другое — виртуозно исполнить партию первой скрипки без единой фальшивой ноты. Потому-то вы и спешите поскорее закруглить разговор... Чтобы зрители не успели разочароваться.

Цвет застенчивости

— Какой ты застенчивый, — игриво заметила она своему приятелю.

— Да, в этом я похож на отца.

— Твой папа тоже был такой паинька?

— Еще бы! Мать говорит, что, если бы не его скромность, я был бы на четыре года старше.

В русском языке слово «застенчивость» происходит от «застень», означающего «то, что наводит тень, мешает свободному виду». Застенчивый — это тот, кто не любит показываться на свету, представляться взору других таким, как есть. Значит ли это, что ярлык застенчивости мы навешиваем на себя сами? И да, и нет. Существуют определенные предпосылки формирования застенчивости в виде обостренной чувствительности нервной системы и дефектов в стиле воспитания. Однако это не значит, что застенчивым на роду написано весь век прятаться в тени. По своему желанию любой из нас может снять надоевший ярлык и выйти на свет божий. Для начала нужно сделать две простые вещи — признаться себе в наличии проблемы и внимательно рассмотреть ее, что называется, под увеличительным стеклом. Став понятнее, знакомые комплексы перестают казаться нам страшными. Их даже можно сделать забавными, раскрасив в разные цвета. Определите, какой цвет подойдет для вашей застенчивости.

- 1. Белая застенчивость**
- 2. Красная застенчивость**
- 3. Черная застенчивость**
- 4. Синяя застенчивость**
- 5. Желтая застенчивость**
- 6. Темно-фиолетовая застенчивость**
- 7. Коричневая застенчивость**
- 8. Застенчивость зеленого цвета**
- 9. Серая застенчивость**

1. Белая застенчивость

Этот вид застенчивости сопровождается «синдромом заколдованности» — руки, ноги и голос отка-

зываются слушаться своего хозяина. Тогда вы ощущаете, что «кровь отхлынула от лица, а сердце ушло в пятки». Скорее всего именно этим видом застенчивости страдала Снежная королева, на бледном лице которой нет даже отблеска живых эмоций. Очевидно, вам не хватает душевной теплоты только потому, что вы неправильно ее расходуете. Разгадайте эту головоломку, и на ваших щеках заиграет яркий румянец.

2. Красная застенчивость

Избыток чувств вас явно озадачивает. А необузданные порывы страсти и вовсе приводят в смятение. Вы ума не приложите, как управиться со своими эмоциями. Какое это сложное занятие — выражать чувства, когда хочется их скрывать, когда это необходимо! От досады и злости кровь бросается в голову — поневоле заалеешь пуще макового цвета.

3. Черная застенчивость

Любой, кто стал невольным свидетелем вашего конфуза, рискует попасть под град обильного сквернословия. Чтобы иметь с вами дело без ущерба для своего здоровья, нужно знать один секрет. Вы становитесь мрачнее тучи, когда вас охватывает полная растерянность.

4. Синяя застенчивость

Мелочная придирчивость, переходящая в непрерывное брюзжание, и напускная строгость, вызывающая зажатость, приводят к формированию синдрома «синего чулка». Чопорная походка и пресное выражение лица — визитная карточка всех сине-застенчивых. Вы тоже не отличаете праздники от будней? Тогда смело присоединяйтесь к их церемониальному шествию.

5. Желтая застенчивость

По своей природе желтый цвет всегда выходит за пределы отведенного ему пространства. Желто-застенчивые также неудержимо вырываются за рамки дозволенного. Для вас нет худшего наказания, чем спокойно выдержать паузу в разговоре и пропустить мимо внимания нечаянную оплошность собеседника. Дабы уклониться от нелестных замечаний в свой адрес, вы ни на секунду не закрываете рта. И то дело. Уж лучше самому молоть чушь, чем оказаться между жерновами конкурента-пустомели.

6. Темно-фиолетовая застенчивость

Фиолетовая фантазмагория — верный признак аутичной застенчивости. Что за чудное видение эта «вещь в себе». Спрятался в кокон, сотканный из собственных иллюзий — и уже неуязвим для врагов. Сквозь пелену мистических фантазий вы видите в реальности исключительно плоды своего буйного воображения. Вот так и путают грешное с праведным! Фиолетово-застенчивые проникаются доверием к фантомам и призракам, а среди живых людей им повсюду мерещатся враги.

7. Коричневая застенчивость

Этот тип застенчивости связан с комплексом внешности и сопровождается непрекращающимся внутренним монологом приблизительно следующего содержания: «Как стыдно! Все смотрят на меня с осуждением. Они видят мое несовершенство». Накрывшись с головой коричневым балдахином, застенчивые прислушиваются к малейшим изменениям в самочувствии. Они убеждены, что окружающие пренебрегают ими из-за «ужасных изъянов» внешности. Однако со стороны дело выглядит иначе. Кого же за-

интересует чужак, который в ответ на просьбу одолжить телефонный жетон судорожно ощупывает свои карманы и дрожащим голосом восклицает: «Боже, какой же я худой!»

8. Застенчивость зеленого цвета

Перестраховка — любимый конек зелено-застенчивых. Хотя и не единственный. Сверхусердие, сверхстарательность, сверхответственность и перусовершенствование не менее любимые занятия. Вы оседлаете самого лукавого, лишь бы достичь желанной цели: «Быть значительнее и умнее всех». Лучше оказаться в аду, чем зеленеть от зависти.

9. Серая застенчивость

Как известно, такой унылый цвет — прерогатива «серой мышки», стремящейся быть тише воды и ниже травы. «Мышкам» кажется, что их мысли глупы, несвоевременны и неинтересны. Испытывая панический страх перед публичными выступлениями и высказываниями вообще, они предпочитают держаться в тени и лишний раз не высовываться. В случае крайней необходимости «серые мышки» говорят еле слышным шепотком и беспокойно озираются в поисках надежного укрытия. Самое большее, на что они могут решиться, — напустить на себя вид равнодушного слушателя, которому якобы не хочется рассуждать о давным-давно известных истинах.

Манера вести беседу

— Послушайте, вы уже полчаса держите трубку и молчите. Позвольте мне позвонить, — наконец-то возмущается мужчина, терпеливо ожидающий своей очереди у телефона-автомата.

— Не мешайте, пожалуйста! Я разговариваю с шефом.

С кем всегда приятно иметь дело? С кем хочется поддерживать взаимоотношения? Разумеется, с приятным собеседником, умеющим расположить к себе. Задумывались ли вы над тем, каким же именно собеседником вы являетесь? Симпатичным или не очень?

- 1. Для меня в разговоре главное — высказаться**
- 2. Поддерживаю беседу через силу**
- 3. Люблю возражать и противоречить**
- 4. На всякий случай держу ухо востро**
- 5. Держусь на дистанции**
- 6. Жду, когда меня вовлекут в общий разговор**
- 7. Задаю много вопросов**
- 8. По любому поводу высказываю свое мнение, обожаю давать советы**
- 9. Стараюсь со всеми найти общий язык**

- 1. Для меня в разговоре главное — высказаться**

«Хотят добиться любви, а вызывают раздражение. Стремятся оказать услугу и становятся навязчивыми. Желают вызвать удивление, но делаются смешными» — эти слова Плутарха будто специально адресованы вам. Без видимой причины вы прерываете разговор, требуя неослабевающего внимания к собственной персоне. Чего греха таить, вы напрочь забываете о чьем-либо присутствии. Ежесекундно меняете тему и, дай вам волю, будете говорить часами, так не сказав о главном. Любите не к месту вставлять анекдоты или отвлекаться на третьестепенные ассоциации, прерывая ими даже ход собственных рассуждений. Об уважении к собеседникам не может быть и речи! Десятиминутную беседу с вами выдержит либо крайне тер-

пеливый, либо... глухонемой. Курьезы исчезнут с вашего горизонта, стоит только найти ответ на вопрос: «Почему я говорю больше, чем хочу? Может, боюсь оказаться не у дел?»

2. Поддерживаю беседу через силу

«Лишнее говорить — себе вредить, а кстати промолчать, что большое слово сказать». Только в общении с вами понимаешь смысл этой народной мудрости. Бывает, в надежде услышать хоть один звук вашего голоса выбьешься из сил. И теплую атмосферу вам подавай, и особую деликатность, убереги от подшучиваний, огради от резких интонаций. В компании вы до смерти боитесь потерять свое лицо, из-за чего притягиваете насмешников, как полевые цветы — диких пчел. Оказывается, далеко не всегда «молчание — золото». Все хорошо в меру.

3. Люблю возражать и противоречить

Ну и достается же от вас всем на орехи! Собственно говоря, вы выступаете в роли «лидера наоборот». Услышанную краем уха фразу мгновенно переставляете на противоположную по значению, на предложение непременно отвечаете отказом, а всевозможные запреты только пуще раззадоривают вас. Кажется, сам бес противоречия поддерживает ваш боевой дух. Категоричность и критичность — вот ваше неизменное оружие. Жаль, что такая воинственность не всем по нраву. Своей несдержанностью вы обращаете собеседников в бегство. Так зарождается неприязнь. Неужто за этим трофеем вы охотитесь? Нет? Тогда спросите себя: «Почему я постоянно вызываю огонь на себя? Каковы на самом деле мотивы моих бесчисленных возражений?»

4. На всякий случай держу ухо востро

Собеседникам вы кажетесь слишком замкнутым, хладнокровным и неприступным. Любые попытки перейти на доверительный тон вдребезги разбиваются о вашу настороженность: «Вдруг кому-то вздумается меня обидеть, расстроить!» В откровенных суждениях вы умудряетесь усмотреть злые намерения, в уверенном голосе вам чудится посягательство на свою независимость. Вы всегда начеку ожидая внезапного вторжения в мир своих чувств. Так поставьте наконец вопрос ребром: «Нужно ли тратить столько сил, чтобы держать ситуацию под контролем? Что мешает мне доверять другим?»

5. Держусь на дистанции

Среди оживленно беседующих людей вы производите впечатление высокого гостя, почтившего присутствующих долгожданным визитом. Своим поведением и словами вы намекаете на высоту положения, которое якобы занимаете. Ваш стиль беседы — поучать, давать ценные указания и морализировать по любому поводу. В то же время случайное замечание в ваш адрес вызывает бурю негодования. «Соперник» оказался значительно выше по статусу? Тогда вы плотно поджигаете губы и ожесточенно замираете, словно рассерженная хищная птица. Вам не приходит в голову вопрос: «Почему я не терплю возражений? Что скрывается за моей заносчивостью?»

6. Жду, когда меня вовлекут в общий разговор

Наверняка вы не припомните случая, когда сами проявляли инициативу. В общении вы занимаете выжидательную позицию: «Давайте-давайте, развлекайте меня, заинтересовывайте. Не хотите? Ну и не надо,

обойдусь без вас!» Покуда идет оживленный разговор, вы, насупившись, молчаливо страдаете от равнодушия окружающих. Только приятные для слуха звуки собственного имени ненадолго выводят вас из состояния полудремы. Вы до конца остаетесь верны своему принципу: «Чей почин, тот за все и отвечает». Поводов для огорчений будет намного меньше, попытайтесь вы честно ответить на свой безмолвный вопрос: «Почему я всегда перестраховываюсь, вечно жду — авось кто-то пойдет мне навстречу?»

7. Задаю много вопросов

Сгорая от желания расспрашивать всех и вся, вы неумоимо сочиняете самые немыслимые головоломки. Со стороны мы может показаться, что в этом занятии вы видите смысл жизни. Впрочем, если те же самые «отчего» и «почему» адресовать вам, выяснится, что вы прекрасно осведомлены об ответах. Просто на всякий случай вы интересуетесь мнением других. Из-за неумной любознательности вас частенько путают со вздорным собеседником. Это смешно! Вам недосуг ввязываться в перебранки и скандалить по пустякам. С агрессивным спорщиком у вас нет ничего общего, кроме азарта и горячности. Впрочем, вам совсем не мешает обратить внимание на форму вопросов и свою интонацию. А перед тем как спросить о чем-то в очередной раз, мысленно обратитесь к себе: «Почему я не доверяю собственному мнению?»

8. По любому поводу высказываю свое мнение, обожаю давать советы

Само собой, никто не сравнится с вами по широте кругозора и глубине мышления. Не шибко взыскательная аудитория действительно предоставит вам шанс утвердиться в своем самомнении. Да еще с бла-

годарностью примет советы, которые вы щедро раздаете направо и налево. Вы вторгаетесь в чужие души, даже не поинтересовавшись, нуждаются ли другие в ваших поучениях. Действительно, кто еще укажет на недостатки, даст самое правильное объяснение происходящему? Ораторского таланта вам не занимать. Загвоздка только в одном. Где найти столько непритязательных слушателей, готовых благоговейно внимать многочасовым зажигательным речам ни о чем? Ваше пренебрежение желаниями других и является источником тех проблем, которые кажутся вам в данный момент непреодолимыми.

9. Стараюсь со всеми найти общий язык

Вы относитесь к наиболее желанному типу собеседника. Умеете терпеливо выслушать, внимательно отнестись к каждому предложению, учесть все точки зрения. Обладаете особым даром примирять соперников, находить общую тему для разговора. В компании столь миролюбивый собеседник незаменим в качестве ведущего. Вам без колебаний можно отдать место лидера. В трудных ситуациях именно вас ищут сочувствия и поддержки. Однако и вам кое над чем не помешает поразмыслить: «Не слишком ли часто я поступаюсь собственными интересами ради всеобщего блага и спокойствия?»

Маски общения

Если судить о нас по собственным рассказам то окажется, что все мы умные, великодушные, честные, заботливые и сочувствующие. Интересно было бы узнать, откуда же тогда берутся «колючие», вздорные, упрямые и завистливые? Вывод напрашивается сам собой — мы слишком пристрастны к другому и черес-

чур снисходительны к себе. Когда думаешь одно, говоришь другое и делаешь третье, приходится надевать маску, чтобы сохранить свое лицо. Главная цель использования масок — занять более выгодную позицию в жизни, невзирая на интересы других. Когда плохо адаптируешься в социуме, маски в какой-то степени помогают приспособиться к действительности. Правда, многими упускается из виду, что, надевая маску, мы и окружающих вынуждаем делать то же самое. Так и возникают препятствия на пути к взаимопониманию. Конечно, каждый приноравливается к себе и другим, как может, но существуют и наиболее полюбившиеся маски. Возможно, среди самых распространенных вы отыщете и свою.

- 1. Я самый лучший**
- 2. Я хороший — ты плохой**
- 3. Ты хороший — я плохой**
- 4. Я жертва**
- 5. Я невиновен**
- 6. Я ранимый**
- 7. Я упорный**
- 8. Я все это знаю**

1. Я самый лучший

Имейте в виду — маска «Я самый лучший» невыгодна, более того, крайне опасна. Надевая ее, вы даете понять: «Я ни в ком не нуждаюсь». Представляя себя предельно положительным, а точнее идеальным, вы в конце концов рискуете остаться одиноким «непризнанным гением». Ваша позиция в общении свидетельствует о страхе психологического сближения с людьми. Если вы считаете себя лучшим из лучших с рождения, то, естественно, напрашивается сразу несколько вопросов: «В чем конкретно вы лучше других?», «Относительно кого вы лучше?» и «Кто вам

говорил, что вы лучше всех?». Честные ответы моментально разрушат ваш самый-самый лучший миф. Ибо всегда найдется тот, кто хотя бы в чем-то вас превосходит.

2. Я хороший — ты плохой

Здесь не обязательно демонстрировать свою положительность, гениальность, избранность. Достаточно доказать другим, какие они эгоистичные и неблагодарные. Эта маска имеет свои разновидности. Во-первых, она проявляется в излишней наблюдательности, пристальном внимании к незначительным просчетам окружающих. Как говорится: «Ничто не делает нас такими честными, как чужие прегрешения». Во-вторых, в придирчивости и необоснованных претензиях. В-третьих, в бессердечии. И это понятно — на фоне виноватых самому себе кажешься важной персоной. Рядом с вами любой невольно испытывает чувство вины и желание держаться от вас подальше. А если все разбегутся, с кем тогда вы будете себя сравнивать?

3. Ты хороший — я плохой

Эта установка спровоцирована изрядной долей самоуничижения. В ход идут угодничанье, приправленное нытьем, и самая обыкновенная лесть. Более сложный вариант — чуть ли не религиозное обожествление умных, красивых, сильных, короче говоря, «хороших», каковыми считаются все, за исключением себя. Чего добиваются любители мазохистских экзерсисов? Прежде всего снимают с себя ответственность за собственные поступки, да и за жизнь целом. «Я плох, недостаточно умен, неудачлив» — то и дело слышим мы от безвольных людей, пасующих перед трудностями. Хотя они не жалеют сил на оправдание

бездействия. Справедливость в их понимании состоит в следующем: «Добившиеся успеха баловни фортуны обязаны поделиться с менее везучими, которые согласны... на нищенское подаяние».

4. Я жертва

...обстоятельств, катастроф, превратностей судьбы с которыми якобы невозможно сладить. Так проявляется установка: «Не просите меня что-либо предпринимать. Все равно ничего нельзя изменить». Вы заранее отступаете перед любыми препятствиями. Единственное, в чем вы последовательны, — в игре под названием «Предвзятое мнение». Суть ее сводится к составлению обширного списка интриганов и злопыхателей, строящих вам козни. Вы наивно полагаете, что перекладывание ответственности за свои несчастья на других избавит вас от страха перед неизбежными изменениями.

5. Я невиновен

Маска невинности чаще всего приводит к разрыву отношений. Вы самоустраняетесь от решения насущных проблем, предоставляя другому действовать за двоих. Случится осечка — вы здесь ни при чем. Более того, с чистой совестью устройте разнос незадачливым выскочкам. Вы большой любитель покататься, но саночки возить предоставляете другим. Быть может, вы в совершенстве овладели искусством благодарности? Ничуть! Да, нелегко найти простачков, согласных возить вас на себе и выслушивать нескончаемые монологи о вашей невинности вместо душевных слов признательности.

6. Я ранимый

Маска ранимости подразумевает: «Не трогайте меня, не нарушайте моего покоя». Таким образом вы

убиваете зайцев — избавляетесь от вмешательства в свои дела и получаете возможность поступать как заблагорассудится, не считаясь ни с кем и ни с чем. Вы категорично требуете бережного отношения к своим интересам, дуетесь по пустякам, никто не может сказать вам поперек ни единого лова. Несмотря на все предосторожности, вами легко овладевает уныние — достаточно событиям пойти хоть немного вразрез с вашими ожиданиями. Вы свято служите своему любимому «хочу», умело вынуждая и свое окружение делать то же самое.

7. Я упорный

Неуемная работоспособность зачастую маскирует неумение поддерживать отношения с окружающими. Обычно вы утешаете себя: «Я не умею общаться и не стремлюсь к этому! Зато стану профессионалом и всем докажу, чего стою». Казалось бы, что плохого в том, что кто-то с завидным упорством стремится достичь совершенства в профессии, иметь много денег, власть или поклонников? Действительно, плохого в этом ничего нет, если только деньги — не ради денег, карьера — не ради карьеры, а власть — не компенсация душевной пустоты. В противном случае, даже взобравшись на пик величия, ощущаешь лишь одиночество и холод в груди.

8. Я все это знаю

«Для чего нам ум, была бы спесь». Совсем не лестно услышать такое в свой адрес. Ничего не поделаешь, вы сами на это запросились. Маска всезнайства свойственна всем, кто до предела упрощает реальность: «Да над чем тут голову ломать? Все ясно, как божий день!» Этими словами вы встречаете любые проблемы. Одно из двух — либо вы «сверхчеловек»,

либо... «мыльный пузырь». Последний больше всего на свете боится попасть впросак из-за незнания или неумения. Демонстративно объявляя о своем всезнайстве, вы ограждаете себя от расспросов, а значит, лишаете окружающих повода уличить вас в некомпетентности. По этой же причине время от времени вы испытываете жгучее желание поучить кого-нибудь уму-разуму.

Вынужденное ожидание

Из кабинета психотерапевта доносится приятная классическая музыка.

— Вот видите, какие теперь пошли доктора, — возмущенно говорит одна пожилая дама другой. — Приемная полна пациентов, а он забавляется игрой на скрипке.

Помните пословицу: «Хуже нет, чем ждать и догонять». Ситуация ожидания, так часто встречающаяся в повседневной жизни, близка к экспериментальной. Ожидание — это своего рода ограничение активности, вынуждающее нас приспосабливаться к искусственным, не всегда понятным правилам. Кто-то начинает бунтовать против них, кто-то принимает безоговорочно, а иные делают вид, словно так и должно быть. Во время вынужденного ожидания ярко проявляются наиболее свойственные нам особенности темперамента и характера. Какой способ коротать время свойствен вам?

- 1. Болтаю ногами или начинаю ходить взад-вперед**
- 2. Закрываю глаза, пытаюсь расслабиться**
- 3. Думаю о предстоящем**
- 4. Нервничаю и раздражаюсь**
- 5. Пробую завязать разговор**

- 6. Терблю что-нибудь в руках**
- 7. Читаю или чем-нибудь занимаюсь**
- 8. Слежу за порядком и соблюдением очереди, если она есть**

1. Болтаю ногами или начинаю ходить взад-вперед

Вы не из тех, кто долго раздумывает перед тем, как начать действовать. В ситуации ожидания вы похожи на мечущегося в клетке льва. Понятно без слов — вы не желаете и не привыкли ждать. Вы зарычите и наброситесь на любого, осмелившегося сделать вам замечание или прервать вашу бессмысленную беготню. Вы не печалитесь о возможных ошибках и, даже оказавшись в отчаянном положении, не можете усидеть на месте, болтая ногами и перебирая в уме многочисленные варианты обретения свободы.

2. Закрываю глаза, пытаюсь расслабиться

Принцип автономии и невмешательства стоит первым списке ваших правил. В самые тяжелые минуты вы от-тоаняетесь от происходящего, погружаясь в мечты о более приятных временах. Вы наивно полагаете, что, закрыв глаза окажетесь вне досягаемости для проблем и освободитесь от их тягостного давления. Всем своим видом вы ясно даете понять, что не намерены разделять всеобщее состояние тревожного ожидания. Кому-то ваше поведение может показаться вызывающим. Это их право. Пусть думают что хотят. Демонстрировать силу воли вам ни к чему. Просто вы всегда поступаете независимо от обстоятельств.

3. Думаю о предстоящем

Обхватив голову руками и слегка покачиваясь, вы неудобно сидите на краешке стула. Глядя на вас, невольно вспоминаешь о страданиях святых мучеников.

Надо же умудриться так себя запугать! По очереди пробегает шепоток: «Беднягу придется отхаживать нашатырным спиртом или укладывать на носилки. Не ровен час рухнет в обморок». Благодаря потрясающему воображению вы отчетливо видите перед собой разрывающую сердце картину. И мысленно успеваете десять раз побывать на месте предстоящих мучений, прежде чем оказываетесь там в действительности.

4. Нервничаю и раздражаюсь

«Сколько можно ждать? Они что там, заснули? Им безразлично, что кто-то здесь нервничает, волнуется». Конечно, вы узнали эти реплики. Они из вашего обычного монолога перед дверью официального кабинета. Вы не успокоитесь до тех пор, пока не заразите волнением всех вокруг. Только когда нервы у присутствующих будут натянуты, как тетива лука, вы замолкаете. Блестяще справившись с ролью пламенного трибуна, призывающего толпу к восстанию, вы предоставляете другим завершать начатое вами дело. Остаток времени вы мирно посапываете под многоголосый гомон, блаженно раскинувшись на освободившихся креслах.

5. Пробую завязать разговор

Томясь в ожидании поезда и изучив расписание вдоль и поперек, вы донимаете всех бесконечными вопросами: «А расписание правильное? Поезд № 4 на самом деле приходит в восемь утра, как здесь написано?» Неопределенность делает вас похожим на испуганную птицу, отбившуюся о стаи. Вы мечетесь среди пассажиров, желая заручиться поддержкой попутчиков. Вы крайне нуждаетесь в их уверенности и осведомленности. Ничего не подозревающий сосед становится для вас почти родным. Кто-то легко обна-

руживает в вашем голосе испуг и пытается утешить. Иные не расположенные в этот момент к откровению, отмахиваются от назойливого и докучливого собеседника. А для «блустителей справедливости и порядка» вы просто находка. Догадавшись о вашей беспомощности, они с превеликим удовольствием будут манипулировать ею в своих целях. Ну и что с того? Совсем не зазорно подчиниться тому, кто имеет представительный вид и действует без тени сомнения.

6. Тереблю что-нибудь в руках

Невероятно сложно сделать выбор между своими желаниями и чужими требованиями. Не так ли? Прямо сейчас вы хотели бы вскочить и убежать. Поступить так не позволяет вам обостренное чувство долга. Для вас не проблема уговорить себя, это происходит почти автоматически. Достаточно подумать: «Надо взять себя в руки. Так или иначе мне придется перешагнуть этот порог». Среди остальных ожидающих вас легко распознать по позе заговорщика, что-то шепчущего себе под нос. Такой ритуал непроизвольно повторяется в кабинете у начальника, во время ответственного разговора или домашнего скандала. Так происходит во всех ситуациях, когда вы не решаетесь открыто выразить свое мнение или действуете наперекор чувствам.

7. Читаю или чем-нибудь занимаюсь

Застать вас врасплох невозможно. К неожиданно-стям вы готовитесь заранее. Нелегко придумать ситуацию, в которой проявилась бы ваша растерянность. Крушение поезда, землетрясение, пожар или наводнение вы заметите самым последним. Ведь все это пустяки по сравнению с западней, устроенной «агенту 007» на странице девяносто первой. Пока не наступит

развязка в очередном детективе, оказавшемся в ваших руках, собственная участь вас не волнует. Умышленные сюжеты поглощают время без остатка. Это помогает хладнокровно переносить томительное ожидание, а заодно пропускать мимо ушей чей-то любовный шепот рядом с вами перед дверью загса и не замечать веселой предновогодней суеты вокруг. И все-таки способность изыскать максимум полезного из самых неприятных и непредсказуемых ситуаций — ваш несомненный плюс.

8. Слежу за порядком и соблюдением очереди

С вашим появлением спокойное и мирное сообщество ожидающих превращается в беспокойное стадо глупых овец. Вы просто вынуждены щелкать кнутом — как иначе заставить всех остальных плясать под свою дудочку? Им не обойтись без вашего присмотра! Любые неопределенные обстоятельства вы мгновенно берете под жесткий контроль. Представить страшно, что кто-то может существовать сам по себе, без вашего чуткого руководства. Ревностно служа соблюдению порядка, вы яростно изобличаете его нарушителей. То, что вы сами переходите границы дозволенного, выглядит совершенно естественно и справедливо.

Досадный конфликт

- Чем закончилась ваша вчерашняя ссора с женой?
- Она приползла ко мне на коленях!
- Да что вы говорите! И что она при этом сказала?
- Вылезай из-под кровати, подлый трус!

У каждого из нас свое представление о способах ведущих к разрешению конфликта. Нам часто кажется, что мы выбираем их осознанно. На самом деле это не всегда так. Так называемое «естественное поведение» отражает приобретенный в прошлом навык, ставший предпочитаемым, привычным только потому, что однажды привел к желаемому результату. Что и говорить, привычка — вещь хорошая, но не всегда оправдывающая себя. Стать рабом привычки, особенно дурной, означает потерять свободу выбора — иными словами, то, без чего невозможно адекватное поведение. Непонятно, зачем создавать себе лишние трудности, без которых можно вполне обойтись! Иное дело осознанный подход к конфликтам, то есть умение превращать старые проблемы в новые возможности. Вспомните свой обычный способ поведения в конфликтных ситуациях, и вы разгадаете ребус под названием: «Как возникают пустые хлопоты».

- 1. Стремлюсь всегда и во всем оставаться победителем**
- 2. Считаю, что в любой ситуации каждый может быть в выигрыше**
- 3. Сохраняю спокойствие и пытаюсь подавить конфликт любой ценой**
- 4. При угрозе конфликта стараюсь уклониться от столкновения**
- 5. Сразу беру инициативу в свои руки**
- 6. Конфликт вызывает у меня чувство смятения**
- 7. Ищу, в чем моя вина, и стараюсь не раздражать партнера еще больше**
- 8. Принимаю вариант взаимных уступок, довольствуясь частичным удовлетворением своих интересов**

9. Можно потянуть жребий, кому повезет — тот выиграл

10. Уступаю, если выигрыш больше нужен другому

1. Стремлюсь всегда и во всем оставаться победителем

Итак, вам по нраву «Игра с нулевым результатом», когда выигрыш одного непременно ведет к проигрышу другого. Что ж! Это дело вкуса. Лично вы предпочитаете всегда оставаться «на коне», а там хоть трава не расти, пострадавшие вас мало волнуют. Такое положение не может оставаться устойчивым. «Падение с коня» или саботаж ваших единоличных решений это вопрос времени. Почему? Так не бывает, чтобы один всегда и во всем был прав, а другой постоянно ошибался. Тактика «Признай мою правоту, иначе тебе несдобровать» в конце концов приводит к неразрешимым противоречиям или полному разрыву.

2. Считаю, что в любой ситуации каждый может быть в выигрыше

Такая концепция выигрыша плодотворна и дальновидна. Вы совершенно правы. Не стоит хвататься за соломинку, когда совместными усилиями можно построить надежный мост, соединяющий интересы обеих сторон. Зачем конфликтовать на пустом месте, ущемляя интересы друг друга? Благодаря умению замечать помимо своих и желания партнеров вы зачастую добиваетесь обоюдовыгодных целей.

3. Сохраняю спокойствие и пытаюсь подавить конфликт любой ценой

Да, острые углы вы обходите стороной. Однако спорные вопросы, оставшись нераскрытыми, периодически еще больше обостряют ситуацию. Так про-

должается до тех пор, пока не происходит взрыв. Напряжение — это коварная вещь. Его невозможно подавить. Оно отыскивает малейшие лазейки, чтобы вырваться наружу. Вот так и случается, что мелкие конфликты перерастают в хронический стресс. А до тех пор вы молчите и делаете вид, будто ничего не произошло. Такая выдержка гроша ломаного не стоит. Что творится у вас на душе, никто не ведает. Ваши желания остаются невысказанными, а значит, неисполненными. Конфликт же исподволь разрастается не по дням, а по часам.

4. При угрозе конфликта стараюсь уклониться от столкновения

С чего вы взяли, что конфликты несут в себе лишь разрушение? Разногласия — часть нашей жизни, и игнорировать это весьма опрометчиво. Вы хотите, чтобы ваша жизнь стала менее тягостной? Тогда не спешите ретироваться. Вы тоже имеете право высказать свое мнение по поводу происходящего. Уходом же вы лишаете себя возможности участвовать в дальнейшем развитии событий. Понятно, что вы не хотите портить отношения, но уклончивость создает неопределенность. В результате к вам предъявляют все больше претензий.

5. Сразу беру инициативу в свои руки

Вы заводитесь с пол-оборота. Вам ничего не стоит яростно хлопнуть дверью, запустить в обидчика тарелкой, сгоряча наговорить лишнего. В разгар баталии вы окончательно теряете власть над эмоциями и слепо идете у них на поводу. Оскорблениями вы не добиваетесь согласия. Это очевидно. Зато наживаете врагов и основательно разрушаете отношения. Вы никак не избавитесь от привычки действовать импуль-

сивно, руководствуясь тезисом «лучший способ защиты — это нападение». Стремглав бросаясь в атаку вы проносите мимо иных вариантов разрешения конфликта. Эта опрометчивость и мешает вам добиваться желаемого.

6. Конфликт вызывает у меня чувство смятения

Похоже, вас выбивают из колеи стрессовые ситуации любого масштаба. Косой взгляд прохожего оборачивается драмой, а упрек начальника — трагедией? Шероховатости бытия то и дело повергают вас в бездну отчаяния. Как обычно, вы впадаете в панику: «Мне плохо! Не знаю, что делать!» Стоит только начать прислушиваться к своим негативным переживаниям, как вы тут же перестаете замечать происходящее вокруг. Заранее настраиваясь на фиаско, вы внушаете себе: «Бесполезно что-либо предпринимать. Он не будет меня слушать» или «Она меня не поймет». Удачу вы считаете случайностью, а неудачу — закономерностью, и никто не убедит вас в обратном. Впрочем, зачем я уговариваю вас стать счастливее? Вы только и ждете, когда вас начнут переубеждать. А вы, как всегда, упорно будете этому сопротивляться.

7. Ищу, в чем моя вина, и стараюсь угодить партнеру, чтобы не раздражать его еще больше

Кто сказал, что виноваты именно вы? Разве ваш партнер идеален? Тем паче ссоры и конфликты вовсе не являются следствием чьих-либо прегрешений. Чаще это результат взаимного непонимания, копившегося годами. Здесь самобичевание не поможет. Рвать на себе волосы и посыпать голову пеплом бесполезно. Былых отношений этим не вернешь и новых не построишь. Всегда считать себя виноватым — значит

упустить возможность выяснить отношения до конца. Может быть, лично вас они не устраивают в первую очередь.

8. Принимаю вариант взаимных уступок, довольствуясь частичным удовлетворением своих интересов

«Сколько ни старайся, никогда не будет хорошо всем одновременно» — таково ваше твердое убеждение. Следуя ему, вы легко соглашаетесь на половинчатое удовлетворение своих потребностей, конечно, если на такую же жертву согласны другие. «Вполне достаточно разрядить обстановку — считаете вы, — а о вызывающих конфликт причинах не стоит задумываться. Это пустая трата времени». Немного проницательности и более пристальный взгляд на ситуацию — и вы без труда найдете третий вариант, в полной мере устраивающий каждую из сторон. Зачем без крайней необходимости наступать на горло собственной песне?

9. Можно потянуть жребий, кому повезет — тот выиграл

Не в ваших правилах доверять себе. Накануне принятия решения вас мучают кошмарные сомнения. Проведя ночь в раздумьях, к утру вы глубокомысленно заявляете: «Будь что будет! Чему быть, того не миновать!». Итак, жизнь — это забавная игра, иногда подбрасывающая и черные шары. Что с того? Дело житейское, вы на судьбу не в обиде. Все равно — самому ли нарушить размеренный ход событий или подождать, когда это сделает кто-то другой. Последнее предпочтительнее — это избавляет вас от возможной нахлобучки. Ох уж эти авантюристы, играющие в

прятки с Фортуной! Имейте в виду, в один прекрасный момент она может выиграть у вас по-крупному.

10. Уступаю, если выигрыш больше нужен другому

Псевдоальтруизм еще никого не доводил до добра. Полагаете, вы будете исключением? Несмотря на добровольность жертвы, в вашей душе стремительно увеличивается пропасть, в которую вас толкает обида. Ее разверзнутая пасть вот-вот поглотит последние крохи самоуважения. Какие блага получаете вы взамен своих мучений? Черную неблагодарность?! Хм, а вы ожидали услышать дифирамбы? Напрасно! Хвалебных гимнов не заслуживает тот, кто не рискует отстаивать свои права. Рано или поздно вас начинает мучить жажда воздаяния — уж слишком далеко вы оказались от животворного оазиса личных интересов. Вы потому и спешите самоустраниться, чтобы никто не усомнился в вашей добродетели.

Экстремизм в отношениях

Что общего между такими словами, как «конформизм» и «экстремизм»? Их объединяет не только суффикс —изм, характеризующий крайнюю степень выраженности чего-либо, но и отношение к личностному пространству. У каждого из нас есть определенный диапазон индивидуально-психологического пространства, иными словами, приемлемая степень сближения с тем или иным человеком. Эта комфортная степень близости имеет обыкновение изменяться в зависимости от личности собеседника и целей общения. В официальных отношениях дистанция увеличивается, а с близкими и друзьями мы переходим на более близкие, доверительные отношения. Установление ком-

фортной зоны общения — это взаимный процесс, основанный на признании суверенитета друг друга. Когда же кто-то пытается занять крайнюю позицию во взаимоотношениях, насильно подчиняя другого собственным желаниям, возникает напряжение и дискомфорт. Таковы основные симптомы психологического экстремизма. Одни активно сопротивляются попыткам захватить их психологическое пространство, другие сдаются без боя, пополняя ряды безропотных конформистов. Завоеватели используют разные тактики, однако суть их всегда одна — добиться своего, игнорируя чужие интересы. Захватческая политика зачастую прикрывается самыми благими измерениями: «Сделай так, как я прошу. Это для твоего же блага» или «Почему ты упрямисься? Я все делаю ради тебя» Распознать психологического экстремиста несложно. Достаточно представить его Я в виде Психологического дома. Крайняя позиция в жизни превращает образ целого Дома в одну сплошную комнату, наподобие огромной детской, кухни, спальни, а то и заброшенного чулана. Если мы приходим в гости, то есть общаемся с этим человеком, он навязывает нам определенную роль. Какую именно, зависит от утрированной черты характера вашего знакомого.

1. Вечная няня
2. Инструктор
3. Метроном
4. Аптекарь
5. Гладиатор
6. Страшилка
7. Дремота

1. Вечная няня

Оказавшись в ее Доме, вы попадаете в огромную детскую. Вечная няня не обращает ни малейшего

внимания на ваш возраст, жизненный опыт, способности — для нее вы просто беспомощный ребенок. Свою задачу эдакая няня видит в том, чтобы обслуживать других, поэтому всеми силами она постарается отбить у вас охоту к самостоятельности. Она сама все сделает за вас. К этому так быстро привыкаешь, что в скором времени даже ложку ко рту подносишь с трудом. В конце концов и вовсе забываешь, как это делается. Кормилице это только на руку. Вечная няня чувствует себя спокойно, только когда ее забота подавляет вашу активность. Подобно всем кормилицам, она хочет видеть рядом с собой несмышленного младенца, постоянно нуждающегося в ней. Вы готовы снова надеть ползунки и распашонку? Тогда вас всегда будут рады видеть в этом Доме.

2. Инструктор

«Комната для инструктажа» — такая вывеска вполне могла бы занять место на двери этого Дома. Переступив порог, вы отчетливо ощущаете, что без дюжины добрых советов вам отсюда не выбраться. Редкий гость уходит без подарка — набора инструкций, в котором черным по белому написано, как правильно жить. С первых секунд встречи человек-инструктор просто и категорично объяснит, в чем вы всю жизнь заблуждались. Каждая его фраза побуждает к защите: «Вы должны...» или же «Вы не должны...». Свой репертуар Инструктор разнообразит и более приятными для слуха формулами: «Вы можете делать это» или «Вам не нужно этого делать». Не важно, идет ли речь о взаимоотношениях, внешности или образе жизни, — у Инструктора все либо белое, либо черное. Промежуточных вариантов просто «не должно быть». Чего ожидают от вас? Беспрекословного следования инструкциям.

3. Метроном

Метроном всем занимается строго по расписанию. Не удивляйтесь, если на журнальном столике вместо красивых иллюстрированных изданий вы увидите простую тетрадь в клеточку, на обложке которой четким аккуратным почерком выведено: «План моей жизни». Загляни вы случайно вовнутрь — то непременно заметили бы странную запись: «Секс — ежедневно с 21.30 до 22.00. Последний четверг каждого месяца — выходной». Здороваясь, человек-метроном резко протягивает руку навстречу. Его или ее механическое рукопожатие еще долго отзывается болью в вашем запястье. Да что там рукопожатие! Создается впечатление, что вся жизнь в доме Метронома управляется таинственным четко отлаженным механизмом, не допускающим никаких сбоев в виде искренних чувств или неожиданных эмоций. Может быть, поэтому внутренний вид Дома напоминает рабочий кабинет или неуютную библиотеку. Вроде бы чистота и порядок, все на своих местах, но от засилья сухости и формализма душа почему-то сжимается в комок. Здесь всем отводится роль временных посетителей. А посему не беспокойте Метронома, ведите себя тихо, неукоснительно соблюдая формальные приличия.

4. Аптекарь

Этот дом напоминает медицинскую аптечку, только гигантских размеров. Уже на подходе вам ударяет в нос незабываемая смесь — отрезвляющий запах йода, нашатырного спирта и дурманящий аромат валериановых капель. Вместо радушного приветствия Аптекарь озабоченно воскликнет: «Ой, что с вами? На вас лица нет! Вы, случаем, не больны?» Бесполезно возражать или с недоумением качать головой в знак отрицания. Независимо от самочувствия вам поставят

диагноз и немедленно заставят выпить лечебного чая по специально приготовленному рецепту — с медом и чесноком. Не надейтесь, что жгучий вкус чая удастся закусить конфетой. Вазочки вместо фруктов и сладостей доверху заполнены пакетиками и коробочками с экзотическими названиями — цитрамон, панадол, аспирин. Если повезет, то найдете чудесные мятные таблетки от кашля. За чаем вам в деталях расскажут о том, какие модные недомогания появились у хозяина или хозяйки дома в последнее время и какие страшные болезни ожидают человечество в ближайшем будущем. Стремительно выбегая из дома, не споткнитесь, услышав вдогонку: «Все-таки с вами что-то не в порядке. Обязательно сегодня же сходите к врачу». Сомневаться не приходится — побывав в «аптеке», вы просто обязаны заболеть.

5. Гладиатор

Попав в дом яростного борца, вы словно оказываетесь в клубе гладиаторов. Здесь витает боевой дух, победоносно трубят фанфары. Сразу становится ясно — решающая битва не за горами. Что же требуется от вас? Продемонстрировать бойцовские качества, достойно отразив нападки. На язвительное замечание ответить еще большей колкостью, на хамство — грубостью. Тут говорят только на повышенных тонах. Из множества чувств признается лишь соперничество, а из эмоций — гнев. Хотите вы того или нет, вам навязывается роль противника: «Либо чужую голову секи, либо свою на плаху клади». Расположение хозяина проявляется в том, что он соизволил вступить с вами в схватку.

6. Страшилка

Жилище Страшилки — нечто среднее между заброшенной пещерой и запущенной кладовой, заваленной хламом и множеством случайных вещей. То там, то сям просачиваясь сквозь ветхие занавески, солнечные лучи превращаются здесь в беспокойные столбики пыли. В тусклом свете не различишь лица хозяина. Сразу не разберешь, кто с тобой рядом — человек или привидение. С порога Страшилка обескураживает вас тревожными возгласами: «Батюшки как вы сюда добрались? Кругом столько разбойников. Ли ходеи убивают и грабят на каждом шагу». Затем начнутся аханья и оханья, перемежающиеся хроникой криминальных происшествий. Как только почувствуете, что вас прошибает холодный пот, в горле пересохло, а в глазах потемнело, значит, пока не поздно, пора уносить отсюда ноги. После таких посиделок шарахаешься даже от собственной тени. Ох и долго же вы не сможете избавиться от неприятного ощущения, будто в спину устремлен чей-то хищный пристальный взгляд! Старания Страшилки не пропали даром — считайте, вы хорошо подготовлены к роли жертвы.

7. Дремота

Это верная сторонница Морфея давно не замечает разницы между реальными событиями и сюжетами своих бесконечных снов. Независимо от количества этажей и комнат дом Дремоты напоминает гигантскую спальню. Пробыв здесь всего несколько минут, смутно понимаешь, что с тобой творится что-то неладное. Интересы, стремления, перспективы будто растворились в тягучей атмосфере полусна. Время остановилось. Нет ни проблем, ни жизни вообще. Убаюкивающим голоском Дремота промурлычет о прелестях сонной жизни в объятиях мягкой уютной

постели: «Голубчик мой, безрассудное бодрствование и беспричинный оптимизм еще выйдут вам боком. Жизнь — непредсказуемая штука, лучше держитесь от нее подальше. Планы, прожекты, самосовершенствование?! Зачем вам все это надо?! Поспишь часок-другой, и все как рукой снимет». Вас привлекает летаргический сон? Тогда закройте глаза и расслабляйтесь, расслабляйтесь, расслабляйтесь.

Отголоски чужих неприятностей

— Догадайся, что случилось вчера, после того как ты мне сказал: «Не вешай нос, бывает и похуже»?

— И что же?

— Стало еще хуже!

Казалось бы, какое нам дело до чужого настроения? Никакого, если мы не соприкасаемся с ним вплотную. Но и это еще ничего не значит. Многое зависит от степени нашей эмпатии, то есть умения прочувствовать состояние и мысли других людей. Эмпатия — верная подруга двуликого Януса. Она приносит радость взаимопонимания и боль от встречи с чужими огорчениями, если мы воспринимаем их как свои собственные.

Приходилось ли вам провести весь день в безоблачном расположении духа, а к вечеру встретить знакомого, который выглядит, как говорится, чернее тучи? Наверняка приходилось. И что в этом случае происходит с вами?

- 1. Молча негодую за испорченный день**
- 2. Моего безоблачного настроения как не бывало**
- 3. Чтобы не показаться невежливым, перестаю улыбаться и веду себя сдержанно**
- 4. Пробую «вдохновить» знакомого своим хорошим настроением**

- 5. Стараюсь развеселить, отвлечь от тяжелых мыслей**
- 6. Узнаю, что случилось и чем могу помочь**
- 7. Стараюсь поскорее расстаться**
- 8. Негодую за попытку испортить настроение мне**

1. Молча негодую за испорченный день

Делаете вид, будто проблемы окружающих вас не касаются? Ну-ну. Прослыть спокойным человеком — еще не значит обеспечить себе безмятежную жизнь. По закону компенсации ваша выдержка неизбежно привлекает неудачников, мечтающих опереться на крепкое плечо. Вымученная безучастность оборачивается для вас двойным Ударом. Во-первых, роль героя вовлекает вас в чужие неприятности: «Как же не помочь слабому!» Во-вторых — поскольку это ваш долг, никому и в голову не придет сказать «спасибо». А все потому, что проявление чувств вы считаете слабостью, не уместной для серьезных людей: «Упаси бог, кто-нибудь разочаруется во мне». В ответ на несправедливое обращение вы не оправдываетесь, а только крепче сжимаете кулаки. К чему пустые слова. Ваше настроение испорчено — и это надолго.

2. Моего безоблачного настроения как не бывало

Достаточно одного хмурого взгляда, чтобы ваше солнечное настроение стало таким же мрачным, как у собеседника. Это говорит о великолепной эмпатии. С одной стороны, это ваш плюс. Эмпатия позволяет глубоко понимать психологию других людей и легко находить с ними общий язык. С другой стороны, при соприкосновении с чужой бедой повышенная чувствительность причиняет страдания. Поплакавшись на злую судьбу при встрече с вами, знакомый облегчает

душу. Зато вы теперь уж точно не уснете, всю ночь размышляя об услышанных проблемах.

3. Чтобы не показаться невежливым, перестаю улыбаться и веду себя сдержанно

Свои отношения вы строите по принципу автономии и невмешательства в дела других. Каждый имеет право находиться в том настроении, какое сам себе выбирает. Соблюдение формальных приличий — это дань вежливости. А вмешиваться в чужую жизнь — значит добровольно взваливать на себя лишние хлопоты. К счастью, вы научились сохранять хорошее настроение и не собираетесь так просто с ним расставаться. Выражая участие, несложно на время подстроиться под состояние собеседника. Что ни говори, в автономии есть свои преимущества!

4. Пробую «вдохновить» знакомого своим хорошим настроением

Прекрасное настроение всегда можно создать. Вы не единожды испытали это на себе. Выбрось из головы мрачные мысли, заговори бодрым голосом — и хорошее расположение духа восстановится само собой. Этот прием вы настоятельно рекомендуете всем своим знакомым. Да, он не всегда срабатывает. Зато совесть чиста — вы сделали все возможное. Некоторые умудряются приписать вам поверхностность. Ложь чистой воды! Просто вам недосуг вникать в чужие проблемы. Своих предостаточно. Тем более всегда найдется повод для радости. Будь иначе, вы все время пребывали бы в подавленном состоянии. Как здорово, что это не так!

5. Стараюсь развеселить, отвлечь от тяжелых мыслей

Столкновение с неприятностями или скандалами — для вас целая трагедия. Плохое настроение вы на дух не выносите. Вы держите ситуацию под контролем, как опытный актер. Чем более собеседник становится похожим на Пьеро, тем явственнее проступают в вашем поведении манеры Арлекино. Ваш самый коронный номер — умение из ничего создавать веселье. Так почему бы этим даром не воспользоваться? Поднимать всем настроение доставляет вам удовольствие, в награду же достаются любовь, аплодисменты и признание.

6. Узнаю, что случилось и чем могу помочь

Ваше гражданское призвание — выступать в роли утешителя и советчика. Даже если об этом никто не просит. Достаточно, что знакомый сегодня не в том настроении, в каком, по вашему разумению, должен быть. Когда у вас дела идут как нельзя лучше, никто не имеет права быть в дурном расположении духа. По всей видимости, бедняга не знает, как себе помочь. Какая удача — вы с удовольствием о нем позаботитесь! Плохое настроение не задерживается у вас надолго. Вокруг так много знакомых и незнакомых людей, нуждающихся в вашем участии. При одном их виде у вас улучшается настроение и уже не до того, чтобы думать о собственных неприятностях.

7. Стараюсь поскорее расстаться

Вы не из тех, кто искушает Судьбу понапрасну. С огнем лучше не шутить. Если человек мрачнее тучи, наверняка Для этого есть веские основания. Безопаснее держаться от него подальше, а то ненароком попадешь под горячую руку. Тем более вы отлично ус-

воили — пока сам не захочешь избавиться от дурного настроения, тебе никто не поможет. Остается только надеяться, что при следующей встрече вам обоим повезет больше.

8. Негодую за попытку испортить настроение мне

Обычно ваше настроение крайне изменчиво и непредсказуемо. Вы ходите по лезвию бритвы и в любую минуту можете сорваться в пропасть тоски и уныния. Когда удастся вымолить у Всевышнего целый день райского блаженства, вы чувствуете себя на седьмом небе. Понятно ваше негодование при виде знакомого с кислым выражением лица. Разумеется, в этот момент вы не думаете о впечатлении, которое производите на окружающих своей еще более жуткой гримасой.

Слабости других

Ларошфуко однажды заметил:

— Не будь у нас недостатков, нам было бы не так приятно подмечать их у ближних.

Ничто так не выводит нас из себя, как возмутительные замашки окружающих. Почему нас так волнует поведение других? Все очень просто. Критикуя чьи-то неправильные действия, легче не замечать собственных промахов. Но по иронии все той же Судьбы мы часто обвиняем других в том, в чем виноваты сами. Сам по себе факт такой подмены не вызывает удивления, что и отразилось в известной человечеству с древнейших времен истине: «В чужом глазу видим соринку, а в своем бревна не замечаем». Почему так происходит? Есть возможность в этом парадоксе ра-

зобратъся. Вспомните, что чаще всего раздражает вас в других?

- 1. Медлительность**
- 2. Чрезмерная эмоциональность**
- 3. Стремление все разложить по полочкам**
- 4. Непосредственность поведения**
- 5. Сухость и сдержанность, бесчувственность**
- 6. Оригинальничанье**
- 7. Язвительность, склонность к насмешкам**
- 8. Мотовство, беспечность**
- 9. Скупость, сверхэкономность**

1. Медлительность

Можно поклясться, что вы представляете собой полную противоположность неторопливым особам. Вы неугомонны, словоохотливы, ни секунды не усидите на месте. К слову сказать, на чужую медлительность обычно пеняют чрезмерно тревожные люди. Мало кто подозревает, что за маской неугомонного человека нередко скрывается страдающая от необъяснимого беспокойства натура. Вы готовы действовать как бог на душу положит — лишь бы не стоять на месте. С другой стороны, вас раздражают выносливые марафонцы, так как сами вы выдерживаете бег только на короткие дистанции.

2. Чрезмерная эмоциональность

Вы явно не из тех, кто открыто проявляет свои чувства. Вас можно назвать нелюдким, чопорным, угрюмым, сухим, бесчувственным, по крайней мере странным, только не эмоциональным. Вместе с робостью и обидчивостью вы спрятали на задворки своей души и все остальные чувства. Вы так редко ими пользуетесь, что вообще позабыли к ним дорогу. При виде чужой расточительности вы с горечью думаете о

тех крохах живых эмоций, которые еще остались при вас. По совести сказать, роль Скупого Рыцаря вам порядком надоела. Вам невдомек, как от нее избавиться? Тогда вспомните безоблачное детство.

3. Стремление все разложить по полочкам

Лично у вас в доме всегда классический беспорядок. Проще говоря — кавардак. Порядок же неизменно вызывает аллергию, особенно если его создают другие. Все, что хотя бы как-то намекает на ограничение, упорядочивание, Урегулирование, нормирование, приводит вас в бешенство. Вы, как и Джокер, созданы для того, чтобы разрушать, бунтовать, короче, идти наперекор всему, что создают или ценят другие. Творческую спонтанность вы понимаете как ералаш в квартире. Опоздание и необязательность в вашей интерпретации вдруг становятся инсайдом. Теперь осталось сделать последний шаг... признать лень и безалаберность источниками вдохновения.

4. Непосредственность поведения

Мелочная точность и крайняя приверженность к распорядку образуют основу вашей личности. Проблемы возникают тогда, когда этого же вы требуете от других. Оказавшись рядом с человеком, непосредственно проявляющим свои эмоции, вы норовите немедленно призвать его к порядку. Хотите знать о своем самом сокровенном желании? Махнуть рукой на все условности и наконец отпустить чувства на свободу! Да куда там. Уж слишком болезненно вы переносите осуждающие взгляды. Навязчивая мысль: «Вдруг меня не так поймут» — действует на вас подобно холодному душу.

5. Сухость и сдержанность, бесчувственность

Неустойчивость чувств швыряет вас из одной крайности в другую. В одну секунду вы можете сделаться воодушевленным, а в следующую — «страшно несчастным и подавленным». Да, сдержанным вас вряд ли назовешь. Что касается сухости и бесчувственности — в этом надо еще как следует разобраться. Драматизировать события — отнюдь не значит сопереживать, тем более принимать живое участие в Судьбе других. Часто элементарный эгоизм оказывается тем камнем преткновения, который преграждает путь к глубоким чувствам. Тем более что сквозь джунгли агрессивных эмоциональных выпадов пробиться так же сложно, как и достичь оазиса искренних эмоций сквозь прерии сухого формализма.

6. Оригинальничанье

Воссиять бы вам яркой звездой на небосклоне общественного мнения! Увы, вы не можете себе этого позволить. Из-за своей, как вы это называете, скромности. Ваш образ жизни пишется под диктовку всевозможных «не» — не выделяться, не привлекать внимания, не выпадать из коллектива, не допускать перемен. Только не возражайте, мол:

«Ограничительный стиль позволяет мне оставаться в форме». К такому оправданию прибегают чудачки, хватающиеся за голову от собственных оригинальных мыслей. «Стоит только один раз пойти на поводу у своих желаний, и тогда меня ничто не сможет остановить» — эта фраза делает вас кротким как ягненок, падающего замертво при виде оригинальничающих волков.

7. Язвительность, склонность к насмешкам

Так и хочется назвать вас ангелом! Как жаль, что мы находимся на земле, где небесным существам с нимбами над головой живется ой как трудно. Верю, верю — вы никогда не язвите, слова поперек никому не скажете и на корню подавляете в себе желание открыто выражать недовольство другими. Все, естественно, удивляются вашим обходительным манерам. Но если бы кому-нибудь удалось заглянуть в вашу душу! Как поразился бы он происходящим там метаморфозам! Обидчики, перебинтованные с ног до головы, оспаривают друг у друга право первыми вымолить у вас прощение. А вы возвышаетесь над этими злопыхателями в судейской мантии и с язвительной усмешкой на устах, саркастическим тоном зачитывая вслух длинный список допущенных ими по отношению к вам прегрешений.

8. Мотовство, беспечность

В отличие от некоторых ветреных особ вы человек бережливый, экономный и храните даже то, что уже давным-давно пришло в негодность. Как можно изменять старым привычкам? Вы откладываете на черный день ненужные вещи, давно отжившие представления и храните как зеницу ока угасшую любовь. Но экономя на мелочах, теряете нечто большее — вкус к жизни. Уж слишком щедро вы растрчиваете силы на сомнительные ценности, которые никогда не отвечают вам взаимностью. Правда, иногда и вам хочется потрясти мир своей расточительностью, пожить в свое удовольствие, не думая о завтрашнем дне... Загвоздка только в том, что в последнем вы никогда не уверены. Хорошо зная свою скупую натуру, вы прекрасно осознаете, что не вправе рассчитывать на чу-

жую щедрость. А коль так, то и на других нечего растрачиваться зря!

9. Скупость, сверхэкономность

Для ближнего вам ничего не жалко. Последнюю рубашку вы отдадите первому, кто об этом попросит. До слез обидно, что по отношению к вам не поступают точно так же. Была бы в мире справедливость, за вашей дверью выстроилась бы очередь из благодетелей, желающих сторицей вернуть то, что вы по царски растратили на других. Вы по-прежнему надеетесь увидеть эту очередь? Уже отчаялись? Тогда обратите внимание на страждущего из страждущих — себя.

Нелестные эпитеты

Слова-неодобрения, которыми мы чаще всего награждаем знакомых, обнаруживают наши собственные проблемы, которые нам больше всего хотелось бы скрыть. Что вы иногда говорите в адрес окружающих:

- 1. «Совсем зазнался» или «она слишком гордая»**
- 2. «Он слишком деловой» или «она совсем заработалась»**
- 3. «Она смазливая дурочка» или «он безмозглый ловелас»**
- 4. «Она не наш человек» или «он темная личность»**
- 5. «Они все стервы» или «все они подлецы» — о представителях своего пола**
- 6. «Он слишком хитрый» или «она настоящая лиса»**
- 7. «Он такой простой» или «она простушка»**

1. «Совсем зазнался» или «она слишком гордая»

В обществе высокостатусных и преуспевающих людей вы испытываете неуверенность. В сравнении с ними вы чувствуете себя обойденным. Как только они осмелились обогнать того, кто даст всем сто очков вперед! Это вы, а не другие достойны всяческих благ. Какие-то выскочки встают у вас на дороге! Ваша ущемленная гордость требует удовлетворения. Справедливость вы восстанавливаете весьма оригинальным способом — пренебрежительно отзываясь о более удачливых конкурентах. Достичь социального признания — такова ваша потаенная мечта.

2. «Он слишком деловой» или «она совсем работалась»

Сталкиваясь с дилеммой — беспокойство или комфорт, вы однозначно выбираете второе. Энергичные и деятельные натуры для вас как бельмо на глазу. Они раздражают одним своим видом! Еще больший дискомфорт вызывают их достижения. Вас гложет беспокойная мысль: «Почему я бездействую? Лавровый венок мог бы украшать и мою голову!» Ублажая разбушевавшееся честолюбие, вы делаете робкую попытку уравнять шансы — упрекаете знакомых в чрезмерной предприимчивости или отговариваете их от новых начинаний.

3. «Она смазливая дурочка» или «он безмозглый ловелас»

Интеллект и деловые качества вы необоснованно возводите в культ, отвергая дары Венеры и Аполлона. Вы сетуете, будто они поскупились по отношению к вам. «А раз так, то я обойдусь без всяких там условностей! Мне безразлично, как я выгляжу внешне!» —

заявляете вы. Вряд ли дело обстоит так трагично, как вы это себе внушили. Единственное, чего вам действительно недостает — умения расположить к себе собеседника. Именно поэтому те, кто пользуется преимуществами своего обаяния, навсегда лишаются вашего доверия, а то и становятся личными врагами. Вы не находите, что логика — «красивый — значит глупый» или «некрасивый, зато умный» — явно притянута за уши? Интеллект и пленительная внешность абсолютно не противоречат друг другу. Это зависть посеяла между шармом и умом вражду. Она же мешает вам покорять сердца других собственным очарованием.

4. «Она не наш человек» или «он темная личность»

Больше всего на свете вы мечтаете о славе пронзительного мудреца. По вашему разумению, не обязательно «быть» таковым, достаточно «казаться». Не мудрствуя лукаво, вы без оглядки несетесь к своей цели. По пути пускаете пыль в глаза, переворачиваете все с ног на голову. Меняя акценты в оценке происходящих событий, вы сбиваете всех с толку. Бесплодным философствованием убеждаете окружающих в независимости своих суждений и самостоятельности ума. Растерянность и замешательство выдаете за дальновидность: «Тшшш, только между нами. Наш общий знакомый Икс — темная лошадка. Держите с ним ухо востро». Глядишь, испугавшись «не нашего», то бишь темного, человека, кто-то примет вас за своего.

5. «Они все стервы» или «все они подлецы» — о представителях своего пола

К какому бы полу вы ни относились, ясно одно — распоряжение Природы относительно распределения

Х и У хромосом вас не устраивает. Чем больше вы недовольны своей биологической сущностью, тем яростнее становятся нападки на представителей одного с вами пола. В чем это проявляется? В навязчивой демонстрации своей «настоящести». Будучи «настоящей женщиной», вы потрясаете окружающих карикатурной жестикуляцией, крикливой одеждой и демоническими страстями. На фоне всего этого любая «обычная» женщина покажется невзрачной серой мышкой. Ах, как вы злитесь, когда вопреки вашим столь отчаянным стараниям она перебегает вам дорогу, приковывая к себе взгляды мужчин! Как ведет себя «самый настоящий мужчина»? До зубов вооружается доказательствами мужского превосходства. В ход идут ключи от квартиры, «где деньги лежат», фирменные металлические зажигалки, заколки для галстука в виде шпаги и непременно пачка сигарет с изображением гордого верблюда.

6. «Он слишком хитрый» или «она настоящая лиса»

Вы прекрасно понимаете, что означает выражение «манипулировать окружающими», поскольку в совершенстве овладели этим искусством. Сложно представить ситуацию, в которой вы позволите одержать над собой верх. Тем не менее это не мешает вам считать себя самым доверчивым и наивным в подлунном мире: «Надо глядеть в оба. Кто угодно может меня вокруг пальца обвести». Оказавшись в проигрыше, вы считаете себя вправе прямо в глаза обвинить «хитрую лису» в нечистой игре, себя же вы всегда оправдаете. Изворотливые ловкачи норовят опередить вас! Но вы достаточно проворны, чтобы ухватить их за хвост.

7. «Он такой простой» или «она такая простушка»

Разумеется, вы выделяетесь среди безликой толпы необычностью и оригинальностью. Точнее, оригинальничаньем. Непохожесть на других, присущую каждому из нас, вы раздуваете до невероятных размеров. Еще немного, и о вашей уникальности будут писать на первых страницах газет, как о восьмом чуде света. Что и говорить, для вас чревато попасться на глаза какому-нибудь Шерлоку Холмсу, способному разглядеть за эпатажем непритязательность или набившую оскомину банальность. Изображая из себя яркую личность, выставляете на всеобщее обозрение и то, что неискушенные в светских играх «простачки» предпочитают скрывать.

Реакция на помощь

По тому, как мы реагируем на добрые намерения по отношению к нам, можно судить о нашем типе фрустрации. Фрустрация — это переживание неудачи из-за мнимого или объективно существующего препятствия. Возьмем простую ситуацию — вы споткнулись о камень на дороге и, к сожалению, упали. Незнакомый человек подходит и спрашивает: «Вы ушиблись? Могу ли я вам помочь?» Что вы ему ответите?

- 1. Разве сами не видите? Конечно, я ушибся и мне больно**
- 2. Не ребенок, справлюсь без вас**
- 3. Не надо, это моя вина. Под ноги надо было смотреть**
- 4. Да чем вы мне поможете? Худшее уже произошло**

5. Чему удивляться, со мной всегда что-то случается
6. Не надо было мне идти этой дорогой
7. Разбросали здесь камни! Специально, что ли?
8. Да что вы, ничего не случилось. Пустяки
9. Спасибо! Благодарю вас за помощь

1. Разве сами не видите? Конечно, я ушибся и мне больно

Ну и ну! Упрекать участливого прохожего в собственной нерасторопности! Суть такой позиции заключается в следующем — «свалить все с больной головы на здоровую». Кому нужна лишняя головная боль? Достаточно один раз ввязаться в ваши неприятности, чтобы желание помогать кому-либо отпало навсегда. Благодарности от вас не дожدهшься, зато обидных слов наслушаешься вдоволь. Это похоже на агрессивную защиту: «Раз больно мне, то пусть будет больно и тебе». Когда у вас случаются неприятности, вы склонны к обвинению других. Смекаете, почему многие предпочитают обходить вас стороной?

2. Не ребенок, справлюсь без вас

Сочувствие к себе вы расцениваете не иначе как провокацию. Когда кто-то принимает участие в вашей судьбе, вы делаете вывод: «Он мною манипулирует» или более того «Использует в корыстных целях». Нет проку в сильном желании пойти вам навстречу. Через колючую изгородь предвзятых оценок не продерешься. Усматривая в каждой попытке помочь враждебный выпад, вы теряете последних друзей. Что есть мочи отбиваясь от дружеской поддержки, вы рискуете в скором времени оказаться в полной изоляции.

3. Не надо — это моя вина. Под ноги надо было смотреть

Более нелепую реакцию на помощь невозможно представить. Прилюдно оправдываться и ругать себя, да так, чтобы всем стало неловко! Вместо слов благодарности воздух насыщается «разрядами» самобичевания. Умей вы посмотреть на себя со стороны, вы поняли бы, как глупо выглядите. Прохожий протянул вам свою руку, а вы морочите ему голову несуразными оправданиями. Заметьте, при этом вы настолько озабочены собственной персоной, что дружеское участие оставляете без всякого внимания. Честно говоря, с неприятностями вы давно перешли на «ты», но предпочли бы, чтобы другие этой связи не замечали. Получается же все наоборот. Вы постоянно напоминаете всем вокруг о своей незадачливости. Читая эти строки, вы сетуете: «Ну конечно, только обо мне можно написать такое». Собственно говоря, в чем конкретно вы себя обвиняете? В том, что не научились летать? Споткнуться о камень и совершить ошибку может каждый. И только вам приходит в голову надеть на себя из-за этого шутовской колпак неудачника.

4. Да чем вы мне поможете? Худшее уже произошло

На вашу мельницу льют воду, а вы по-прежнему сетуете на безветрие. Ну что ж! Проявлять терпение и подчиняться обстоятельствам для вас не ново. Будет повод пожаловаться на происки Судьбы, которая без устали подбрасывает вам все новые и новые огорчения. Так, значит, обстоятельства и на сей раз виноваты в том, что вы не использовали удачно подвернувшийся шанс? Или причина новых бед кроется в вашей старой установке: «Ситуацию нельзя исправить, а все

неприятности невозможно предусмотреть. Жизнью правит исключительно его величество Случай!»

5. Чему удивляться, со мной всегда что-то случается

Вы по-прежнему не доверяете фактам и продолжаете вопреки всему верить дурным предчувствиям? Разве не они сковали вас цепью непрерывных разочарований, лишив надежды на лучшее? Теперь понятно, почему от перемен вы ожидаете одних неприятностей. В фокусе вашего сознания, как птица в клетке, бьется безутешная мысль: «Я не жду от жизни ничего хорошего». Самовнушение приносит долгожданные результаты — огорчения и впрямь встают перед вами сплошной чередой.

6. Не надо было мне идти этой дорогой

Сколько можно перебирать упущенные возможности! Событие-то уже произошло, и былого не вернуть. Когда нужно просто повнимательнее смотреть под ноги, вы то и дело оборачиваетесь назад. Понимаете, какими последствиями это грозит? Впрочем, когда тебя целиком захватило прошлое, недосуг заниматься будущими туманными «последствиями». Вам все время чудится, будто где-то там позади осталось самое главное. Поэтому, вместо того чтобы в нужный момент опереться на дружеское плечо, вы заунывно талдычите о допущенных ошибках. Что пользы «пережевывать» без конца то, чего не надо было делать? Поблагодари за помощь и иди дальше.

7. Разбросали здесь камни! Специально, что ли?

Послушаешь вас и света белого не взвидишь. Оказывается, все заняты только тем, что строят вам козни. Миром правит Сатана со своими приспешни-

ками. Добрые же намерения и благовидные дела, оказывается, питаются злым умыслом. Жуть! Переубедить вас в обратном — значит нажать личного врага. Какое там дружеское участие, откуда ему взяться? Лихими людьми и их гнусными планами захвачены ваши помыслы. Докапываться до сути проблем недосуг. Главное, точно обозначить виновника своих бед.

8. Да что вы, ничего не случилось. Пустяки

Постойте, постойте! Как же благодарность за предложение помочь? Неужто душевный порыв не заслуживает элементарного «спасибо»? Вы так усердно измеряете величину своих промахов, что не замечаете никого и ничего вокруг. Единственное, за чем вы серьезно следите, так это за тем, чтобы не ударить лицом в грязь. Мажорный тон и уверенный вид помогают вам и на краю пропасти сохранять видимость благополучия. Окажись вы в беде, никто пальцем не пошевелит, чтобы выручить вас. Значит, вокруг одни трусы и эгоисты? Как бы не так. Просто вы убедили всех в своей необыкновенной самодостаточности.

9. Спасибо! Благодарю вас за помощь

С вашей самооценкой все в порядке. У вас хватает внимания и на себя и на других. Возможно, поэтому в нужный момент рядом всегда находится много хороших людей, готовых оказать вам дружескую услугу. К вам тянутся, с вами хотят быть вместе. Разумеется, как и любой из нас, вы не застрахованы от неприятностей. Но уж слишком вы для них неинтересный попугайчик — не ноете, не обвиняете других, не выискиваете врагов. Не делаете ничего, что сыграло бы этим бестиям на руку. Возможно, поэтому всевозможные беды и напасти все чаще обходят вас стороной.

Глава 6 Почерк индивидуальности

Что такое индивидуальность? Всем хорошо известно, что это та неповторимая особенность, которая отличает нас друг от друга. Мы говорим: «в ней есть изюминка», «это составляет саму ее суть», «он — яркая индивидуальность», подразумевая под всем этим некий набор характеристик того или иного человека. Если рассматривать каждую из характеристик в отдельности, не заметишь ничего особенного. Зато их уникальное сочетание, интенсивность проявления, иными словами, стиль выражения, как раз и составляют суть нашей индивидуальности. Делают наш образ единственным и неповторимым.

Выразительность речи

— Неужели на самом деле женщины говорят больше мужчин?

— Нет. Просто они употребляют больше слов.

По темпу речи, проще говоря, количеству выпаливаемых в минуту слов многое узнаешь о манере общения и темпераменте собеседника. Наблюдая за скоростью речи, можно иногда понять о личности гораздо больше, нежели следя за содержанием слов. В этом мы не раз убеждались, общаясь, без достаточно-

го знания языка, с иностранцами. Выразительность речи трудно изменить по собственному желанию. В лучшем случае это удастся лишь на некоторое время. И все же есть надежный способ видоизменить темп речи — изменить темп жизни вообще. Нравится вам собственная речь или вы ею не довольны? Чтобы ответить на этот вопрос, придется вначале определить: «Какой же, собственно говоря, у меня темп речи?»

- 1. Быстрая, бойкая речь, без особой жестикуляции**
- 2. Страстная, со сбивчивыми интонациями**
- 3. Спокойная, равномерная, с остановками, без резких интонаций**
- 4. Громкая и отчетливая, сопровождающаяся жестами и выразительной мимикой**
- 5. Слабая и тихая, переходящая в шепот**
- 6. Тихая, как бы слегка заторможенная**
- 7. Замедленная, но четкая**

1. Быстрая, бойкая речь, без особой жестикуляции

Такая речь свойственна активным и энергичным личностям, уверенным в своих силах, но иногда переоценивающим данные от природы ресурсы. Вы легко устанавливаете контакты с окружающими, однако на основе ваших высказываний не стоит делать окончательных выводов. Они зачастую оказываются недостаточно хорошо продуманными. Бывало, что, сказав впопыхах лишнее, вы впоследствии неоднократно об этом сожалели. Желая любой ценой произвести эффект на публику своей завораживающей речью, вы часами уверенно и бойко говорите о вещах, в которых, мягко говоря, мало смыслите. Только бы нашлось побольше желающих внимать вам. Чего вы действительно не умеете, так это слушать.

2. Страстная, со сбивчивыми интонациями

Как человек эмоциональный, вы отчаянно жестикулируете во время разговора, все время ускоряя темп речи. В конце беседы вы сами начинаете верить в то, о чем говорили с такой страстью. Глядя на вас в этот момент, невольно восхищаешься пылким энтузиазмом и воодушевлением. Из вас получился бы великолепный вдохновитель и... никудышный исполнитель. Без конца видоизменяя полученное задание, вы в итоге вообще забываете о том, что было вначале. Эмоции нередко отодвигают ваши мыслительные способности на второй план... Тогда вы так же увлеченно следуете собственным вымыслам, убеждая всех в их справедливости. Переубедить вас в обратном не так-то просто.

3. Спокойная, равномерная, с остановками, без резких интонаций

Благодаря таланту без лишнего шума разбираться в самых сложных вопросах знакомые называют вас прирожденным дипломатом. Вы легко находите общий язык с разными людьми, поэтому многим хочется завоевать ваше расположение. В чем причина такого успеха? Вы разгадали тайный смысл общения? Похоже на то. Паузы в разговоре — не столько влияние вашего уравновешенного темперамента, сколько проявление уважения к собеседнику. Вы убеждены, что только в диалоге можно прийти к обоюдовыгодному соглашению. Чего вам не хватает для полного счастья? Спонтанности, хотя бы изредка нарушающей равномерный ход вашей жизни.

4. Громкая и отчетливая, сопровождающаяся жестами и выразительной мимикой

Вот кто настоящий любитель поболтать о том о сем! Безразлично на какую тему — сам процесс доставляет вам несказанное удовольствие. Что проку в конечном результате? Он вас никогда не вдохновлял. Иное дело — бесконечные неутихающие споры и беспочвенные волнения. Они-то и остаются в памяти от встречи с вами. Дай вам только волю — и будоражащих эмоций будет в избытке даже в тех случаях, когда без их участия вполне можно было бы обойтись. Но разве можно на вас долго обижаться? Если и набедокурите — то от чистого сердца, поддавшись неугомонному темпераменту холерика. Верно в народе о таких сказывают: «Говорит — хорошо, а замолчит — еще лучше». Впрочем, делать выводы — это личное дело каждого.

5. Слабая и тихая, переходящая в шепот

Либо вы попали в плен своего меланхолического темперамента, либо крайне не уверены в своих возможностях. Может, вы пока не нашли своего интереса в жизни? Или нашли, но боитесь пойти у него на поводу? Если вы хорошенько подумаете, то наверняка вспомните, как ярко и вдохновенно звучит ваш голос в минуты азарта. Что мешает вам в полный голос заявить миру о своих желаниях? Не спешите, как всегда, уныло опускать руки. Чересчур сложно? А вы попробуйте в ответ на каверзы Судьбы придумать что-нибудь веселенькое! По крайней мере смех над собой выведет вас из состояния вечного полусна. Хуже, чем есть, уже не будет. Это точно!

6. Тихая, как бы слегка заторможенная

Обычно вы не говорите, а что-то шепчете «себе под нос». Естественно, ваше бормотание не достигает ушей собеседника. И нечего обижаться, что вас никто не понимает. Собственно говоря, вы и сами не горите желанием кому-то о чем-нибудь рассказать. Вы заранее убеждены: «Никто меня не поймет!» Коротая дни в одиночестве, вы мечтаете о телепатии. Увы, способа передачи мыслей на расстояние еще не изобрели. Или эту способность уже потеряли на одной из ступеней человеческой эволюции. Кстати, человек стал разумным в том числе и благодаря речи. Так что не пренебрегайте столь ценным даром. Для начала достаточно хотя бы через раз выражать свои мысли вслух.

7. Замедленная, но четкая речь

Что и говорить, замедленная речь вызывает некоторые сложности во взаимопонимании. Обычно сниженный темп речи характеризует людей флегматичных. Однако было бы неверно считать вас тугодумом только потому, что вы отвечаете медленнее, чем некоторым хотелось бы. Собеседнику необходимо набраться немного терпения, дабы убедиться, что результативность общения с вами из-за медленного темпа беседы отнюдь не снижается. Но где найти такое количество терпеливых и понятливых собеседников? Чтобы помочь делу, задавайте как можно больше встречных вопросов, уточняйте, переспрашивайте. В наш ускоренный информационный век иметь замедленный темп речи — совсем не подарок. Но даже это не проблема, если использовать современные средства связи. Правда, есть более верный способ. Докажите окружающим, что вас все-таки стоит выслушать, даже если на это потребуется времени вдвое или втрое больше обычного.

Мелодия голоса

Когда слышишь чей-нибудь голос, перед глазами неизменно возникает образ этого человека. К своему же голосу мы настолько привыкли, что практически не обращаем внимания на его звучание. Стало быть, и не подозреваем о многих особенностях своей речи. Нам даже не приходит в голову, что некоторые оттенки произносимых звуков создают о нас не совсем лестное представление. Красивая, то есть приятная для слуха, окраска звучания речи связана с согласованностью разума и эмоций. В этом случае и возникает покоряющий сердца неповторимый индивидуальный тембр. Если же преобладает что-то одно, в интонации появляются металлические или пронзительно-визгливые нотки, режущие слух. Некоторые особенности характера, связанные с самовыражением, легко определить именно по тембру речи. Здесь, как нигде, проявляется наше чувство меры. Так какая же мелодия слышится в вашем голосе?

- 1. Резкие колебания вверх и вниз**
- 2. Напряженный голос**
- 3. С нервно-возбудимыми нотками**
- 4. Тихий, невнятный голос**
- 5. Твердые металлические нотки**
- 6. Ноющий, капризный**
- 7. Громогласный**
- 8. Спокойный, уверенный, с четким произношением**
- 9. Монотонная, невыразительная, тихая речь**
- 10. Грудной голос**

1. Резкие колебания вверх и вниз

Такая мелодия характерна для человека, только-только приступившего к пробе своих сил в искусстве

самовыражения. Возможно, вы находитесь в подростковой фазе своего развития. И резкие перепады голоса отражают ломку привычных с детства способов адаптации при вашем столкновении с новыми жизненными ситуациями. Другая версия — вы человек крайне неустойчивый, легко поддающийся смене настроения. Ваш голос резко колеблется то вверх, то вниз подобно всей вашей жизни — с воодушевляющими взлетами и катастрофическими падениями. Вы остро реагируете как на первое, так и на второе, хотя, по-видимому, акцент все-таки делаете на неудачах. Судя по всему, у вас определенные проблемы с саморуководством.

2. Напряженный голос

Слушая вашу речь, невольно вспоминаешь о том, что реем нам не мешало бы быть более организованными и собранными. Но найдется немного желающих так же серьезно и сосредоточенно, как вы, поупражняться в тренировке волевых качеств. Психологическое понятие «самоконтроль» вы понимаете буквально, контролируя каждый свой вдох и выдох. С вами хорошо иметь дело по работе, но не очень — в личной жизни. И совсем не из-за отсутствия отзывчивости — вы вполне надежный и ответственный человек, на которого можно положиться. Просто в вашем общении не хватает душевного тепла, а порой, сидя рядом с вами, чуть ли не умираешь со скуки. Вы явно экономите на самовыражении. Будь вы в душе самым развеселым и компанейским человеком, в вашем обществе невольно испытываешь напряжение. Создается впечатление, что дисциплиной и работой вы можете замучить до смерти не только себя...

3. С нервно-возбудимыми нотками

Обратите внимание на состояние мышц шеи и плеч. При эмоциональном напряжении плечи поднимаются и напрягаются мышцы шеи, в результате чего дыхание затрудняется, а голос теряет опору и естественное звучание. Кстати, почему вы все время находитесь на пике возбуждения? Кажется, вы вот-вот сорветесь в бездну неконтролируемых импульсов. Откуда это известно? Ваш голос звучит столь высоко, будто через секунду-другую оборвется. Поэтому находиться рядом с вами как-то тревожно, а может, и опасно. Если вдруг от страха и волнения вы «свалитесь вниз», то увлечете за собой и всех, кто в этот момент оказался рядом. Нет никаких гарантий, что шквал эмоций не затронет и тебя. Остается только молиться, что все образуется и каким-то чудом ваш разум возобладает над чувствами. Хотя бы на некоторое время.

4. Тихий, невнятный голос

Кто говорит слишком тихо и невнятно, производит впечатление человека, напуганного собственным голосом. Это на самом деле так? Из-за неразборчивой речи даже вам становится неинтересно слушать себя. Что же говорить о других? Нужно иметь редчайший острый слух, чтобы разобрать ваш невнятный шепот. Или научиться распознавать слова по движению губ. Вы слишком часто подчиняетесь любви к самосозерцанию и непомерно потакаете ей. Не дай бог нарушится комфорт! Понятно, что вы — человек сентиментальных чувств, а не активных действий. Но где же отыщешь охотников действовать за вас?

5. Твердые металлические нотки

В вашем голосе чувствуется энергия и воля, способные сломить самое отчаянное сопротивление. Будь вы трижды добрым и отзывчивым человеком, от вашего режущего слух голоса мурашки пробегают по коже — так и хочется пулей броситься прочь. Кому же понравится подвергать свои нервы жутким испытаниям? Неужели вы на самом деле так холодны и нечувствительны, каким кажетесь по голосу?

6. Ноющий, капризный

Ноющий голос не только отталкивающе действует на собеседника, но и оказывает пагубное влияние на настроение обладателя. А ваше эмоциональное состояние и без этого крайне неустойчиво. При звуках столь капризного голоса, благорасположение окружающих мгновенно улетучивается. Теперь понимаете, почему близ вас никто надолго не задерживается? Ваш писклявый голосок напоминает, что имеешь дело скорее с ребенком, чем со взрослым. Нет надобности вслушиваться в содержание вашей речи. По интонации ясно, что вам нечего высказать, кроме вечных претензий, обид и недовольства. Чего еще можно ожидать от человека, смысл бытия которого — в безоглядном бегстве от трудностей? Жизнь, по-вашему, кроме опасностей и разочарований ничего не обещает.

7. Громогласный

Громовым гласом вы характеризуете себя как человека, скрывающего криком свою слабость. Говорящий слишком громко кажется агрессивным человеком, это во-первых.

Во-вторых, вряд ли, демонстрируя мощь голосовых связок, можно снискать славу сильной личности. Кто-то тратит силы, стараясь перекрыть грохот Не-

бесной Колесницы, а кто-то проявляет активность в более полезных делах. На то и другое одновременно ресурсов явно не хватит. Стало быть, неестественно громкий голос свидетельствует о неадекватном расходовании жизненных сил. Спросите, откуда такая убежденность? Разница между обычной, мирной жизнью и жизнью на вулкане слишком очевидна.

8. Спокойный, уверенный, с четким произношением

Умеренная речь дает немало возможностей для самовыражения — и вы это прекрасно понимаете. Умеренность в самоподаче позволяет варьировать ее глубиной и выразительностью. Вы выработали определенный стиль взаимоотношений с миром и хотите без путаницы, четко и ясно заявить о себе. Вы делаете ставку на саморуководство и, по всей вероятности, добились благодаря ему немалых успехов. Что и говорить, вы человек дисциплинированный. Однако и у этого благородного качества есть обратная сторона — нудноватость. Иногда при общении с вами не покидает ощущение, будто вы произносите заранее отрепетированную речь. Ни намек на волнение, ни оттенка смущения, ни нотки досады. Имейте в виду, можно быть виртуозом в выражении мыслей и при этом абсолютным дилетантом в выражении чувств.

9. Монотонная, невыразительная, тихая речь

Вы не претендуете на внимание окружающих и настолько боитесь показаться навязчивым, что на самом деле становитесь обузой. Кому же охота общаться с неинтересным человеком, ненавидящим самого себя. Вы так и норовите спрятать свою пассивность за чужой инициативой. Не потому, что Природа не дала вам силы, а потому, что вы ни за какие коврижки не

отважитесь раскрыть свой потенциал. Когда-то давным-давно вы встретились с непониманием и, отчаявшись найти с кем-либо общую точку соприкосновения, дали зарок впредь не напрашиваться на неприятности. С тех пор прошло много лет, но по-прежнему удача улыбается вам крайне редко... и только потому, что вы никак не решитесь распрощаться с прежней неудачей.

10. Грудной голос

Грудной голос еще называют бархатным, оттого что он так же ласкает слух, как и этот чудный материал ласкает руки при прикосновении. Оказавшись однажды зачарованным столь чудной мелодией бархатистой речи, возвращаясь к вам снова и снова, не в силах расстаться с проникновенной чуткостью и наивной, почти детской, непосредственностью. Ваша чувственность естественна, как сама жизнь, и кажется, что ваш голос идет из самых глубин души. Даже когда вы сморозите глупость, на вас невозможно обидеться. Дитя тоже не ведает, что творит. Ваши мысли так же естественны, как и голос. Так стоит ли удивляться, что вы то и дело попадаете в щекотливые ситуации. Чего вам не занимать, так это желания покрасоваться собой и, разумеется, бархатистой речью. Вы жаждете восхищения опять-таки как ребенок. Разве можно вас за это винить? Ведь гармония с собой и есть суть вашей жизни.

Живая летопись образа жизни

«Маска» — самая распространенная форма защитного поведения. Она имеет как психологическое, так и телесное проявление. Гнев, радость, скорбь, печаль мгновенно отражаются на нашем лице. Сущест-

вует интересная закономерность — положительные эмоции делают наше лицо привлекательнее и моложе. А постоянно переживаемые отрицательные — оставляют свой след в виде глубоких морщин. Стоит изменить образ жизни, и морщины исчезнут сами собой. Посмотрите в зеркало, и вы поймете, что именно вам желательно изменить.

- 1. Маска презрения**
- 2. Маска подозрительности**
- 3. Маска озабоченности**
- 4. Маска осуждения**
- 5. Маска скорби**
- 6. Маска брезгливости**
- 7. Маска натянутой доброжелательности**
- 8. Маска гнева**
- 9. Маска капризности**

1. Маска презрения

Формируется у тех, кто всем своим видом демонстрирует презрение к окружающим, считая последних недостойными своего внимания. Пристально посмотрев на себя в зеркало, вы увидите не очень привлекательную картину. Уголки губ опущены, нос сморщен, а на лбу образовалась целая сеть мелких морщин непонятной конфигурации. Взгляд исподлобья ясно говорит: «У меня нет оснований кому-либо доверять. Я никому не верю на слово». Недовольство, столь явно написанное на лице, напрочь отбивает желание поинтересоваться вашими делами. Более того, у собеседника невольно возникает ощущение, словно вы вот-вот собираетесь его укусить. Вы всегда готовы к отпору, хотя на вас уже давным-давно никто не собирается нападать.

2. Маска подозрительности

Привычка высматривать скрытых недругов через узкие прорезы прищуренных глаз ведет к появлению глубоких морщин в виде «гусиных лапок», то есть расходящихся веером мелких морщинок у внешних уголков глаз. Такая маска возникает у тех, кто усматривает во всем злой умысел. Стойкая привычка «быть начеку» заставляет вас обнаруживать изобличающие факты даже в словах приветствия. Услышав: «Привет! Я рад тебя видеть!», вы неизменно прищуриваетесь, сиюсь предусмотреть следующий за любезностью коварный выпад. След мучительных мыслей: «Чего они на самом деле от меня добиваются?» — навсегда запечатлелся на вашем лице в глубокой складке между бровями. Создается впечатление, что вы без конца повторяете про себя одну и ту же незамысловатую фразу: «Ага, голубчики, вот сейчас я вас поймаю!» Собеседники это чувствуют и стараются как можно реже попадать под прицел вашего подозрительного взгляда.

3. Маска озабоченности

Глубокие горизонтальные морщины на лбу — недвусмысленная печать маски озабоченности. Вы постоянно чем-то обеспокоены. Но если задать вопрос: «Чем именно?» вы не сможете толком на него ответить. Мысли совершенно не слушаются и бесконтрольно перескакивают с одной темы на другую. Порой эти неугомонные строптивцы убегают так далеко, что вам ни за что не вспомнить, с чего начался весь сыр-бор. Вы мастер создавать проблемы на пустом месте и путать причину со следствием. Попробуйте «поймать» свои мысли на белом пространстве листа бумаги. Вдруг эта игра вам понравится? Вычерчивая

один за другим завитки букв, вы тем самым избавляете свое чело от ненужных морщин.

4. Маска осуждения

Сведенные к переносице брови и напряженно поджатые губы свидетельствуют о маске осуждения. Словно школьный учитель или придирчивая гувернантка, вы неотрывно наблюдаете за соблюдением норм морали окружающими. Не говоря ни слова, вы умудряетесь выразить осуждение любому смельчаку, отважившемуся бросить вызов общественной добродетели. Ни одна мелочь не ускользнет от вашего недремлющего ока. Правда, иногда и вашему ангельскому терпению приходит конец. И тогда, слегка наклонив голову и пронзая взглядом нарушителя незыблемых правил, вы строгим и четким голосом объясняете ему, как должно себя вести в приличном, то бишь вашем, обществе. Не знаю, известно вам или нет, но сбросить эту маску проще простого. Как? Избавиться от скверной привычки читать нотации.

5. Маска скорби

Маска Пьеро прочно «приклеилась» к вашему лицу. Она характеризует вас как закоренелого пессимиста, для которого хорошие времена никогда не наступают. Счастье всегда остается где-то позади, даже не коснувшись вас своим крылом. Неужели, как и Пьеро, вы тоскуете о том, чего не было и никогда не будет? Вероятнее всего, это так. Вселенская скорбь глядит из ваших плачущих глаз и извиняющейся улыбки. Создается впечатление, словно вы постоянно оправдываетесь за свое появление на свет. Вряд ли кто-то обязал вас всю жизнь ходить в трауре. Хотите распрощаться с этой маской? Тогда измените образ мыс-

лей и перестаньте бичевать себя за малейшие прегрешения.

6. Маска брезгливости

Уголки ваших губ постоянно опущены, выражая брезгливость и отвращение. К чему? Да ко всему, что творится вокруг. Вторя внутреннему состоянию, ваш подбородок смешно поднимается, а нижняя губа неприлично выпячивается. Не шутите с этим. Постоянное ношение этой маски приводит к образованию неприятных лицевых дефектов, таких как обвисшие щеки, не говоря уже о глубоких морщинах вокруг рта.

7. Маска натянутой доброжелательности

Однажды вы решили, что «должны» быть доброжелательны со всеми. Поэтому, выходя из дома, вы неизменно надеваете на себя маску доброжелательности, даже когда на душе кошки скребут. Для вас не составляет особого труда пресечь на корню любые импульсы недовольства и своеволия. О своем душевном комфорте вы и вовсе не заботитесь. Просто вы исполняете однажды заученную роль примерного, но не очень успешного ученика. Беда в том, что вы разучились различать искренние и притворные чувства. Похоже, вы больше озабочены получением хороших отзывов о своем примерном поведении, нежели хотите пережить те чувства, которые себе приписываете.

8. Маска гнева

Судя по выражению вашего лица, вы являетесь дальним родственником самого Зевса-громовержца. Об этом свидетельствуют периодически трепещущие от негодования крылья носа и глубокие неразглаживающиеся морщины, вертикально разделяющие ваш лоб пополам. Вы так плотно сжимаете губы, будто боитесь, что изо рта вот-вот вырвутся огненные языки

пламени. Вдобавок ко всему взгляд из-под нахмуренных бровей вынуждает окружающих при встрече с вами невольно поеживаться. Создается ощущение, что вы в любой момент с гневом обрушитесь на того, кто вздумает вести себя не так, как хочется вашей милости. Будь вы актером театра, вашему репертуару никто бы не позавидовал. С такой маской вы обречены исполнять лишь роли злодеев и разбойников. Скажите честно, вам такого рода амплуа по душе?

9. Маска капризности

Капризное выражение лица называют еще маской «трубача» из-за привычки складывать губы «в трубочку» и говорить не раскрывая рта, слегка обиженным голосом. Иногда в ответ вместо членораздельных фраз, от вас слышится нечто похожее на «бу-бу-бу».

Уверена, предоставься вам возможность взглянуть на себя со стороны, вы не смогли бы удержаться от смеха. Именно поэтому при виде вас окружающим становится весело, а совсем не потому, что они хотят вас обидеть. Относитесь к себе с юмором, и тогда сама собой отпадет необходимость в какой бы то ни было маске. К тому же не надо будет защищаться от насмешек.

Силуэт Я

Все знают, что осанкой называют манеру держаться. Имеется в виду как определенное положение корпуса тела, так и наше место среди других. Когда мы говорим «осанистость», то подразумеваем степень статности, презентабельности, импозантности, на которую претендует данный человек. По одной осанке можно понять, какими мы сами себе представляемся — видными, внушительными или же беспомощными,

незначительными. Оцените свою осанку, и вы поймете, что мешает вам предстать перед своим окружением в наилучшем виде.

- 1. Плечи опущены, спина ровная — непринужденная осанка**
- 2. Во всем теле чувствуется напряженность**
- 3. Чопорная осанка, несколько жесткая, закосневшая**
- 4. Сутулая спина, безвольно опущенные руки — вялая осанка**
- 5. Голова втянута в плечи, шеи не видно, спина сгорблена**
- 6. Высоко поднятые плечи, шея прямая**
- 7. Голова запрокинута, плечи отведены назад**
- 8. Выпяченная грудная клетка, «грудь колесом»**

1. Плечи опущены, спина ровная — непринужденная осанка

Вы вполне довольны собой и свободно владеете своим эмоциональным состоянием. Всецело доверяя себе, вы не находите оснований для беспокойства, к примеру, в обществе малознакомых людей. Везде и со всеми вы ощущаете себя в безопасности. Благодаря уверенности и хорошим адаптивным способностям вы легко откликаетесь как на внешние стимулы, так и на внутренние побуждения — гармония придает устойчивость вашему Я. Подобно гибкой иве, вы гнетесь под напором сильного ветра, не ломаясь.

2. Во всем теле чувствуется напряженность

Иногда вы ощущаете себя будто на ходулях, особенно когда слишком стараетесь быть на высоте. Кто вас к этому обязывает? Сан, чужое мнение или собственные амбиции? Может, вы до сих пор чувствуете себя во власти детской застенчивости и боитесь сде-

лать лишнее движение: «Вдруг меня неправильно поймут?» Ваше неисчезающее напряжение — следствие внутреннего противоречия. Чем серьезнее вы пытаетесь выглядеть «настоящим взрослым», тем сильнее страдаете от подростковой скованности.

3. Чопорная осанка, несколько жесткая, закостеневшая

Однажды вы решили добиваться своего любой ценой и неукоснительно следуете этому правилу. Вы идете по жизни, не жалея себя и не делая поблажек окружающим. Жесткий порядок — ваш бессменный церемониймейстер, а чувства и эмоции всего лишь мелкие служанки. Вы уже забыли, что когда-то считали себя излишне сентиментальной натурой. Как случилось, что уверенность вы перепутали с окаменелостью, а постоянство воззрений с непримиримостью? Вы пытались обрести твердую почву под ногами, а вместо этого заковали себя в весьма неудобный закостеневший панцирь.

4. Сутулая спина, безвольно опущенные руки — вялая осанка

Смирение и хандра навалились на вас всей своей тяжестью. Вряд ли вас устраивает такое положение, но, как и раньше, вы подчиняетесь обстоятельствам. А заодно и своим близким. Перед любым авторитетом вы чувствуете себя беспомощно, а лица, имеющие высокий статус, подвергают в состояние, близкое к обморочному. Вас угнетает малейший намек на иерархию: «Воспользовавшись моей слабыхарактерностью, любой может скрутить меня в бараний рог!» Отчаявшись избавиться от своей покорности, вы на все махнули рукой и теперь безвольно плывете по течению.

5. Голова втянута в плечи, шеи не видно, спина сгорблена

Создается впечатление, что вы хотели бы стать еще меньше ростом, еще незаметнее. Неужели можно стать еще незначительнее, чем вы воспринимаете себя в настоящее время? Все остальные кажутся вам большими и сильными по сравнению с таким маленьким существом, как вы. При такой расстановке сил ничего не остается, как спрятаться в укромное местечко и, затаив дыхание, наблюдать за жизнью этих серьезных и грозных людей. Вы прекрасно понимаете, что из укрытия лучше не выходить — налетят коршунами и заклюют до смерти. Уж слишком усердно вы оберегали себя от всякого рода трудностей, а когда пришлось столкнуться с ними лицом к лицу, вы страшно испугались.

6. Высоко поднятые плечи, шея прямая

Всеми фибрами души вы ощущаете присутствие угрозы. Но вы не из тех, кто сдастся без боя, и готовы защищаться. Что еще остается? Либо вас заставят подчиниться, либо вы должны покорить своих соперников. Раз так, вы будете до конца противостоять давлению извне. Глядя на вашу осанку, редко кому придет в голову, что вы всего лишь обороняетесь. Вы так и норовите уколоть любого, осмелившегося к вам приблизиться. Вы уже сами не помните, по какой, собственно говоря, причине так на всех озлобились, но до сих пор не придете в чувство.

7. Голова запрокинута, плечи отведены назад

Вы мните себя чуть ли не богом и с удовольствием готовы продемонстрировать всем и вся свою таинственную силу. Вот черт, на этот раз не вышло... Случилась осечка? Да что тут беспокоиться — это же не

ваша вина. Просто помешали обстоятельства. С кем не бывает? Всегда и во всем вы должны оставаться сверхгероем, сверхпрофессионалом, короче говоря, сверхчеловеком. Вы знаете цену социального престижа и готовы ее заплатить. Даже если придется отказаться от доверительных и близких отношений.

8. Выпяченная грудная клетка, «грудь колесом»

Вы активны и гордитесь своей предприимчивостью. Сейчас вы полны сил и вас просто «раздувает» от ощущения собственного достоинства. Вам удастся поддерживать множество социальных контактов одновременно, особенно вы кичитесь связями с людьми, обладающими высоким статусом. Ничего, что иногда вы обещаете больше, чем в состоянии выполнить, или претендуете на место, которое вам явно не по росту. Однажды вы решили во чтобы то ни стало пробиться наверх и вряд ли отступите от этого намерения!

Автограф личности

Почерк тела нагляднее всего проявляется в походке. Вспомните такие выражения, как «величественная поступь», «твердый шаг», «танцующая походка». За этими характеристиками походки явно вырисовываются определенные характеры. Внимательно присмотревшись к себе и другим, можно без труда различить особенности индивидуального стиля самовыражения каждого из нас. По походке можно многое сказать о нашем внутреннем эмоциональном состоянии и о чувствах, которые мы готовы явить свету или скрыть в себе. Что вы можете сказать о своей походке?

- 1. Суетливая походка, сопровождающаяся беспорядочными движениями рук и корпуса**
- 2. Семенящая походка**
- 3. Твердая, угловатая, как бы «деревянная» походка**
- 4. Безвольная, вялая походка**
- 5. Подчеркнуто демонстративная расслабленность в движениях**
- 6. Широкие шаги на негнущихся ногах**
- 7. Летящая походка, быстрые и энергичные движения**
- 8. Естественно-умеренная походка с плавными движениями**

1. Суетливая походка, сопровождающаяся беспорядочными движениями рук и корпуса

В такой походке проявляются взволнованность и нервозность. Если это ваше обычное состояние, то оно свидетельствует о сумятице в ваших мыслях и чувствах. Вы не задумываясь реагируете на любую провокацию извне. Ничего страшного, что вы не представляете, в каком направлении действовать. Главное — начать, а там как бог на душу положит. Но вы не жалуетесь. Первозданный хаос — это то, что больше всего вас привлекает в жизни. Вам претит ритмичный шаг, ровные отношения — все это слишком пресно для вашей порывистой души. Лучше всего вы чувствуете себя в напряженных ситуациях, когда любой шаг в сторону влечет за собой непредсказуемые последствия. Хожение по канату — ваш способ самовыражения. Правда, когда оступаешь, бывает довольно неприятно. Но к падениям вы уже привыкли.

2. Семенящая походка

В очень мелких и быстрых шагах проявляется боязливость, желание уклониться от опасности. Женщины, обладающие такой походкой, привлекают мужчин своей незащищенностью. В вашем облике есть что-то от маленькой наивной девочки, которая нуждается в надежной опоре. Возможно, поэтому такая походка действует на мужчин столь магически. Вашему образу придает еще большую пикантность то, что вы одновременно и боитесь мужчин, и остро нуждаетесь в их внимании. Это противоречие приятно щекочет нервы честолюбивых кавалеров — никогда не известно наверняка, какой из двух мотивов окажется сильнее. Семенящая походка у мужчин свидетельствует о выраженных феминных чертах в характере, что в отличие от женщин вряд ли их украшает. Тем более вряд ли привлекает представительниц слабого пола.

3. Твердая, угловатая, как бы «деревянная» походка

Из-за чрезмерного напряжения в ногах тело не успевает двигаться соответственно с вашими желаниями. Так дает о себе знать робость, зажатость, ограничивающие ваше свободное самовыражение. Угловатая походка свидетельствует также о двойственности натуры — ваши взаимоотношения с миром колеблются между защитой и атакой. Только обеспечив себе рациональную защиту и распланировав «от» и «до» свои действия, вы осмеливаетесь продвигаться вперед. Правда, часто оказывается слишком поздно. Пока вы перебираете многочисленные варианты, отыскивая самый подходящий, кто-то более легкомысленный и беззаботный играючи уводит у вас мечту из-под самого носа.

4. Безвольная, вялая походка

Вы, как всегда, бредете незнамо куда, еле волоча ноги по земле. В этом тоже есть свой резон. Не делая лишних движений, вы демонстрируете всем свое угнетенное состояние. В толпе вас легко узнать по характерной манере внимательно разглядывать свои ноги во время ходьбы. Неужели вы надеетесь, что они сами приведут вас куда надо? Ведь чтобы выбрать маршрут, придется потратить немало усилий. Как раз этого вы делать не любите. Вы привыкли быть опекаемой стороной, получая четкие указания, куда направлять свои «стопы». Кто-то должен неустанно заботиться о вас — подгонять, вовремя останавливать, вдохновлять. Но, судя по вашей походке, вы нашли не так уж много желающих это делать. К тому же, кроме слез, жалоб и вечного недовольства, вам нечем со своими благодетелями расплатиться.

5. Подчеркнуто демонстративная расслабленность в движениях

Растерянность и замешательство вы пытаетесь укрыть автографом с пышными завитками. Вы страстно стремитесь представить себя преуспевающей личностью, но, кроме невероятного апломба, похвалить вам нечем. Вы хотите многого, но так, чтобы вам это ничего не стоило. Вы не спеша вышагиваете подчеркнуто горделивой походкой вовсе не потому, что некуда торопиться. Просто вам надо успеть осмотреться по сторонам и собрать как можно больше сведений о производимом впечатлении. Собственно говоря, эта любовь к позерству и выдает вашу уязвимость, обозначая приличную брешь в самооценке. Так, значит, претендуете на особое место? А вы готовы его занять?

6. Широкие шаги на несгибающихся ногах

Марширующей походкой обычно подчеркивают свою мужественность и энергичность. Мужчины, выработывая такую походку, желают продемонстрировать качества воина — смелость, решительность, самостоятельность. В отличие от мужчин женщинам эта походка придает нехарактерную для слабого пола угловатость. А отсюда один шаг до командного голоса. Такие женщины чрезвычайно горды своей способностью заниматься делами так же хорошо, как и мужчины. Вы относитесь к этим деловым женщинам? Тогда имейте в виду, что быть самостоятельной не означает полностью перенять все мужские манеры. Иначе склонность к соперничеству сыграет с вами злую шутку.

7. Летящая походка, быстрые, энергичные движения

Окружающим кажется, будто вы не ходите, а летаете по воздуху. Глядя на вас, невольно улучшается настроение. Вам некогда унывать, ведь вокруг так много интересного! Вы умеете извлекать радость из мелочей и смеяться даже тогда, когда остальным явно не до смеха. Вы никогда не смотрите себе под ноги и нередко падаете. Но даже такие курьезы не могут остановить вашего стремительного движения вперед или остудить ваш исследовательский пыл.

8. Естественнo-умеренная походка с плавными движениями

Размеренная походка выдает в вас приверженца стабильного образа жизни. Конечно, рядом с вами ощущаешь безопасность и умиротворение. Но всегда ли нужно стремиться к ровному отлаженному ритму? Иногда равномерность, равнозначность переходит в

безразличие, безучастность или по крайней мере в скуку. Представьте, что вы идете по нескончаемой ровной дороге, рядом с которой не растут деревья, не видно ни гор, ни впадин. Скажете, такого не бывает? Вы совершенно правы. Тогда как вы объясните свое пристрастие к бесконечному спокойствию? Позволяет ли оно вам реагировать на жизненные события адекватно?

Стиль одежды

Дама выбирает материал на платье. Услужливый продавец говорит ей:

— Учтите, поперечные полосы делают фигуру более тучной.

— Неужели вы думаете, что я собираюсь их есть?

По стилю одежды мы почти молниеносно отличаем конторского служащего от кабинетного интеллектуала, руководителя от учителя, парикмахера от актрисы, студента от школьника и так далее. Уровень их притязаний абсолютно различен. Причем лишь некоторые из нас выбирают одежду вполне осознанно — ту, которая соответствовала бы требованиям ситуации и нашему идеальному представлению о себе. Чаще всего мы подбираем гардероб как бог на душу положит, под воздействием сиюминутного настроения и неосознаваемых претензий на оригинальность... как каждый ее себе представляет. Между тем бездумность в подборе одежды невыгодна. Ведь манера одеваться — наша визитная карточка. По ней можно узнать об интересах, увлечениях, предпочитаемом стиле взаимоотношений и прочих личностных пристрастиях. С помощью одежды мы создаем тот имидж, который наиболее созвучен нашему представлению о своем статусе. К тому же правильно подобранный костюм

облегчает вхождение в ту или иную социальную группу. Какой из стилей предпочитаете вы?

1. Классический
2. Форменный
3. Деловой
4. Торжественный
5. Экзотический
6. Народный
7. Экстравагантный
8. Спортивный
9. Авангардный
10. Джинсовый
11. Шокирующий
12. Трикотажный

1. Классический

Как человек довольно скептический, вы и не склонны растрачивать себя по пустякам. Предпочитаете все силы направлять на нечто самое важное, в основном практичное. Вообще вы охотно стремитесь ко всему надежному, основательному, а главное, правильному. Облачаясь в костюм классического стиля, вы на время забываете о страхах, связанных с трудностями и экономическими задачами, выдвигаемыми жизнью. Вы чтите старые добрые традиции. Они, а не модные нововведения придают очарование вашему бытию. Превосходное чутье к нюансам взаимоотношений позволяет вам успешно справляться с профессиями, где необходимо умение общаться с людьми. При этом, сохраняя осторожность и безопасность, вы предпочитаете со всеми держаться на официальном расстоянии, оставляя за собой право первому заявить о разрыве. Откровенное выяснение отношений вы считаете бессмысленной тратой сил, поэтому, сталкиваясь с несогласием, оказываете исключительно пас-

сивное сопротивление. Да разве может быть иначе? Пренебрежение правилами этикета для вас равнозначно моральному падению!

2. Форменный

Как правило, вы мыслите конструктивно и конкретно, поэтому, мягко говоря, недолго любите все бесформенное и незнакомое. Вы почитаете правила, созданные кем-то до вас, и стоите на страже их соблюдения. С этим вы справляетесь лучше всех, так как обладаете завидным прилежанием и педантичной пунктуальностью. Несомненно, вы рассудительный человек, и это помогает вам выкарабкиваться из авантур, в которых другие наверняка сломали бы себе шею. Однако в личной жизни вы попадаете впросак. Виной тому душевный аскетизм и ложное убеждение, что все приятное — дурно. Зато в социуме вы адаптируетесь великолепно. Ведь здесь нужны не столько пылкие чувства, сколько умение ясно и четко анализировать обстановку. Несмотря на кажущуюся приспособляемость к обстоятельствам и мнению большинства, в душе вас гложет тайный бес противоречия, питающийся вашими постоянными сомнениями в собственной значимости. Ошибаются те, кто считает форменную одежду признаком стандартности. Вы не склонны становиться в один ряд со всеми и претендуете на нечто особенное. Однако, если вашу исключительность не замечают, вы, сохраняя внешнюю невозмутимость, просто уносите от мирской суеты на крыльях «героических» грез.

3. Деловой

Вы придаете большое значение не броской, но аккуратной одежде. В компании вы развлекаетесь тем, что, не принимая участия в общем веселье, разыгры-

ваете приятелей, сталкивая их лбами. Никто не знает наверняка, когда вы говорите всерьез, а когда прикрываетесь уверткой или очередным розыгрышем. На действия, поступки и слова других вы реагируете не сразу, поэтому ваши оппоненты не знают точно, на что рассчитывать, и нередко в нетерпении выходят из себя. Что вам и требуется! Прежде чем прийти к конкретному решению, вы подолгу размышляете. Вы гордитесь своими умственными способностями, умением теоретизировать, но ваше сердце обычно остается холодным даже в самых жарких ситуациях. Вы не из тех, кто спешит объявить себя преданным членом какого-либо коллектива, по сути являясь одиночкой. Свою душу вы открываете далеко не каждому и склонны считать, что окружающие не способны или не желают вас понять. Да, вас не так-то легко раскусить, даже когда вы сами хотите быть поняты. Многое из пережитого вами накапливается в глубинах Внесознательного, давая о себе знать в виде всевозможных комплексов. И все-таки даже вам непонятно, что в большей степени является причиной вашей изоляции — негативный жизненный опыт или ложные умозаключения. К модным экстравагантным течениям вы относитесь с некоторым опасением. С ходу отклоняете любой намек на аффект или слезливую сентиментальность. Лично вам по вкусу некрикливый, консервативный стиль одежды. Все уже издали должны распознать в вас интеллектуала. Пусть меняется ветреная мода, она никогда не собьет вас с толку. Чопорная корректность, а не эта ветреница придает вам уверенность в себе. Прикрываясь усердием, вы пытаетесь внедрить собственный стиль в неудобную для вас действительность.

4. Торжественный

Этот стиль характерен для тех, кто использует черный и белый цвета одновременно. Именно они, не считая ярко-красного, являются вашими самыми любимыми. О чем говорит пристрастие к торжественному стилю? О том, что вы крайне осторожно сближаетесь с другими людьми и обладаете гипертрофированным чувством такта. Черный цвет свидетельствует о внутреннем напряжении, неуравновешенности и некоторой доле негативизма. Белый же говорит о робости, нереалистичности, оторванности от жизни, идеализированном представлении о мире и своем месте в нем. Красный цвет обозначает последствия от столкновения первого и второго. Завышенные претензии и нереалистичность идут рука об руку, но чем сильнее становится конфронтация между ними и действительностью, тем явственнее вы начинаете ощущать надвигающуюся катастрофу. Крушение иллюзорного мира оборачивается для вас трагедией, а то и крахом всей жизни — тогда в вашей одежде доминирует черно-красный колер.

5. Экзотический

Скорее всего вы дерзки, высокомерны и заносчивы. Вы отлично понимаете — дабы снискать всеобщее внимание, не обязательно делать прическу под панка или облачаться в шокирующую дисгармоничностью одежду. Для того чтобы вызвать зависть окружающих, бывает достаточно надеть элегантное платье от лучших парижских модельеров, провоцирующую блузку, экстравагантную шляпку или же супермодный галстук и «кричащий» пиджак. Вы претендуете на исключительность и уникальность, но опасаетесь, что только экстрамодной одеждой заслужить столь желанного для вас общественного признания не удастся.

Впрочем, вы знаете тысячу и один способ вызвать аплодисменты. За ценой вы не постоите. И это то, что вы понимаете под изысканностью и элегантностью? А что вы скажете, узнав, что эстетическая элегантность не имеет ничего общего с крикливостью и вычурностью? Что настоящая оригинальность — это гармоничная целостность образа плюс некая изюминка, передающая уникальность вашей личности. Тот же, кто использует моду исключительно с целью вызвать восхищение, всего лишь раб своих нереализовавшихся претензий на избранность. Экзотичность наряда может быть всего лишь банальной попыткой тщеславного самоутверждения. Как видите, путаница между модой и стилем чревата последствиями.

6. Народный

Этот стиль продолжает традиции прикладного творчества. Будучи его ярым сторонником, вы, несомненно, цените национальные реликвии. Мода, навеянная народными мотивами, для вас символична — это и преемственность поколений, и ощущение своих корней, и наглядное доказательство незыблемых основ бытия. Что и говорить, вы предпочитаете твердо стоять на ногах. Домовитость, практичность и солидность — три кита, на которых держится ваш душевный покой. Упрямство, упорство и сопротивление проявляются лишь тогда, когда затронута честь Семьи. В самом широком смысле этого слова — от личной семьи до корпоративной, государственной или религиозной. В своих привязанностях вы сохраняете завидное постоянство и склонны придерживаться однажды сделанного выбора. Относитесь хладнокровно к жизненным трудностям, уповая на здравый смысл и житейскую наблюдательность. Журавлю в небе вы предпочитаете синицу в руках. Удары судьбы и тяже-

лые испытания, выпавшие на вашу долю, остаются скрытыми от внешнего мира. Разве что ваше поведение становится подчеркнуто спокойным, взгляд более отрешенным, а взаимоотношения прохладными. Самые близкие люди и понятия не имеют, насколько чувствительны вы бываете в отношении собственной персоны и как легко одной неосторожной фразой повергнуть вас в депрессию. Столкнувшись с чередой постоянных неудач, вы можете ожесточиться, рискуя стать брюзгой. В этом случае важным для вас оказывается лишь то, что является полезным для организма. Поэтому любая вещь из хлопка или льна становится для вас самой модной.

7. Экстравагантный

Вы человек страстный и темпераментный. От жизни вы хотите ни больше ни меньше как стать яркой личностью. Во всем, что вам нравится, вы не знаете меры. Вам приглянулись кольца? Великолепно, вы наденете по два на каждый палец. Снова вошли в моду оборки? Лучше не придумай — вы вскоре будете походить на новогоднюю елочку, обвешанную гирляндами. Подвернулись прелестные цепочки? Вы купите себе дюжину. И все ждете не дождетесь, когда избыточное количество перейдет в уникальное качество. Всем своим видом вы доказываете, что не имеете ничего общего с прозаичными «бесцветными» людьми. Как представителю богемы, простота претит вам. Ревностно оберегая собственное достоинство, вы соперничаете с любым прохожим за право называться звездой первой величины... Разумеется, в тех областях, где неизменно обеспечен публичный успех. Действительно, где нет вам равных, так это в поиске таких сфер. Что касается моды, то вы признаете лишь ту, которая имеет сильный эротический привкус.

8. Спортивный

Дух спортивного состязания руководит вами при выборе одежды. В первую очередь она должна быть удобной и не сковывать движений. Вы всегда должны быть готовы к старту. Иначе почетное призовое место займет более ловкий соперник. Посмотри вы повнимательнее на источник своих мук, то обнаружили бы, что не чужие достижения, а неудовлетворенность достигнутыми результатами мешает вам насладиться победой. Никто не станет спорить, что вы активны, энергичны, предприимчивы, но постоянное ожидание борьбы изматывает вас еще до начала соревнований. Тогда уже все равно, какие кроссовки надевать — «Адидас» или «Рибок», — ног от земли ни за что не оторвешь.

9. Авангардный

Идти на шаг впереди моды довольно заманчиво. Никола не знаешь, чем закончится очередная авантюра — либо "прославишься, либо прослывешь выскочкой. Все это вполне соответствует вашему стремлению к преобразованиям и тяге ко всему новому. Расширяя круг своих знаний и возможностей, вы мечтаете о реноме интересного, разностороннего человека. Действительно, с вами не соскучишься. Не успеет реализоваться ваша последняя тайная мечта, как вы снова в погоне за приключениями. Возможно, именно в этом и состоит секрет вашего успеха. Пока большинство все еще топчется на месте, вы уже ушли далеко вперед. Авангардизм имеет и свои минусы. Вас мало кто по-настоящему понимает. Пытайся не пытайся — угнаться за вами невозможно. Все равно будешь плестись в хвосте. Да что там другие! Вы и сами себя не всегда понимаете. Комок нервов, и только. Ну что ж, авангардное искусство требует жертв. Впро-

чем, само по себе искусство вас мало интересует. Просто вам нравится раздвигать рамки дозволенного. Беззаботная свобода — вот кумир, который избавит вас от любых ограничений и предрассудков.

10. Джинсовый

Сложно представить, какой стиль вы предпочли бы, не будь изобретены джинсы. Вы любите совмещать невозможное, а этот стиль как нельзя лучше отвечает подобному пристрастию. В джинсах есть что-то и от новейших направлений моды и от комфорта привычных старых вещей. С одной стороны, откликаемость на моду — дудочки, бананы, классика, а с другой — универсальность ткани. К тому же джинсы сделаны из натуральных тканей, а естественность — то, к чему вы всегда стремитесь. Вам по душе все новое, оригинальное, но при этом вы предпочитаете не терять связь с хорошо знакомым. Каким-то непонятным образом в вас сочетаются стремление к чему-то далекому, неизведанному и тоска по дому, где уютно и безопасно. По всей видимости, противоречивость — основа вашего стиля. Вы действуете уверенно там, где слабы. А там, где недовольны, демонстрируете удовлетворение. Вы часто хотите большего, чем можете осуществить, но об этой вашей маленькой слабости редко кто догадывается. В чем вы сохраняете завидное постоянство — так это в поисках разгадки вечной тайны человеческой сущности.

11. Шокирующий

Вызывающий вид панков, рокеров и других ценителей черных косынок с изображением символов смерти отнюдь не соответствует вашему представлению об истинной красоте. Зато такая шокирующая экипировка заставляет содрогнуться любого человека

среднего возраста. Таким образом вы демонстрируете учителям и родителям свое разочарование в них. Вы испытываете растерянность перед предстоящими трудностями и не видите перед собой достойного для подражания идеала. Ваше воображение переполнено честолюбивыми фантазиями, навязчивые мысли о супергероях неотступно шествуют за вами следом, ни на секунду не оставляя в покое. Думаете, вы в этом оригинальны? И только вам хочется выделиться среди остальных? Ваша проблема в том, что вы сами не верите в осуществление своих желаний. В борьбе со своими страданиями вы больше надеетесь на сверхъестественное чудо, нежели на собственные возможности. В душе вы остаетесь напуганным ребенком, который, пробираясь сквозь дебри ночного леса, что есть мочи выкрикивает героические песни... чтобы самому не было страшно. Со стороны ваши попытки справиться со страхом выглядят довольно агрессивно. Собственно говоря, это вам на руку. Совершая недозволенные поступки, вы воплощаете в жизнь легенду о собственном героизме.

12. Трикотажный

Одежда, удобно облегающая фигуру, как нельзя лучше соответствует вашим требованиям — приятная на ощупь, практичная и комфортная. Облачаясь в трикотажный костюм, вы будто бы заворачиваетесь в кокон, оберегающий вашу нежную натуру от соприкосновения с шероховатой действительностью. Вы излишне ранимы, что, разумеется, в большей степени к лицу женщине, нежели мужчине. Приверженность мужчины к трикотажному стилю говорит о его склонности к сентиментальности. Повседневность неизменно приобретает для вас ту окраску, которая в данный момент созвучна вашему психологическому

или физическому состоянию. В зависимости от ситуационного настроения вы также оцениваете события и людей. Ваша претензия на гармоничное единение — не более чем изощренный идеализм. С помощью одной только нити невозможно соткать целое бытие. Как ни дорог вам трикотажный рай он не в состоянии заменить теплоты человеческого общения

Ювелирные украшения — кулон «Джай»

- Что подарил тебе муж на годовщину свадьбы?
- Рыболовные снасти.
- А ты ему?
- Бриллиантовое кольцо.

Талисман с древних времен считался символом удачи. Его хранили как реликвию дарили любимым, передавали по наследству потомкам. Современные талисманы в виде кулонов стали для многих людей частью имиджа. Насколько удачно подобран кулон? Во многом это зависит от вкуса и воображения, а также от умения использовать преимущества современных украшений. Вы хотите навеки запечатлеть на золотом или серебряном кулоне собственную фотографию, портрет любимой, символ близкого сердцу памятного события? Ну что ж, вам только остается сделать выбор. Думаете, это фантастика? Ничего подобного! Благодаря Джай Лазер Текнолоджи такой вид услуг стал реальностью. С помощью компьютера и лазерной печати на выбранный кулон может быть нанесено любое изображение.

Изображения на кулоне

Кулон — это еще один способ выражения личности. Изображение на талисмане сигнализирует о том, кем мы являемся или какими представляем себя. Оно

также намекает на те ценности, которые служат нам ориентиром в жизни. К чему мы хотим быть причастными, что придает нам силы, создает ощущение уверенности и наполненности бытия. Кулон магическим образом позволяет восстановить чувство ком-Аорта и безопасности всякий раз, когда мы оказываемся в затруднительной ситуации. Недаром мы носим кулон рядом со своим сердцем. Символ, нанесенный на кулон, напоминает нам о том, чего ни в коем случае нельзя забывать.

Какое изображение на кулоне «Джай» вы бы себе заказали?

- 1. Знак, обозначающий хобби, профессию или принадлежность к элитарному клубу**
- 2. Кумир**
- 3. Любимое животное**
- 4. Религиозный символ**
- 5. Знак Зодиака**
- 6. Возлюбленный или возлюбленная**
- 7. Портрет членов семьи**
- 8. Собственное изображение**
- 9. Аббревиатура, инициалы или фамильный вензель**
- 10. Памятное событие**
- 11. Автопортрет вместе с одним из перечисленных изображений**

1. Знак, обозначающий хобби, профессию или принадлежность к элитарному клубу

Как человек долга, вы неукоснительно выполняете принятые на себя обязательства, чего бы вам это ни стоило. В глубине души — честолюбивы, в своем кругу стремитесь быть одним из лучших и способны многих заткнуть за пояс. Вы дорожите общественным мнением, не любите слишком явно выделяться, но и

отставать не в ваших правилах. Вы целиком и полностью отдаетесь своим увлечениям. В людях больше всего цените преданность и умение поддерживать длительные отношения. Традиции социальной группы, к которой имеете честь принадлежать, для вас не пустой звук, а фундамент мировоззрения.

2. Кумир

Страсти, драмы, курьезные события составляют неотъемлемую часть вашей жизни. Они придают ей особую пикантность. Все будничное, серое, однообразное для вас слишком пресно, более того — выводит из себя. Друзья многое прощают вам за живость, непосредственность и не проходящую с годами авантюристичность. Обычное посещение ювелирного салона вы способны превратить в захватывающее приключение. Ради удовольствия щегольнуть, поразить кого-либо вы потратите на приглянувшуюся покупку целое состояние и на следующий день будете пребывать в прекраснейшем настроении, несмотря на пустые карманы. Следуя своему желанию отличиться от других, вы отваживаетесь на то, на что многим обычно не хватает духу. Как никто другой, верите в удачу. Кто знает, возможно, почитатель ваших талантов тоже когда-нибудь прославит ваше имя, поместив портрет на своем кулоне.

3. Любимое животное

Редко кто догадывается о вашей сентиментальности. Тем не менее вы безошибочно улавливаете малейшие нюансы во взаимоотношениях и тяжелее остальных переживаете разрыв с близкими людьми. Вы всегда нуждаетесь в чьей-нибудь привязанности. Правда, по вашей сдержанной манере держаться об этом даже не подумаешь. Свои желания вы с завид-

ным упорством храните при себе, зато своему любимцу дарите их безоговорочно и открыто. В отношениях цените обходительность и деликатность. Имеете предубеждение, касающееся открытого проявления эмоций. Вы почему-то решили, что откровенностью невольно оттолкнете от себя дорогих сердцу людей. Поэтому вам чрезвычайно необходим посредник между внешним и внутренним миром. Любимое животное — кошка, собака, рыбки или попугай — помогает вам не таясь проявлять вовне скрытую часть своего Я. С этими все понимающими друзьями вы по-настоящему свободны. Кулон с изображением животных сигнализирует о потребности в чутких собеседниках, не способных нарушить вашего душевного комфорта. Кто-то, а животные останутся преданы вам всегда.

4. Религиозный символ

Душа наполняется радостью при мысли о том, что рядом всегда есть кто-то, неустанно думающий о тебе днем и ночью. Что ты являешься неотъемлемой частью чего-то неизмеримо большего, нежели твое Я! Осознание всего этого отзывается в вашем сердце благоговейным трепетом. Значит, ваше появление на свет не было случайностью! Эта мысль самая замечательная из всех! Именно она придает вам силы, укрепляет веру в Бога. Вы верите в Судьбу и Предназначение, в существование Высших Сил, которые ведут вас по жизни, избрав для осуществления некой миссии. Изображенные на кулоне символы действуют на вас как гипноз. Всевышний с вами — следовательно, есть смысл жить!

5. Знак Зодиака

Вы ощущаете себя инопланетянином, случайно очутившимся на Земле. Поэтому считаете, что глупо

прислушиваться ко всем претензиям окружающих. Вы предпочитаете делать только то, что нравится, и игнорируете протесты, ссылаясь на особенности своего космического типа. Вам нравится думать, что среди далекого и близкого окружения всегда найдется родственник по Зодиаку. Он-то вас поймет и примет безоговорочно! Кроме того, астрологический символ — прекрасная возможность ненавязчиво напомнить забывчивым знакомым о дате своего рождения: «Негоже обходить меня вниманием!»

6. Возлюбленный или возлюбленная

Увидев изображение на вашем кулоне, каждый поймет без объяснений — любовь занимает наиболее почетное место в вашей жизни. Без объекта страстной привязанности вам становится как-то не по себе. Когда же кулон остается без кумира, вы все силы посвящаете поиску Единственного или Единственной, короче говоря, достойного великой почести быть изображенным на висящем возле сердца талисмана. Ваше настроение изменчиво, как погода, а портрет близкого человека с неизменной улыбкой напоминает о том, что вас всегда любят, независимо, солнечно вас на душе или пасмурно. Для Петрарки образ прекрасной Лауры годами служил источником творческого вдохновения. Для вас подобной музой стал любимый человек

7. Портрет членов семьи

В кругу семьи вы всегда чувствуете свою значимость, нужность. Тем не менее расставания, пусть и временные, неизбежны. Представляя рядом с собой членов семьи, изображенных на кулоне, вам удастся не чувствовать себя одиноко. Вы поддерживаете семейные обычаи, идя по родительским стопам, даже

когда вернее будет идти в противоположную сторону. Меньше всего вам хочется разрушать устойчивые связи. В сложной ситуации вы первым делом мысленно обращаетесь за советом к родным. Их одобрение и поддержка нужны вам как воздух. Поэтому счастье и благополучие родственников значит для вас больше, чем собственное. Вы готовы свернуть горы, только бы заслужить их признательность и похвалу.

8. Собственное изображение

Кулон с автопортретом напоминает окружающим, что они имеют дело с неординарной личностью. Вы доверяете исключительно личному опыту и собственным оценкам. Коль задумали поступить так, а не иначе, никто не сможет переубедить вас в обратном. Купаясь в лучах славы и внимания, вы испытываете неопишуемое наслаждение. Звуки рукоплесканий, ласкающие слух подобно пению райских птиц, вы готовы слушать вечно! Что же все-таки является большей реальностью — ваши мечты или действительность? Дабы разобраться в этом, вы периодически притрагиваетесь к кулону на груди.

9. Аббревиатура, инициалы или фамильный вензель

Витиеватые буквы, то есть аббревиатура, несмотря на кажущуюся скромность, в сжатой форме передают важное содержание. Их задача — поведать всем о вашем существовании. Кто знает, может быть, превращая кулон в амулет, вы собственными руками создаете редчайшую реликвию! Ппинадлежность к истории — единственное, что наполняет вашу жизнь смыслом. Вам приятно осознавать себя Девятым валом в непрерывном потоке времени. Скромно обозначив свои инициалы или изобразив на медальоне знак

родословной, вы окончательно утверждаетесь в собственном величии. Рассматривая изображение, вы испытываете гордость за свою предысторию, даже если сведения о ней... слегка преувеличены. Возможно, все еще впереди и ветвь, которую вы представляете на генеалогическом древе еще одарит человечество бесценными плодами.

10. Памятное событие

Событие, изображенное на кулоне, стало переломным моментом вашего бытия. Благодаря ему вы обрели уверенность в настоящем и перспективу в будущем. Вы привыкли рассчитывать все до мелочей, и стремление к совершенству отбирает у вас довольно много сил. Тем не менее вам не хотелось бы забывать о самом главном. Памятная дата — путеводная звезда, свет которой помогает сохранить правильность однажды выбранного курса. На каких бы жизненных широтах вы ни оказались, талисман не даст заблудиться.

11. Автопортрет вместе с одним из перечисленных изображений

Не ощущая рядом с собой присутствия кого-то или чего-то знакомого и привычного — каковым может оказаться предмет гордости, мечта или близкие люди, — вы испытываете серьезный дискомфорт. В толпе среди чужих и незнакомых лиц вас согревает мысль о том, что вы не забыты. Во-первых, кулон, являясь чудодейственным талисманом, защищает вас от недоброжелательных взглядов и вселяет уверенность. Во-вторых, помещая свое фото рядом с кумиром, вы ощущаете причастность к его славе. Видя же свое изображение возле древнего герба — испытываете гордость за весь человеческий род. Изображение на кулоне для вас не просто символ, а конкретные пере-

живания и воспоминания, в которые вы с его помощью погружаетесь.

Предпочитаемый тип кулона «Джай»

В предпочтении типа украшения отражается наиболее естественный для нашей природы способ самопрезентации, иными словами — подачи себя. Качество и особенности выбранного кулона без слов передают манеру самовыражения. Казалось бы, в украшениях нет никакой практической пользы. И тем не менее мы их покупаем, носим и передаем по наследству. Является ли это бесспорным доказательством их материальной ценности? Отчасти да. Главная же ценность заключается в ином — с помощью украшений мы передаем нечто важное о своей натуре, что не удастся или невозможно выразить привычным способом. Представьте, что вы оказались в ювелирном салоне. Какой тип кулона вы бы предпочли?

- 1. Золотой**
- 2. Серебряный**
- 3. С окантовкой по краю**
- 4. Из золота самой высокой пробы**
- 5. Срочный заказ**
- 6. По особому заказу**
- 7. Пластика для браслета на наручных часах**
- 8. Цепочка с кулоном на запястье**
- 9. Коллекционный кулон**
- 10. Кулон без изображения**
- 11. Изображение с двух сторон**
- 12. Изображение с одной стороны**

1. Золотой

Ювелирные украшения, в том числе кулоны «Джай», радуют вас не только красотой — они являются удачным вложением денег. К тому же в золоте лучше всего отражается блеск ваших успехов и достоинств. Вы не лишены чувства соперничества и не упустите случая показать окружающим на что способны. Любите блистать среди изысканного общества, а сверкающий на груди золотой кулон является весьма убедительной контрамаркой, обеспечивающей вход на самые престижные мероприятия.

2. Серебряный

Лунный свет вы выбираете вовсе не потому, что вам не по карману приобрести золотой. Просто вы не жаждете привлекать к себе всеобщее внимание. Шумные компании не для вас — гораздо приятнее находиться в кругу избранных и хорошо знакомых людей. Лишь единицы способны разгадать вашу натуру, скрытую за серебристой завесой. Вы крайне разборчивы в контактах, но если кто-то запал вам в душу, то это надолго, точнее, навсегда.

3. С окантовкой по краю

Вы не прочь лишний раз подчеркнуть свои добродетели, аналогично тому, как витиеватая окантовка выгодно подчеркивает достоинства удачно приобретенного кулона. Вы четко знаете, чего хотите добиться от жизни, а если не знаете, то все равно следуете исключительно своим принципам. Увлечшись планами, вы не всегда различаете, где заканчивается фантазия и начинается будничность. Поэтому небольшая изящная граница вам явно не помешает. К тому же не в ваших правилах оставаться без внимания. Ищущий взгляд, небрежно пробежав по ничем не выделя-

ющимся кулонам, обязательно задержится на вашем — «самом правильном», с оригинально оформленной чудесной окантовкой.

4. Из золота самой высокой пробы

Вы привыкли довольствоваться лучшим из лучшего и получаете несказанную радость непосредственно во время восхождения. Не важно, покоряете ли снежные Альпы, вершину социальной пирамиды или овладеваете захватывающими дух сокровищами. В вашей шкатулке нет ничего случайного, наподобие безделушек из полудрагоценных камней или поделок народного промысла. Уж коль понадобится купить часы — то непременно из коллекции известных швейцарских фирм, шубу — только соболью и, разумеется, наилучший из имеющихся кулонов «Джай». Вы приобретаете ценности, как святые реликвии, которые передаются по наследству и хранятся веками. Рассказы о том как они появились в доме, составляют основу ваших *семейных* преданий.

5. Срочный заказ

Вы не умеете и не желаете ждать. Когда какая-то идея приходит вам в голову, это означает, что она незамедлительно должна воплотиться в реальность. Иначе будет поздно — ваши мысли окажутся заняты разработкой новой еще более заманчивой перспективы. Постараться получить наслаждение от всего одновременно — ваше кредо. Как только удовлетворяется одно желание, на его месте мгновенно появляется другое. Не считая нужным сосредоточиваться на чем-то одном, вы предпочитаете разом выполнить несколько дел. В этом есть своя прелесть — всегда можно вдоволь наслаждаться притоком свежих впе-

чатлений. Сиюминутные желания тем и прекрасны, что они мимолетны!

6. По особому заказу

По отношению к себе вы больше всего цените душевную теплоту и открытость. Естественность и спонтанность являются для вас чем-то вроде божества. Вы легко попадаете под влияние сиюминутного настроения, но приходите в негодование, когда кто-то пытается направлять или сдерживать ваш пыл. Воплощение фантазии в своеобразно выполненном кулоне «Джай» без хвастовства намекает на вашу индивидуальность. Вы обожаете недосказанность и полумрак салонов, где можно показаться в наиболее выигрышном свете, в самом модном на сегодняшний день наряде. Все, с чем вы соприкасаетесь, должно носить отпечаток вашей самобытной натуры. Оригинальность — это не только почерк вашего самовыражения, но и сам стиль жизни.

7. Пластинка для браслета на наручных часах

Тщательно следя за производимым впечатлением, вы выбираете украшения с той же щепетильностью, с какой разрабатываете имидж в целом. Независимо от намеченной роли — будь-то образ делового человека или панка — вы стараясь ничего не упустить из виду, продумываете костюм до мелочей. Обычно, находясь среди большого количества людей, вы смущаетесь при мысли, что все их взоры фокусируются на вас. Чтобы почувствовать себя свободнее, вы с помощью пластинки ловким маневром перемещаете лишнее внимание со своей личности на маленькую сверкающую точку. Ничего не скажешь, весьма изящный ход!

8. Цепочка с кулоном на запястье

Движения ваших рук во время разговора напоминают взмахи дирижера, неистово управляющего оркестром и всем телом стремящегося выразить музыку, звучащую в его душе. Вам также часто не хватает слов для выражения переживаний, и стремительные движения рук красноречиво договаривают за вас то, что осталось недосказанным. Недаром вы носите кулон на руке, а не на шее. Он недвусмысленно намекает на вашу всеми силами сдерживаемую экспрессивность.

9. Коллекционный кулон

Вы заказываете медальон вовсе не для того, чтобы носить на шее или на запястье, а для пополнения коллекции. Редкие экземпляры кулонов становятся для вас неиссякаемым источником положительных эмоций. Перебирая реликвию за реликвией, вы заново переживаете близкие сердцу события или вспоминаете людей, с которыми были связаны эти ценные приобретения. Новый кулон, бесспорно, займет достойное место в вашей коллекции впечатлений. Каждому существенному событию своей жизни вы посвящаете новый экземпляр с запечатленным на нем соответственно памятной дате изображением. Наличие редкой коллекции придает однообразному бытию особый колорит, бросая отблеск славы и на вашу личность. Когда жизнь становится невыносимой и хочется забыть обо всем на свете коллекция — единственное, о чем вы с удовольствием думаете всегда.

10. Кулон без изображения

Вы не спешите показать короткую дорогу к своему сердцу, предпочитая игру и недомолвки всему открытому и явному. Между тем это не мешает вам

различать притворство и искренность у других. Вас легко задеть неосторожным словом, но по вашему невозмутимому виду об этом никто не догадается. Ошибаются те, кто наивно полагает будто вы не нуждаетесь во внимании и поддержке. В тайниках вашей души хранится мечта стать наконец-то замеченным, и кричать об этом совсем необязательно. Вполне достаточно напомнить о себе вполголоса.

11. Изображение с двух сторон

Ваша особа не перестает изумлять своей противоречивостью. То, что лицезреют окружающие, может совершенно не совпадать с тем, что вы испытываете на самом деле. Вас забавляет эта игра в прятки — в самый неожиданный момент вы вдруг поворачиваете кулон скрытым изображением наружу. Так же неожиданно вы способны явить миру доселе скрытую сторону своего Я. Вы настолько увлекаетесь игрой, что нередко забываете, какой все-таки цели в действительности добиваетесь.

12. Изображение с одной стороны

Нанося изображение на лицевую сторону кулона, вы сообщаете во весь голос о том главном, чем увлечены в жизни. Вы из тех, кто любит бытие таким, какое оно есть, и не считает нужным создавать из всего секреты. Вам только хочется чуть-чуть приукрасить его. Теперь, благодаря кулону «Джай» вы можете открыто заявить о принадлежности к элитарному клубу или представителям определенной профессии, причастности к великим историческим событиям или звездам кино и эстрады, которым посчастливилось жить одновременно с вами.

Глава 7 Неповторимый женский образ

Мы часто слышим выражение: «Красота мимолетна!» Значит ли это, что красота проходит со временем, или то, что она появляется и исчезает независимо от нашего желания, подчиняясь лишь прихотям Природы? Скорее всего дело в другом. Мимолетность красоты, особенно женской, связана с неуловимостью, изменчивостью самой человеческой природы, создающей этот неповторимый образ. Вся прелесть в том, что женщина, как прирожденный художник, создавая свой имидж, может изменить его одним движением кисти, парой новых штрихов, удачным сочетанием аксессуаров. Но может случиться и наоборот.

Тип макияжа

— Вам нравится, как женщины теперь красят глаза?

— Не могу сказать, что нравится, но плакать современные дамы стали гораздо меньше.

Чем вызвано женское пристрастие к косметике? Станный вопрос! Естественно, желанием понравиться, внушить симпатию, расположить к себе. У каждой женщины свое собственное представление о том, из чего складывается ее привлекательность. Беря в руки

пудру, кисти и карандаши, дамы живописуют свой образ в соответствии с представлением об идеале. Выбранный макияж иногда говорит о личности красноречивее слов. Какой тип макияжа наиболее ярко выражает вашу неповторимую индивидуальность?

- 1. Модный**
- 2. Сексапильный**
- 3. В стиле панка**
- 4. Экзотический**
- 5. Экстравагантный макияж утром**
- 6. Один и тот же со времен юности**
- 7. Причудливо-замысловатый, вычурный**
- 8. Сохраняющий природную естественность**
- 9. Гармоничный макияж**

1. Модный

Вы стремитесь выглядеть лучше самой модной в нынешнем сезоне супермодели. Тщательно изучив ее цветную фотографию, вы терпеливо штрих за штрихом создаете модный макияж на собственном лице. В нынешнем сезоне брюнетки не в моде? Не задумываясь перекраситесь в блондинку или шатенку. Все сходят с ума от коротких юбок? Уже сегодня будете щеголять в супермини. Форма колен и округлость бедер не имеет значения. Последний писк — помада с блеском! Как, это не подходит к вашим пухлым губам? Что за предрассудки? Вы чувствуете себя на высоте, лишь когда выглядите как все, не разрешая отстать от моды хоть на мгновение. Модный макияж удобен еще и потому, что позволяет спрятаться за авторитетное мнение и избежать нареканий в свой адрес. Делая модный макияж, чтобы выделиться, вы нашли весьма удобный способ не выделяться.

2. Сексапильный

Свое тело вы рассматриваете как некий сексуальный инструмент, нуждающийся в профессиональном аккомпаниаторе. Ваше лицо напоминает яркую афишу с многообещающими красочными заголовками. Обычно вас можно увидеть в окружении большого количества мужчин — в варьете, казино, на бегах или у бильярдного стола. На что только не решишься ради того, чтобы вновь насладиться сладострастной мелодией собственного тела! Вы не представляете жизни без напряженного мужского внимания. Только под пристальным взглядом вы ощущаете себя полноценной женщиной. Соперницы, завидующие вашей раскрепощенности и поражающиеся смелости, с которой вы открыто проявляете самые интимные чувства, даже не догадываются, что мужчины вам необходимы гораздо больше, чем вы — им.

3. В стиле панка

Еще совсем недавно при виде грозных родителей и учителей у вас дрожали коленки. Зато сейчас одним своим видом вы можете изрядно потрепать им нервы. Всклобоченные зелено-красные волосы стоят дыбом, окраска щек и подбородка напоминает боевую раскраску воина, свисающие тут и там лохмотья одежды угрожающе трепыхаются на ветру. Что-то до боли знакомое в этом кольце, торчащем в носу, и бусах из искусственных волчьих зубов. Ах да, такой портрет вполне мог бы послужить иллюстрацией к разделу учебника истории о жизни доисторических людей. Вы пытаетесь выдать свой шокирующий макияж за политическое кредо? О-о, весьма оригинальный способ самопрезентации! Правда, из всего этого напрашивается вывод — единственным вашим жизненным кредо является отсутствие оного.

4. Экзотический

Как истая художница, вы вдохновенно воспеваете прелести своего лица. Каждый созданный вами макияж — это отдельное произведение искусства, поражающее буйством красок и фантазии. Ваше лицо можно изучать часами, но... так и не понять вашей сущности. Общаясь с вами, невольно начинаешь чувствовать себя участником необычайного карнавала. Каждый раз вы предстаете в совершенно ином свете. Самые крепкие мужчины теряют терпение, не дождавшись, когда же вы наконец явитесь в настоящем обличье. И в то же время, играя цветом, формой и запахом вы остаетесь непревзойденной мастерицей по созданию всевозможных масок и... робкой ученицей в исследовании тайн своей души.

5. Экстравагантный макияж утром

Накладывая ранним утром вечерний макияж, вы уверены, что вниманием вас не обойдут. Будет все — недоумение, удивление, непонимание, но только не безразличие. С утра вы выглядите так, будто собираетесь прямо сейчас пожаловать на званый вечер, пойти в театр или заглянуть в шикарный ресторан. Хотя есть одно «но». Надо, чтобы кто-нибудь вас туда пригласил. Ради такой цели не жалко потратить на броский макияж лишнее время и дорогой грим. По всему видно, легкая жизнь не для вас. Экстравагантный макияж действует на мужчин как красный цвет на быка — они тут же бросаются вас завоевывать. Другое дело женщины — проходя мимо вас, они, растерянно и глупо улыбаясь, спешат опустить глаза. Такая победа стоит каких угодно жертв. Самая значительная из них — утренний сон. Необходимо слишком рано просыпаться, чтобы справиться с макияжем до работы. А может, сменить работу? Ведь дело серьезное — к вечеру мно-

гие женщины успеют сделать себе вечерний макияж, и тогда вы станете всего лишь одной из них.

6. Один и тот же со времен юности

Однажды в юности, будучи интересной молодой особой, вы удачно подобрали для себя макияж. С тех пор прошло много лет. Однако вы с завидным постоянством воспроизводите любимый макияж без всяких изменений. Вы не желаете принимать метаморфозы, происходящие с годами с каждым из нас. Речь идет не столько о появляющихся морщинках, сколько о естественных изменениях в нас самих и в окружающем мире. Вы же, довольствуясь прошлыми воспоминаниями, делаете вид, будто все остается по-прежнему. Пора юности подарила вам самые волнующие впечатления, и они остались для вас единственным источником вдохновения. Вы не можете с ними расстаться — еще неизвестно, что принесет будущее. Независимо от того, насколько вы счастливы в браке, вам намного милее круг друзей студенческих лет. Они знают вас такой, какой вы себе всегда нравились. Единственное, что вас по-настоящему беспокоит, — муж. Он все чаще поговаривает о той игривости и непосредственности, которыми вы когда-то выделялись среди подруг. Ему хотелось бы видеть вас более разнообразной, ищущей, идущей в ногу со временем. Короче говоря своей обворожительной принцессой, а не Золушкой, давно уже не стремящейся вновь попасть на бал.

7. Причудливо-замысловатый, вычурный

В вашем облике чувствуется какая-то противоречивость. Вначале даже сложно разобраться, что, собственно говоря, не так. Возникает лишь смутное ощущение чего-то несуразного, замысловато-

вычурного. Только присмотревшись к отдельным элементам вашего имиджа, понимаешь, что прическа слишком высока и неумеренно залакирована, глаза подведены сильнее необходимого, губы накрашены еще ярче, к тому же помадой не того цвета, а пудра и тени наложены неестественно толстым слоем. Все это вызывает странные мысли, будто вы не столько хотите привлечь к себе внимание, сколько оттолкнуть. Кажется, что вы страшно напуганы и хотите спрятаться от всех, в первую очередь от мужчин, за невероятно причудливой маской. Первое впечатление некоей двойственности усиливается при виде вашей чопорной походки и скованных движений. Сложно представить смельчака, рискнувшего подойти к вам, а тем более заговорить. Если же таковой и отыщется, то тут же ретируется, едва заслышав в своей адрес унизительно-пренебрежительные нотки. Неужели вы так уверены в себе? Совсем наоборот. Вы спешите подчеркнуть свое превосходство именно потому, что сами придерживаетесь не очень-то высокого о себе мнения.

8. Сохраняющий природную естественность

Глядя на естественную красоту вашего лица, сложно поверить, что это результат умелого использования косметики. Вы несколько часов подряд трудились над своей внешностью, накладывая макияж, но следы грима сможет разглядеть разве что профессиональный гример. Подругам, без конца восхищающимся вашей естественной привлекательностью, вы клянетесь, будто, кроме румян, ничем из косметики не пользуетесь. Вы нередко мечтаете о том, что вашим лицом заинтересуется какой-нибудь именитый художник и захочет увековечить его для потомков. Прикладывая немало усилий, чтобы выглядеть как можно

естественней, вы испытываете своего рода извращенную гордость, когда окружающие принимают декоративную красоту за природную. Вы горите желанием выдать себя за урожденную аристократку. Между нами говоря, кто же станет сомневаться в вашей причастности к элите, когда «врожденная» красота вашего лица наглядно говорит, сама за себя.

9. Гармоничный макияж

Вы искусно накладываете макияж, соответствующий одежде, ситуации, времени и непременно с учетом своих индивидуальных особенностей. Отдельные детали вашего имиджа гармонируют друг с другом как нечто целое. Ваши украшения необязательно дорогие, но специально подобраны так, чтобы эстетически дополнять прическу, форму лица и платье, делая еще неотразимее ваш неповторимый образ. Вы не стремитесь привлечь к себе внимание всех — это ни к чему. Своей внешностью вы хотите заслужить расположение тех, кто, так же как и вы, стремится к гармонии в отношениях и в жизни. Поверхностный взгляд скользнет по вашему лицу не останавливаясь. Зато настоящий эстет, ценитель подлинной индивидуальности, тот, кто ищет в каждом человеке изюминку, непременно остановит свой выбор именно на вас.

Манера накладывать макияж

Раздраженный муж кричит жене, уже больше часа прихорашивающейся перед зеркалом:

— Когда же ты наконец будешь готова? Назови хотя бы дату.

Манера накладывать макияж во многом говорит о способности уделять внимание всем сторонам жизни. Или же о неоправданной концентрации сил на чем-то

одном в ущерб остальному. Чему же именно? Об этом можно узнать, изучив способы наложения макияжа.

- 1. У профессиональной гримерши**
- 2. Отсутствие макияжа**
- 3. Минимальный макияж**
- 4. Макияж, накладываемый часами**
- 5. Макияж с подчеркиванием глаз**
- 6. Подчеркивание макияжем губ**
- 7. Макиж по привычке**

1. У профессиональной гримерши

Вы не доверяете собственному суждению и легко запутываетесь в своих противоречивых желаниях. Зато всегда готовы выслушать мнение врача, неукоснительно следуете советам всевозможных специалистов и прочих авторитетов. Сомневаясь в правильности выбранного средства от морщин, одного из многих, купленных по рекомендации рекламных агентов, вы, вконец измучившись, вызываете косметолога на дом. Разумеется, если вы не обратились к нему раньше. Может, вы более уверенно чувствуете себя в других сферах повседневности? Ничуть! После изматывающих раздумий о том, что же в конце концов приготовить на ужин, вы отправляетесь с мужем в ресторан. Вам крайне необходимо иметь рядом с собой уверенного человека, способного словами или действием вселять уверенность в других. Вы из тех, кто посещает одновременно несколько курсов и включает обучение макияжу в свой обязательный список самоусовершенствований после изучения искусства икебаны и занятий аэробикой. Отсутствие целенаправленности вы с лихвой восполняете, проявляя сверхактивность в посещении личной гримерши, парикмахера, педикюрши, Дантиста, массажиста, гадалки и экстрасенса.

2. Отсутствие макияжа

Пренебрегая природными женскими преимуществами вы преподносите себя в несвойственной вашей сущности роли. Ваш отказ от макияжа можно расценивать как отторжение своей женственности и гипертрофированную претензию на равенство с мужчинами. Более того, вы стремитесь стать мужественнее их. И в конце концов все-таки добиваетесь права сказать: «Мужчина в доме — это Я». Или в другом варианте: «Мужчины боятся ко мне подходить». У вас появляются «мужские» круги под глазами, бледность или того хуже, мужественная походка и крепкие плечи. Игнорируя женское превосходство во внешней красоте, вы нередко ищете более глубокий смысл в занятиях спортом и оздоровительных системах, в интеллектуальном самосовершенствовании, в изучении философии, религии и экзистенциализма. Отказываясь от макияжа, вы предлагаете миру принимать вас такой, какая вы есть. Иногда вас принимают, однако чаще игнорируют. Собственно говоря, точно так же, как вы игнорируете эстетические вкусы окружающих.

3. Минимальный макияж

Вы наносите на лицо ровно столько краски, чтобы не выделяться броской внешностью и в то же время не слишком отставать от моды. Будучи женщиной, ценящей умеренность, вы предпочитаете вызывать интерес к собственной персоне интеллигентностью, деликатностью, в крайнем случае высоким профессионализмом или положением в обществе. Яркий и оригинальный имидж вы считаете слишком вульгарным и примитивным способом привлечения внимания: «Того и гляди прослывешь легкомысленной, несерьезной особой». Следуя своим предубеждениям, вы отдаете предпочтение лишь классическим костю-

мам приглушенных оттенков. Ум, статус, уважение и внешняя выразительность для вас несовместимы. Согласно вашей точке зрения, либо глубокий ум всегда обрамляется подчеркнутой простотой и довольно скромной внешностью, либо смазливое личико скрывает душевную пустоту и глуповатость его обладательницы. Являясь женщиной честолюбивой и не равнодушной к знакам внимания, в глубине души вы желаете блистать, привлекая толпы поклонников. Но со свойственной женщинам непоследовательностью настаиваете, чтобы вас любили саму по себе, без искусственных эффектов и специальных дамских ухищрений.

4. Макияж, накладываемый часами

Вы испытываете огромное удовольствие, перебирая в уме свои достоинства. Но самое большое наслаждение вы получаете от пристального изучения недостатков. Не смогли вы оставить без внимания и лицо. Рассмотрев через увеличительное стекло все свои дефекты и обнаружив множество природных огрехов, вы, как женщина, привыкшая добиваться поставленной перед собой цели, решили исправить все недоработки Природы. Вы подолгу приводите себя в порядок, даже когда собираетесь провести весь день дома. Отсутствие краски на лице для вас равнозначно тому, чтобы остаться голой! Выйти из дома без привычного макияжа? Об этом не может быть и речи! Вы готовы часами сидеть за туалетным столиком, изменяя с помощью грима лицо до неузнаваемости. Нередко вы настолько увлекаетесь поиском совершенного образа, что накладываете на лицо тонны косметики. Надеемся, столь усердная работа защитит вас от насмешек окружающих? Как раз наоборот — именно над этой маской из грима подтрунивают ваши приятели, отча-

явшись разглядеть под ней знакомое лицо. Да и вы сами, смывая вечером толстый слой пудры, вдруг обнаруживаете перед собой лицо таинственной незнакомки. И... готовы вновь часами сидеть перед зеркалом, терпеливо изучая «ее» недостатки.

5. Макияж с подчеркиванием глаз

Со своими глазами вы творите настоящие чудеса. Зато остальные черты лица остаются незаслуженно забытыми. Следовательно, без макияжа. Подчеркивая глаза, вы как бы сигнализируете о своей способности быть хорошим собеседником — наблюдательным и умеющим внимательно, не перебивая, слушать. Однако почему бы вам не высказать вслух и собственные мысли? Ваши губы так и остаются незамеченными, потерявшимися на фоне горящих любопытством, всепонимающих глаз. Вероятно, вы слишком преувеличиваете роль интеллекта и рассудительности в ущерб эмоциональности. Вы убеждены, что макияж должен подчеркивать достоинства, а свою чувствительность вы к таковым не относите. Вы настолько увлечены рациональной стороной жизни, что рискуете стать слишком серьезной, точнее суховатой. Вы умеете легко распознавать характер, настроение и даже желания окружающих, но сведения о себе предпочитаете хранить за семью печатями. Как же им понять, какой кокетливой и чувственной вы можете быть на самом деле?

6. Подчеркивание макияжем губ

Как особа сентиментальная, вы уверены, что единственным украшением женщины является ее непосредственность. Подчеркивая макияжем одни губы, вы намекаете на свою словоохотливость и естественную чувственность. Увлекаясь игрой переживаний, вы можете часами говорить о себе, своих желаниях и

опасениях. Войдя в раж, вы напрочь забываете обо всем на свете. Кто-то пытается поддержать разговор? Вот еще! Вы непринужденно поставите его на место, не позволив бедняжке даже рта открыть. Отчаявшись вступить в диалог, ваш поклонник «вянет», блеск в его глазах постепенно гаснет. Это дает вам повод для новых переживаний: «Неужели я ему не интересна?» После чего вы удваиваете свое рвение. В неистовом стремлении понравиться вы... становитесь еще более красноречивой и непосредственной.

Вообще-то сдержанность не такая уж плохая вещь, и не мешало бы вернуть ее на свое почетное место. Иначе все, что останется в памяти от встречи с вами, — очень много переживаний и полное отсутствие смысла.

7. Макияж по привычке

Несмотря на происходящие вокруг события, вы остаетесь верной поклонницей прежних привычек. Собираетесь ли вы в театр, идете на торжественный прием или пикник, ваш облик остается неизменным. Конечно, вы объясняете это своим постоянством и принципиальностью. Хотя в народе это могут называть и по-другому, например, упрямством и незатейливостью. Знаете ли вы, для чего существует косметика? Чтобы легко изменять свой образ в соответствии с обстоятельствами. Вы боитесь выглядеть нелепо? Так вот — нет ничего нелепее, чем выглядеть одинаково во всех ситуациях.

Дамская сумочка

Вот уже многие века дамская сумочка балансирует между модой и необходимостью. Она стала неотъемлемым атрибутом женского имиджа и своеобраз-

ным проявлением женской сущности. Обычно в сумочке находится то, что всегда должно быть под рукой и в то же время оставаться скрытым от посторонних глаз. Наверняка многие считают самой ужасной вещью на свете прозрачные дамские сумочки. Ведь из них в какой-то мере исчезает вечная женская загадка. Впрочем, вы имеете право думать иначе. У каждой женщины есть любимый тип сумочки. Что же нравится вам?

- 1. Небольшая сумочка, по форме напоминающая «дипломат», с цифровым кодом или закрывающаяся на ключ**
- 2. Спортивная сумка**
- 3. Маленькая сумочка, напоминающая кошелек**
- 4. Плоская, по типу папки**
- 5. Маленькая сумочка на одной длинной ручке. Ее обычно носят, повесив на шею**
- 6. Маленькая сумочка, которую вы всегда дополняете полиэтиленовым пакетом**
- 7. Большая вместительная сумка**
- 8. Портфель**
- 9. Рюкзак**
- 10. Соломенная сумка**
- 11. Сумка типа «саквояж»**
- 12. Сумка из прозрачных материалов**
- 13. Хозяйственная**

1. Небольшая сумочка, по форме напоминающая «дипломат», с цифровым кодом или закрывающаяся на ключ

Вы относитесь к тем деловым женщинам, которые соревнуются с мужчинами в умении хранить свои чувства в секрете. Лишь немногим удастся подобрать к вам ключик и разгадать загадку вашей скрытной натуры. Вы равнодушны к славе и успеху? Да, конеч-

но, карьера никому не повредит. Однако совсем не обязательно добиваться триумфа «мужским» способом. Больше спонтанности в поведении и естественности в выражении эмоций вам не помешает. Женщина во всем, даже в серьезных делах, остается женщиной.

2. Спортивная сумка

Вы цените все добротное, практичное и удобное. Можно сказать, что вам все равно, как вы смотрите со спортивной сумкой на плече со стороны. Привыкнув рассчитывать только на свои силы, вы выглядите настолько самодостаточной, что мужчине даже не приходит в голову мысль помочь вам. Вы страдаете от недостатка мужского внимания? Много друзей, но нет любимого? Все это от того, что в глубине души вы все же сомневаетесь в своей женской привлекательности. Не страшно показаться слабой — мужчинам безумно нравится опекать беззащитных женщин.

3. Маленькая сумочка, напоминающая кошелек

В вашу сумочку помещаются ключи от квартиры, деньги на такси и губная помада. Об остальном позаботятся знакомые мужчины. Несложно догадаться, что вы всегда полагаетесь на их помощь и положение в обществе. Как только расстались с одним, тут же на его месте появляется следующий. Вы не представляете, как можно хотя бы на время остаться без поддержки крепкого мужского плеча. Конечно, и вам бы хотелось стать более самостоятельной, уверенной в себе, но с одним условием — всем этим вас обязаны обеспечить другие.

4. Плоская, по типу папки

Обычно такую папку держат в руке, плотно прижимая к груди. Своим видом вы напоминаете вышколенную секретаршу или испуганную школьницу, ожидающую, что на нее вот-вот обрушится гнев разбушевавшегося учителя. В вашем воображении сумочка наделена магическими свойствами. Она защищает вас от нелестных эпитетов и недоброжелательных взглядов, якобы устремленных на вас со всех сторон. Стоит вам переменить свое представление об окружающих — и моментально у вас появится желание либо сменить сумочку, либо носить ее в более свободной и раскованной манере.

5. Маленькая сумочка на одной длинной ручке. Ее обычно носят, повесив на шею

Вы избегаете любых намеков на свою принадлежность к слабому полу. Так, значит, женственность не заслуживает внимания? Впрочем, вы настолько поглощены собой, что вам нет до этого дела. Неверно говорить, будто вы абсолютно равнодушны к мужскому вниманию. Просто вы требуете к себе особого подхода. Уж если кто-то заинтересуется вами по-настоящему, то пусть принимает вас в любом виде и ценит не за внешность, а за интеллект или эрудированность, например, в вопросах религии или философии. Так что не удивляйтесь, что рядом с вами оказывается много мужчин, которые — увы! — всего лишь ваши друзья. Зато они все относятся к вам как к «своему парню».

6. Маленькая сумочка, которую вы всегда дополняете полиэтиленовым пакетом

Несомненно, вы хотели бы иметь более высокий статус и более респектабельную внешность. И вам

вполне удастся создать иллюзию желаемого, когда вы утром налегке идете на работу, мечтая о счастливой и беззаботной жизни. Эту видимость благополучия вы всеми силами пытаетесь сохранить в течение дня, но... Это вездесущее «но». Как только день близится к концу, вы со вздохом берете в руки длинный список необходимых покупок, которые ежедневно делаете по дороге домой. Возможно, ваша жизнь и вправду стала бы более похожей на мечту, умей вы воплощать в реальности хотя бы часть задуманного.

7. Большая вместительная сумка

Обычно вы нагружаете свою сумку множеством нужных и ненужных вещей. На всякий случай — вдруг что-то да пригодится. Так же и с мужчинами — вы их теряете, ссорясь по мелочам или требуя от них невозможного. Для вас самая неразрешимая проблема — умение разделять главное и второстепенное. Что поражает в вас больше всего, так это эклектика. Не сформировав свой собственный стиль вы берете отовсюду понемногу. Это касается как моды, так и жизни в целом.

8. Портфель

Независимо от возраста вы по-прежнему остаетесь маленькой девочкой, наивной и послушной. Дорожите репутацией благородной девицы или по крайней мере стараетесь выглядеть таковой внешне. Однако и вам не чужды невинные шалости. Но только без свидетелей. Иногда вы уединяетесь где-нибудь в тенистой аллее парка на скамейке с книгой в руках и по старой школьной привычке фантазируете, фантазируете, фантазируете... Вы претендуете на то, чтобы взять от жизни гораздо больше, чем способны реально использовать. Вы явно забываете, в каком веке живете.

те, требуя от мужчин, ни много ни мало, походить на книжных персонажей. Однако, встретив героя своей мечты, вы, испугавшись, убежите от него прочь, в спешке позабыв на скамейке недочитанный роман о средневековых рыцарях. Неужто вы до сих пор боитесь этих загадочных особ противоположного пола?

9. Рюкзак

Вид вашего рюкзака напоминает туриста, в поисках жизненных событий странствующего когда вздумается, где вздумается и с кем вздумается. Чтобы не заблудиться среди пестрых пейзажей, новых лиц и необычных состояний, вы на всякий случай навешиваете на рюкзак бубенчики. Когда вы заходите слишком далеко, их звон возвращает вас к действительности. Или вместо бубенчиков вы прикрепляете к рюкзаку плюшевую игрушку. Когда от разбушевавшегося воображения становится не по себе, вы притрагиваетесь к ней и вспоминаете тепло домашнего очага. Итак, вы — вечный путник. Интересно, неужто вы готовы оставаться без пристанища всю жизнь?

10. Соломенная сумка

Вам легко испортить настроение, просто сообщив о плохой погоде. Холода и сырости вы терпеть не можете. И, даже являясь жителем северных широт, мечтаете о теплом солнечном юге. Разумеется, только тогда вы едете на отдых. В остальное время года вы живете мечтами о том времени, когда наконец согреетесь в теплой атмосфере. Конечно, погода вам не подвластна, зато договориться с собственным настроением вполне под силу. Впрочем, с последним вы наверняка не согласны и предпочитаете ждать у моря погоды — когда наконец теплый ветер навевает вам нужное на-

строение. Так вот почему южный климат устраивает вас больше всего — там все появляется само по себе.

11. Сумка типа «саквояж»

Этот вид сумок легко закрывается, как, впрочем, и открывается. Последнее иногда случается в самый неподходящий момент. Такие саквояжи обычно имеют врачи «Скорой помощи», и вы, подобно им, всегда готовы оказать услугу страждущим. Правда, в отличие от докторов вы иногда предлагаете свою помощь слишком навязчиво, даже если от вас не ждут ничего подобного. Вы произносите Я, когда собеседник еще не успел сказать «а», делая два шага навстречу вместо одного. Вы настолько деятельны и энергичны, что окружающие ощущают себя рядом с вами просто никчемными, неспособными в свою очередь сделать что-либо для вас. Вы не даете им возможности даже как следует поблагодарить вас. Вы действительно так независимы или только делаете вид, будто ни в ком не нуждаетесь?

12. Сумка из прозрачных материалов

Вы считаете, что все самое сокровенное не грех выставить на всеобщее обозрение. У вас нет тайн от окружающих, и вы с удовольствием наслаждаетесь собственным эксгибиционизмом. Вы наивно полагаете: «Чем больше я расскажу о себе, тем более привлекательно буду выглядеть в глазах мужчин». Однако все складывается иначе — они просто шарахаются от вашей откровенной «обнаженности». А вы вновь остаетесь наедине с невыносимым чувством беззащитности. Догадываетесь, в чем дело? Вы раскрываете перед мужчинами все свои тайны. Им просто нечего разгадывать!

13. Хозяйственная

Вы откровенно гордитесь своей хозяйственностью и практичностью. А что вам, собственно говоря, скрывать? Вы не из породы слабых женщин, нуждающихся в мужской опоре. Вы сами способны стать опорой для кого угодно. Вы женщина прямолинейная, способны высказать без обиняков все, что думаете, и не собираетесь играть в эти бессмысленные подростковые игры в любовь и в — как ее там называют неженки — сентиментальность! Как человек взрослый, вы уже давно переросли все это. Того и гляди за давностью лет забудете, что вы все-таки женщина, а во все не наседка, считающая несмысленным цыпленком даже мужа.

С загадкой на устах

Очертания губ приоткрывают тайну нашего естества. По губам можно судить о душевном состоянии, как бы мы ни силились его скрыть. Мы нередко слышим: «Обиженно надула губки», «Капризно сложила губы бантиком», «Упрямо поджала губы». Кроме переменчивого настроения, губы говорят и о более устойчивых особенностях нашей натуры. Посмотрите в зеркало и определите тип своих губ.

- 1. Сочные губы**
- 2. Сдержанные**
- 3. Ниточкой**
- 4. Бантиком**
- 5. Домиком**
- 6. Сердечком**
- 7. Пухлые**
- 8. Чувственные**

1. Сочные губы

Тип ваших губ чаще всего встречается у жителей южных широт. Так же, как и они, вы обладаете страстным темпераментом. Ваши чувства легко выходят из-под контроля состояние экстаза не является для вас чем-то необычным. Вам трудно остановиться на полпути и отказаться от задуманного. Нередко вы и сами страдаете от своего максимализма. Лишь спустя некоторое время вам удастся взглянуть на происходящее более объективно — когда спадает пелена, застилающая разум под наплывом бурных эмоций.

2. Сдержанные

Глядя на ваши губы, никогда не подумаешь, что вы способны на глубокие переживания — настолько уравновешенной личностью вы представляетесь. На деле это далеко не так. Просто вы не считаете нужным демонстрировать свои чувства первому встречному. Большое значение в жизни вы отводите расчету и прогнозированию. В этом нет ничего плохого. Но если переусердствовать, то легко стать бесчувственным прагматиком. Хочется верить, что ваша способность предвидения убережет от столь плачевных последствий и не свойственных вам крайностей. А чувство меры позволит гармонично соединить реалистичность восприятия с мечтательностью и сентиментальностью.

3. Ниточкой

Граница, разделяющая в вашей душе любовь и ненависть, очень призрачна. Под влиянием минутного настроения вы легко меняете свое отношение к знакомым. Неоднократно убеждаясь в доброжелательности близких, вы не раздумывая пренебрегаете их расположением из-за незначительной размолвки. Вы

стремитесь к душевной, искренней атмосфере, но немая обидчивость быстро заставляет вас разочаровываться в старых и новых друзьях. Согласитесь, печально потратить всю жизнь на поиски несуществующего идеала. От того, насколько удачно вы сумеете разобраться в своих переживаниях, зависит эмоциональная окраска ваших взаимоотношений с миром. Выбирайте, что вам ближе — привязанность и нежность или страдания и обиды.

4. Бантиком

Вы очень восприимчивы к мельчайшим нюансам человеческих взаимоотношений. Вы настоящий ценитель комфорта и уюта и предпочитаете окружать себя людьми, которые способны его для вас создавать. Мягкость ваших губ легко вводит в заблуждение — вы податливы только до тех пор, пока не затронуты ваши личные интересы. Вы очень избирательны в контактах и неизменно отдаете приоритет качеству перед количеством.

5. Домиком

Достаточно однажды увидеть ваш гнев, чтобы понять раз и навсегда — не стоит испытывать ваше терпение. Вы цените глубокую привязанность и поэтому не переносите присутствия рядом с собой поверхностных людей. Загадочность вашей натуры не перестает удивлять даже тех людей, которые знают вас довольно давно. Однако, что думают о вас другие, не очень важно. Гораздо надежнее доверять собственным ощущениям. Следуя им, вы стараетесь сами определять свой уклад жизни.

6. Сердечком

Губы «сердечком» встречаются у оптимистичных особ, которые с завидной легкостью приобретают но-

вых друзей и с такой же непринужденностью их меняют. Вы с ходу приспосабливаетесь к любой неожиданной ситуации, любите быть в центре внимания. Однако это не мешает вам оставаться довольно практичным и расчетливым человеком. Правда, вы иногда путаете живость характера с прямолинейной непосредственностью... что и создает известные сложности в жизни.

7. Пухлые

Ваш пухлый, почти детский ротик наводит на мысль, что вы уступчивы и податливы. Само собой, это только видимость. Близкие наверняка уже испытали на себе твердость вашего характера и непомерное упрямство. Разумеется, внешне все выглядит вполне пристойно. Вы ни слова не скажете против, будете казаться воплощением кротости и безмятежности. О, если бы кто-то сумел в этот момент заглянуть в вашу душу! Он поразился бы устойчивости ваших оценок и способности сопротивляться всему, не соответствующему вашим представлениям.

8. Чувственные

Ваша спонтанность и открытость в выражении чувств нередко ошибочно принимается за легкомысленность. Действительно, вы очень впечатлительны и наивны, но язык не повернется назвать вас поверхностной особой. Да, вы можете сказать что-то лишнее, не подумав, увлекшись предметом беседы. Но вы готовы тут же попросить прощения или разрядить напряженную обстановку шуткой. Тот же, кто примет непосредственность за легкодоступность и осмелится злоупотребить дружеским доверием, навсегда потеряет дорогу к вашему сердцу.

Глава 8 Мужские и женские роли

Зевс и Гея, Венера и Марс, Адам и Ева — вот те первые мужские и женские роли, с которых началась история человеческих взаимоотношений. Сейчас репертуар ролей сильно видоизменился, но сущность любви и разочарований, ревности и измены, притяжения и отталкивания между полами осталась неизменной. В ролях, которые мы вольно или невольно примеряем на себя, отражаются как принятые в обществе взгляды на взаимоотношения мужчины и женщины, так и наши личные предпочтения. Впрочем, когда исполняемая роль причиняет много неудобств и ведет к одному и тому же поднадоевшему финалу, не так важно, попали мы в плен общественных стереотипов или это наше собственное заблуждение. В любом случае придется пересмотреть сложившийся за годы жизни репертуар привычных ролей. И не исключено, что пришло время освоить что-то новенькое.

Представления о любви

Девушки верят в любовь с первого взгляда. Мужчины же относятся к этому, как к благоприятной возможности.

В представлениях о любви раскрывается наша способность наслаждаться взаимной любовью или страдать от взаимного же непонимания. Выберите наиболее подходящее для вас окончание фразы: «Любовь — это...

1. ...нежное и трогательное сочувствие друг другу»
2. ...нечто, дарованное свыше»
3. ...исключительно сексуальное влечение»
4. ...выдумка сентиментальных идеалистов»
5. ...ловушка Природы для продления рода»
6. ...добровольное самоотречение ради другого»
7. ...всепоглощающая страсть»
8. ...мистическое наваждение»
9. ...искусство, которым овладевают всю жизнь»

1. Любовь — это нежное и трогательное сочувствие друг Другу

Вы сама элегантность — обходительны, крайне нежны, несомненно, одарены эстетически. Вы деликатны настолько, что любые яркие эмоции избранницы или избранника надолго повергают вас в глубокую меланхолию. Грубое слово, резкое движение, случайное недопонимание так разочаровывают, что вы готовы вовсе отказаться от брака и коротать век в одиночестве. Впрочем, это крайности. Лучше продолжим разговор о ваших изысканных манерах. Кто еще способен писать так глубоко проникающие в душу сентиментальные письма, заботиться о любимом человеке, как никто другой во всем свете, хранить верность до самой смерти... если ваша пассия согласна довольствоваться одной стороной любви — детско-материнской. Долгими зимними вечерами вы

распивали бы чай с вареньем, воркуя как милые голубки у еле тлеющего семейного очага. Настоящая идиллия. Однако стоит вспыхнуть пламенной любви — вы поспешите ее погасить. Пылкая страсть хуже пожара! Вы как ребенок, боитесь не справиться с огнем. Свободные открытые чувства вас до сих пор пугают своей спонтанностью. В совершенстве вы освоили лишь первую стадию любви — платоническую. Отношение мамы и бабушки в далеком розовом детстве навсегда останется для вас единственным образцом преданной любви. Того же вы ждете от своего спутника жизни, а посему всеми силами сдерживаете развитие отношений. Путь от нежности к страсти, от симпатии к любви, от подростковых томлений к взрослым играм между мужчиной и женщиной для вашей любви, увы, закрыт.

2. Любовь — это нечто, дарованное свыше

Образ ангелочка-херувима обожаем вами с детства. Вы часами могли любоваться изображенным на старинном блюде розовощеким Амуром с позолоченным луком и стрелами в руках. Вместе с ним вы уносились в облака и там же, наверное, присмотрели себе ангелоподобное существо, с которым вознамерились соединить свою жизнь. Однако по возвращении на землю вас постигло глубокое разочарование. И в очередной раз столкнувшись с несовершенством своего супруга или супруги, вы лишь снисходительно качаете головой. Благодаря воображению вы запросто вводите воздушные замки. А вот понять, что жизнь, тем более любовь, гораздо богаче самых радужных подростковых фантазий, вам оказалось не под силу. Действительность представляется вам слишком грубой, хотя вы и не пробовали ее облагородить, слишком тривиальной, хотя вы бежите прочь от ее загадок.

Вы уверовали, что любовь возникает всегда без вашего участия, подобно солнечному отблеску волшебного зеркальца, направленного на вас шаловливым купидоном, как бы напоминающим: «Любовь — это милость богов. Стоит ненароком провиниться, и они тут же заберут свой чудесный дар обратно». Поэтому вы беспомощно опускаете руки, когда на ваших глазах угасают любовные чувства. Не в вашей власти что-либо изменить.

3. Любовь — это исключительно сексуальное влечение

Подчинить любовь безраздельному господству полового инстинкта. Н-да... есть над чем призадуматься. Гипертрофированная, в ущерб остальным человеческим чувствам, роль сексуальности придает ей значение самодовлеющей амбиции. За физиологическим отношением к любви неизменно следует психологическое отчуждение. Собственно говоря, вам все равно, с кем разделить ложе, лишь бы получить удовольствие и сексуальную разрядку. Вы имеете весьма смутное представление о своей половой роли, но твердо решили завоевать любовь и уважение через секс. Цель оправдывает средства. Захотел — и все многообразие социального поведения и присущее человеку стремление к возвышенному низвел до полуавтоматических реакций на сексуальный раздражитель! Никто не станет отрицать важной роли секса в любовных отношениях. Тем не менее считать секс альфой и омегой любви — все равно что не видеть разницы между современными людьми и их доисторическими обезьяноподобными предками.

4. Любовь — это выдумка сентиментальных идеалистов

Вы-то, конечно, человек крайне серьезный. Ваши чувства подчиняются жесткому контролю рассудка. Они капитально проверены и рассортированы. Вы не из тех, кто попусту теряет время на романтические бредни. Выбирая объект любви, вы скрупулезно взвешиваете все «за» и «против». С самого начала отношений оговариваете взаимные права и обязанности, а затем ревностно следите за их соблюдением. Любви вне брака вы не представляете. Иначе как проследишь за выполнением обязательств? Совместная жизнь весьма удобная форма партнерского союза. Когда имеешь надежный тыл, гораздо проще продвигаться по служебной лестнице, шаг за шагом осуществляя свои честолюбивые планы. Вы цените стабильность и не потерпите этих легкомысленных сантиментов, одним своим появлением намекающих на грядущие изменения. Зачем вам лишняя суета? Секс, хотя и важен для снятия напряжения не играет особой роли в ваших отношениях. Вы исправно как было условлено ранее, выполняете супружеский долг. Ах, вы все меньше и меньше испытываете сексуальное влечение к своему спутнику? И это не беда. Опираясь на выдержку и волю, вы постараетесь оправдать возложенное на вас доверие. В крайнем случае всегда есть возможность достойно ретироваться, категорично заявив: «Мы уже взрослые люди и вполне способны обойтись без душещипательных условностей». Любовь оказывается для вас всего лишь символом чувства долга, да и то понимаемого превратно.

5. Любовь — это ловушка Природы для продолжения рода

Вы не отказываете себе в удовольствиях, но страшно огорчаетесь, когда они влекут за собой выполнение дополнительных обязательств. Один из законов Природы гласит, что невозможно создать гармонию в отношениях без того, чтобы не возмещать другому те усилия, которые потрачены на вас. Вы с этим постулатом категорически не согласны. Хотя в любовном союзе есть немалая доля вашего желания и согласия, вы непрестанно возмущаетесь: «Меня используют. За минутную слабость мне приходится расплачиваться, выполняя уйму ненужных обязательств». Альковный круг для вас все равно что вражеский стан — как тут почувствуешь себя в безопасности! Попробуй-ка добиться своей цели, да так, чтобы это тебе ничего не стоило. Что и говорить, задачка не из легких. Временами вы представляете себя мошкой, попавшей в лапы безжалостного паука. Какая глупость — прельститься переливающейся в лучах солнца паутиной...

6. Любовь — это добровольное самоотречение ради другого

Каким-то чудодейственным образом любовь и жертвенность слились воедино, став для вас неразрывным целым. Вы не представляете, как еще можно выразить свою любовь, если не страданиями, жертвами и самоистязанием. Разумеется, ради и во имя счастья любимого. Доводя до абсурда христианскую добродетель, вы готовы на любые лишения, лишь бы ублажить свою «вторую половину». Бросаете интересную работу только потому, что она отбирает драгоценное время, которое можно было бы потратить на супруга. Оставляете верных друзей и хороших знако-

мых, так как все ваше душевное тепло без остатка должно согревать исключительно любовный союз. Отрекаетесь от родных, ограждая себя от их влияния. Он — или она — безраздельно распоряжается вашей жизнью. Все это вы называете любовью? Скорее это напоминает тюрьму, в которой настоящая любовь умирает! Заметьте, сразу у обоих. Как это происходит? Чем больше вы жертвуете собой, тем сильнее попадаете в зависимость от предмета своего обожания. Соответственно укрепляется страх его потерять. Ведь вы отреклись от всего и ничего не получили взамен. Кстати, у вашего кумира, наоборот, возникает страстное желание вырваться из ваших цепких объятий на свободу. Лишь страх первого и эгоизм второго удерживают подобные союзы от краха. Однако рано или поздно тот, кто чувствует себя зависимым, начинает ненавидеть партнера, теряя самостоятельность. Открытость и искренность вскоре сменяются ненавистью и злобой, раздражением и отчаянием. Думаете, самоотречение сродни альтруизму? Большое заблуждение. Это скрытая форма тирании. С ее помощью вы надеетесь принудить партнера к ответной любви и благодарности. В глубине души вы рассчитываете на такую же самоотверженную преданность. Понимаете, отчего вы не достигаете желаемого? Невозможно ощутить близость, метаясь между обидой и виной, ненавистью и раскаянием.

7. Любовь — это всепоглощающая страсть

Вы — страстная и легко возбудимая натура, одержимая навязчивым любовным влечением. Ваша любовь подобна горному потоку, сметающему все на своем пути. Устоять перед таким напором невозможно, но и отдаться ему на милость — сущее безумие. Горе тому, кто целиком доверится вашему всепогло-

щающему чувству. Насладиться его бурным течением сможет только очень опытный пловец. Начинающий же превратится в щепку, влекомую волнами безудержных порывов. Вы упиваетесь собственными эмоциями, порой напрочь забывая о любимом человеке и отбирая тем самым последнюю возможность ответить вам взаимностью. Не получая ее, вы терзаетесь муками ревности и требуете все новых и новых доказательств преданности. Какие грандиозные сцены вы закатываете, когда партнер проявляет меньшую страсть, чем вам того хотелось бы. И снова думаете только о себе. Откуда же взяться кипучему темпераменту у безвольной игрушки, лишенной права на самовыражение? Экстаз самозабвения, а не взаимная любовь привлекают вас в союзе. Вам дорог не столько любимый, сколько само по себе чувство, питаемое к нему. Любовь для вас — это способ самоутверждения.

8. Любовь — это мистическое наваждение

В первую же секунду встречи вас озарила догадка: «Это — Он!» или «Это — Она!». В тот же миг вы ощутили необъяснимое, почти мистическое притяжение. Наваждение, да и только! Вы ясно понимали взаимные желания, слышали произнесенные мысли, улавливали мелодию сердца друг друга. Вот это и есть — «быть одним существом душой и телом». Но... чем больше времени вы проводили вместе, тем больше повседневные, бытовые и прочие проблемы разводили вас в разные стороны. Вы постепенно удалялись от любви, пока не обнаружили, что ваши отношения стали будничными и прозаичными, «как у всех». Неужели нельзя заново обрести друг друга, вновь ощутить сверхъестественное единение? Как жаль, что возвращать былое людям не дано. Вероятно, от отчаяния возникла мысль: «Он — не тот!» или «Она — не

та!». И вот вы уже снова в погоне за единственной и неповторимой любовью. Стоит вам услышать тот таинственный зов, как вы непостижимым образом оказываетесь в объятиях очередного партнера. Однако рано или поздно чары, как обычно, рассеиваются, и вы вновь собираетесь в путь. Воспоминания о чувстве, некогда безраздельно владевшем вами, не дает покоя: «Почему прошло мистическое наваждение, ушла любовь, хотя мы всеми силами пытались ее удержать?» Именно потому, что любовь остановить невозможно. Она все время в движении и, к слову сказать, постоянно меняет свой облик. Вы же застыли на фазе романтических отношений и пребываете в иллюзии, что любовь останется рядом с вами. Кстати говоря, что вы подразумеваете под «естественной мистикой чувств»? Бурную реакцию гормонов в ответ на появление нового источника сексуального возбуждения? Значит, это гормоны подхлестывают вашу мечтательную натуру и будоражат воображение? Никто не спорит, что зов плоти может привлечь любовь, но... только на короткое время. Лишь сознательно постигая искусство любви, можно в полной мере испытать волшебную силу страстного влечения.

9. Любовь — это искусство, которым овладевают всю жизнь

Вы понимаете, что любовь радует лишь тех, кто искренне увлечен постижением ее тайн. Она освещает путь оптимистам, для которых является не только источником вдохновения, но и средством познания мира. Вы открыты всему новому и способны максимально довериться своему возлюбленному. В таких отношениях нет места для жертв и никто не претендует на свободу другого. В любви вы — единое целое и в то же время каждый из вас самодостаточен. Любовь для

вас — это сказочная феерия чувств: и нежная симпатия, и идеализированный романтизм, и всеохватывающая сексуальная страсть, и безграничное взаимное уважение.

Как и в любом другом искусстве, здесь необходимы эксперименты, поиск, вдохновение. Вот когда будет постоянно везти в любви!

Сексуальные стереотипы

Интимные проблемы, как правило, не лежат на поверхности любовных катастроф. И вместе с тем нередко служат причиной, их вызывающей. Сейчас уже никому не надо доказывать, что предвзятость по отношению к интимной стороне взаимоотношений оказывает влияние на все остальные сферы совместной жизни. Нет ничего более живучего, чем заблуждения. Так уж повелось, что, услышав словосочетание «сексуальный интерес», многим не терпится добавить «нездоровый». Между тем понятие «сексуальность» в такой же степени присуще каждому из нас, как и понятие «пол». В зависимости от сформировавшихся ранее взглядов, жизненных обстоятельств, влияния ближайшего окружения у каждого человека возникает особая система психосексуальных стереотипов, то есть наиболее устойчивых представлений о месте и роли секса в своей жизни. Эти стереотипы могут определять супружеские взаимоотношения и даже подменять истинные чувства. Для одних интимная близость стала привычкой или средством самоутверждения. Для других — единственным способом откровенного общения или бегством от тягостной действительности. Что из коллекции наиболее распространенных сексуальных стереотипов приглянулось вам?

1. Интимный — значит платонический

- 2. Секс — просто физиологическая потребность**
- 3. Секс — это супружеская обязанность**
- 4. Секс — предлог для знакомства**
- 5. Секс — это арена борьбы**

1. Интимный — значит платонический

Пииты возвышенной любви воспринимают физическую близость как вульгарный акт насилия, абсолютно не совместимый с чистыми помыслами влюбленных. Эти песнопевцы платонических чувств любви смотрят на своих избранников сквозь пелену причудливых фантазий, пропуская мимо сознания не только недостатки, но и достоинства людей, разделяющих с ними ложе. Такая идеалистическая установка на взаимоотношения порождает, как правило, глубокий внутренний конфликт между возвышенными запросами и приземленными желаниями, естественными для простых смертных. Собственные неразрешенные проблемы эдакие лирики обрушивают на головы своих благоверных, обвиняя последних в несовершенстве и прозаичности.

2. Секс — просто физиологическая потребность

Как пищеварение и сон. В столь физиологическом сексе не содержится даже намек на доверие и сокровенность, подразумеваемые под словом «интимность». Каждый половой акт оценивается в категориях затраченных килокалорий, как очередная стометровка или полезная для организма физкультурная разминка. Мягкость и теплоту в интимном общении «сексмены» считают проявлением слабости и малодушия. «Ни на кого нельзя полагаться, — заявляют они. — Только легковые простачки позволяют об-

вести себя вокруг пальца. Гораздо безопаснее избегать длительных и прочных отношений».

3. Секс — это супружеская обязанность

Такая же, как уборка квартиры, стирка, покупки в магазине. Сторонники этой точки зрения считают, что интимная близость является весьма хлопотным, но обязательным «приложением» к браку. Исполнять сексуальную обязанность должно так же исправно и регулярно, как и все прочие. В этом стереотипе кроется источник неудовлетворенности семейным союзом супругов, живущих вместе по привычке. Каждый помнит с детства, что от «надо» удовольствия не получишь. У многих молодых людей сама вероятность возникновения подобных отношений напрочь отбивает желание обзаводиться семьей. Так появляются старые девы и убежденные холостяки.

4. Секс — предлог для знакомства

Придерживающиеся этого стереотипа относятся к двум крайним полюсам. Первые считают интимные отношения более простым и доступным поводом для знакомства, нежели встречи в кафе, прогулки при луне и душевные разговоры. Такой стиль отношений характерен для тех, кто желает избавиться от любого рода обязательств. Вторые считают сексуальную близость эффективным способом бегства от одиночества. Чаще всего они не отличаются особой разборчивостью при выборе полового партнера. Шаг навстречу со стороны любого незнакомца расценивается ими как проявление невиданного великодушия. Пленники этого стереотипа всю жизнь с благодарностью вспоминают о проявленном к ним снисхождении и заранее готовы принять и оправдать любую несправедливость со стороны другого. Они так и идут по жизни, обру-

чившись со страхом быть брошенной или покинутым в очередной раз. Все из-за того, что склонность к самоуничтожению не позволяет им надеяться на создание длительных отношений.

5. Секс — это арена борьбы

Приверженцы подобного взгляда на секс прилагают огромные усилия, чтобы нечаянно не выказать свою потребность в любви. Стремление противоположной стороны доставить им удовольствие воспринимается как вражеская вылазка или скрытый подвох. Мужчины-бойцы рассматривают интимную близость как стремление женщин «поймать их на крючок». А ярые амазонки в один голос утверждают: «Все мужчины одинаковы и хотят только одного». Чего так страстно добиваются сражающиеся? Спасительного одиночества победителя.

Вкус поцелуя

Разговор двух молодоженов:

— Любимая, в первый раз, когда ты мне возразишь, я тебя поцелую.

— Нет, не поцелуешь!

Скрытые особенности нашей сущности проявляются даже в манере целоваться. Поэты и художники считают, что по манере целоваться можно судить о чувственности. Что ж, вполне возможно. Как всегда, когда речь идет о человеческих чувствах, внешнее самовыражение здесь сильно переплетено с внутренними установками. Какой способ целоваться характеризует вас?

- 1. Интеллектуальный поцелуй**
- 2. Собственнический поцелуй**
- 3. Артистический поцелуй**

- 4. Формальный поцелуй**
- 5. Вперемежку с разговорами**
- 6. Реалистический поцелуй**
- 7. Романтический поцелуй**
- 8. Чувственный поцелуй**

1. Интеллектуальный поцелуй

Это манера целоваться с открытыми глазами. Она говорит о чрезмерно серьезном отношении к жизни и ее радостям. Самым главным своим достоинством вы считаете умение своевременно обуздать хаотичное проявление чувств — как своих, так и партнера. Нередко вы слишком усердствуете в этом стремлении. Как на грех вам все становится «ясно» еще до того момента, когда у возлюбленного только пробуждается ответное влечение. Неудивительно, что поцелуй имеет для вас привкус разочарования.

2. Собственнический поцелуй

Вам приходится крепко за что-нибудь держаться, чтобы «не потерять» равновесие и сохранить ощущение безопасности. Как бы сильно ни кружилась от переизбытка чувств голова, вы просто не имеете права утратить своего хладнокровия. Во время поцелуя вы основательно заключаете партнера в объятия, тем самым лишая его всякой свободы действий. Об ответной инициативе говорить не приходится. Вы целуетесь так страстно, будто желаете вобрать в себя всю жизненную силу спутника и... уже на следующий день он бесследно исчезает. «Страсть» и «расставание» — эти слова стали для вас синонимами. Поцелуй на ваших устах имеет привкус страданий.

3. Артистический поцелуй

Поцелуй на людях будоражит ваше воображение и приятно волнует кровь. Интимным отношениям в

уютной спальне вы предпочтете объятия на кровати в выставочном зале мебельного магазина. Вы придумали, что все вам завидуют, и на этом предположении строите отношения с другими. Подобное поведение — компенсация за подростковые страдания от застенчивости и одиночества. В душе вы по-прежнему чувствуете незащищенность. Публичный поцелуй для вас — запоздалая детская шалость. Лобзания тем слаще, чем труднее они достаются. Что может быть заманчивее вкуса свободы на устах!

4. Формальный поцелуй

До и после каждого поцелуя вы тщательно вытираете губы, полощите рот эликсиром и чистите зубы. Итак, вы абсолютно уверены, что поцелуй — это негигиенично, плоть — грешна, открытые чувства постыдны. Ну что же, давайте над этим поразмышляем. Культу порядка и чистоты часто предшествует неспособность проникнуться переживаниями другого. Разумеется, из-за чрезмерной увлеченности собственной персоной. Поцелуй имеет для вас не только привкус антисептиков, но и одиночества.

5. Вперемежку с разговорами

Вы разрываетесь между желанием интимной близости и стремлением сохранить контроль за поведением. Разум никогда не отпускает на свободу ваше естество. Во время поцелуя вы говорите так много, что партнер напрочь забывает о том, для чего же вы все-таки встретились. Скорее всего вместе с поцелуем вы ощущаете горько-соленый вкус отчаяния. Вам никак не удастся решить загадку, почему новый претендент на руку и сердце стал очередным «просто знакомым»? Скажите, вы не пробовали держать свои уста готовыми для поцелуя, а не для очередной реплики?

6. Реалистический поцелуй

Вы не хотите целоваться? А вам не приходила в голову мысль, что поцелуй — это форма бессловесного эмоционального общения. Отказ от поцелуя означает, что вам абсолютно нечего сказать человеку, с которым вы собираетесь идти вместе по жизни. Без сомнения, вы не меньше других любите жизнь и ее радости. Вся беда в том, что вы хотите получить удовольствие, не включаясь в игру. Слово «доверие» для вас всего лишь пустой звук. Подумайте о своем будущем. Чувства, лишённые эмоций, погибают так же быстро, как засыхает дерево без ветвей... К тому же ваш поцелуй обладает привкусом скуки.

7. Романтический поцелуй

Без сомнения, вы целуетесь только с закрытыми глазами. Как иначе воображение сможет приблизить образ вашего спутника к идеалу! Что правда, то правда. Прикасаясь к губам возлюбленной или возлюбленного, вы отгораживаетесь от происходящего наяву и полностью отдаетесь во власть любовных фантазий. С одинаковой легкостью вы впитываете как сладость радужных иллюзий, так и горечь слез неосуществленных надежд, неминуемо идущих следом за пылкими объятиями. Быть может, именно это является для вас самым привлекательным моментом в близких отношениях. Неуловимый привкус чего-то несбыточного, оставляющего на ваших губах грезы, — самая лучшая награда за проявленную, хотя и только в воображении, смелость.

8. Чувственный поцелуй

Важное доказательство искренности и доверия в отношениях — чувственный поцелуй. Он означает максимальную открытость для любимого человека.

Именно это заставляет Его или Ее сходить с ума от легкого прикосновения ваших губ. Разве обойтись одними словами, когда любишь всем сердцем! Искренний поцелуй обладает множеством вкусовых оттенков. Вам бы так хотелось перепробовать их все!

Специально для женщин

Казалось бы, все женщины хотят быть счастливыми и делают все, чтобы таковыми стать. Но в понятие «все» каждая из женщин вкладывает свое представление о пути ведущем к любви, семейному благополучию успеху. Как много тратится на это усилий, но — увы! — нередко впустую. Любимый ушел к другой, дети обвиняют вас в родительской тирании, хотя вы посвятили им всю жизнь. Отчего так происходит? Оказывается, недостаточно для счастья отречься от себя, все силы отдать служению семье. А как быть с женскими слабостями? Быть может, они являются входным билетом в страну счастья? И опять же все зависит от того, что понимается под «слабостями». Одно дело — капризы и ипохондрия Фарфоровой Статуэтки, и совсем другое — очаровательная игривость и непосредственность Увлеченной Натуры. Конечно, любая женщина мечтает о сильном мужском плече, на которое можно без колебаний опереться в трудную минуту. Но лихая скачка Наездницы по замкнутому кругу любовных разочарований не сравнится с захватывающими дух приключениями Страстной Путешественницы.

Было бы неверно говорить, что все зависит только от женщин. Как часто дамам с разбитыми сердцами приходится признать, что они были всего лишь орудием избавления от мужских комплексов. Однако жизнь есть жизнь, и от встречи, например, с донжуа-

ном никто не застрахован. И все же не делайте из милых неудач трагедию всей жизни! Помните, что мужские комплексы — это не ваши проблемы.

Трофеи донжуанов

— Девочки, я помолвлена, — хвастается молодая секретарша подругам. — Его зовут Жак. Он поцеловал меня и сказал: «Твои губы напоминают мне лепестки роз».

— Ах, этот Жак... — разочарованно вздохнули подруги разом.

По результатам исследований семьдесят процентов мужчин неверны своим женам. Но дело не в цифрах. А в причинах, побуждающих мужчин к измене. Не у всех они одинаковы. Сами ловеласы часто и не подозревают, почему их так неудержимо влекут амурные похождения. Попробуем проанализировать, какие личностные проблемы скрываются за их альковными романами. Любой донжуан мечтает об ампула настоящего мужчины, рыцаря любви. Но как раз это искусство оказывается им не по зубам. И тем не менее они упорно ищут все новые и новые доказательства своих побед. Таких мужчин можно назвать коллекционерами. Трофеи у них разные, а задача одна — отыскать кратчайший путь к женскому сердцу. Итак, что же коллекционируют современные донжуаны?

- 1. Кабальеро коллекционирует сексуальные победы**
- 2. Самец собирает доказательства своих мужских способностей**
- 3. Перестраховщик коллекционирует подчиненных, в чем-то зависящих от него женщин**

4. Сборщик налогов — специалист по женам карьероголиков и трудоголиков
5. Ловец завлекает в свои сети одиноких и недо-ласканных особ
6. Безотказный сам становится находкой для лег-кодоступных барышень
7. Звездочет тянется к недоступным дамам
8. Спонсор интересуется потенциальными содер-жанками
9. Многоженец увлекается параллельными бра-ками
10. Воздыхатель жить не может без мелких интри-жек
11. Милый друг собирает симпатичный кружок подружек
12. Пастырь заблудших овечек наставляет греш-ниц на путь истинный

1. Кабальеро коллекционирует сексуальные победы

Кабальеро все еще свободен? Разумеется — ведь стены его квартиры обвешаны фотографиями завое-ванных женщин. Если же он рискнул очередной раз жениться, то пачка фотографий бывших пассий пере-кочевывает в ящик рабочего стола. Подобные трофеи вряд ли придутся по вкусу новой супруге. Как преду-смотрительно! Время от времени любовно перебирая свидетельства былых побед, этот Хвастунишка на-слаждается воспоминаниями о пылких дамах и пред-вкушает очередные похождения. Детали встречи и да-же знакомства с каждой возлюбленной он помнит до мельчайших подробностей. Вдохновленный прошлы-ми успехами, Кабальеро приобретает уверенность и в будущих. Обычно этот донжуан не скрывает амурных походов от многочисленных друзей. Сорвать ап-

лодисменты — коронный номер программы самоутверждения любвеобильного бахвала. Кто-то усомнился в его неотразимости? Сию же секунду будут предъявлены вещественные доказательства с автографами красавиц. Конечно, Кабальеро редко удовлетворяется достигнутым. Мало кто догадывается, что сексуальными победами он пытается компенсировать профессиональные неудачи. Поднимая на щит сексуальные трофеи, Кабальеро гордо расправляет грудь. А иначе как еще почувствуешь себя уверенно в компании мужчин, более удачливых в делах?

2. Самец собирает доказательства своих мужских способностей

Если вы встретились с таким типом, считайте, что вам повезло — вы познакомились со случайно сохранившимся экземпляром неандертальца. Продолжая жить по биологическим законам, он даже не подозревает, насколько далеко вперед ушло человеческое развитие. Неутомимый Самец ощущает себя неполноценным, имея дело только с одной женщиной. Представителю этого редкого вида просто необходимо размножить гены в как можно большем количестве копий и, таким образом, расширить территорию своего влияния. Поэтому-то в такую ярость приводят его другие самцы, претендующие на первенство. Ему не терпится вступить в бой за право обладания очередной особой противоположного пола. Хотя и в делах он не выносит равноправных отношений с мужчинами. Как минимум Самцу необходимо привлечь к себе всеобщее внимание. Его призвание — соревноваться! Каждое выигранное сражение убеждает похотливого неандертальца в том, что он действительно настоящий мужчина. Как Самец относится к женщине, не отвечающей взаимностью? Конечно же, считает, что она

строит козни или специально подрывает его неоспоримый авторитет победителя.

3. Перестраховщик коллекционирует подчиненных, в чем-то зависимых от него женщин

Честно говоря. Перестраховщик сам боится попасть под влияние женщины. По этой причине он предпочитает оставлять за собой инициативу как в работе, так и в сексе. Перестраховщик не знает иных способов удержать женщину в объятиях, кроме как сразить ее наповал модным костюмом, высоким чином или властью. Меньше всего этот ловелас уверен в своей мужской привлекательности. Даже занимаясь сексом, он не перестает сомневаться: «Достаточно ли круто я выгляжу? Справляюсь ли со своими обязанностями должным образом?» Не только в любовных, но и в деловых отношениях он избегает независимых и слишком активных дам. Уверенные в себе леди непредсказуемы и чересчур требовательны. Зная о своей хрупкой самооценке, он старается держаться от них подальше. Не дай бог засмеют!

4. Сборщик налогов — специалист по женам карьероголиков и трудоголиков

Пока бизнесмены, спортсмены, конгрессмены и прочие «мены» отчаянно борются между собой за место под солнцем, Сборщик налогов увлеченно отвоевывает свою долю в их постелях. Невероятно приткий ловелас испытывает сказочное блаженство от осознания, что ему удалось надуть «этих выскочек и умников», заполучив их благоверных. Сборщик налогов обладает завидным арсеналом средств обольщения. К слову сказать, обойденным вниманием спутницам мужской карьеры не так много надо. Завоевать расположение обделенных лаской матрон проще простого.

Что называется, их можно взять голыми руками. Немного сочувствия и понимания, готовность выслушать похожие одна на другую исповеди, незамысловатые ласки на десерт — и будь уверен: «Тебе всегда будут рады в этом доме». Жены трудоогоиков и карьерогоиков — его беспроигрышная лотерея. В остальных играх Сборщик налогов рискует получить поражение. Даже перспектива встретиться лицом к лицу с разгневанным рогатым мужем ему кажется менее опасной, чем встреча с иными превратностями Судьбы. Тем более коллекционер чужих жен уверен, что другие мужчины более удачливы и все достается им задаром. Так почему бы этим везунчикам справедливости ради не поделиться с ним плодами своих успехов?

5. Ловец завлекает в свои сети одиноких и недоласканных особ

Ловец одиноких душ сам себе представляется путником, внезапно увидевшим в безнадежной темноте манящий и многообещающий свет в окошке. Вот почему любая уставшая от одиночества женщина сразу интуитивно угадывает в вошедшем страннике родственную душу. Долгими тихими вечерами за чашкой кофе, удобно устроившись у телевизора, они будут жаловаться друг другу на свою непонятость, жестокость мира и изменчивость Фортуны. Покинутые женщины уже напуганы одиночеством и гарантируют любвеобильность без претензий на взаимность. Ловец просто млеет от жаркого тепла любви и преданности, будто специально копившихся годами в заброшенном, еле тлеющем очаге. Но неизбежно наступает момент, когда женщина перестает чувствовать себя одинокой рядом с Ловцом — и тогда прощай, любовь! Он тут же устремляется к следующему жалобно мерцающему

огоньку. Наш странник опасается буйного пламени костра семейной жизни, поддерживать который — не дай бог — может стать и его обязанностью. Ловец обожает риск... в игре, где все номера являются призовыми. «Товарищ Бендер, товарищ Бендер!» — нет, он уже далеко. А вернется — не открывайте двери. Клятвы не помогут — все непременно повторится сначала.

6. Безотказный сам становится находкой для легкодоступных барышень

Он не в силах удержаться от предложения, сулящего немалые бесплатные удовольствия. К тому же Безотказного очень волнует мнение окружающих. Он опасается отказывать женщинам — вдруг его заподозрят в несостоятельности. Ему даже не приходит в голову, как истолковывается его согласие. Манипулируя мужской слабостью, тщеславные женщины рассматривают Безотказного в качестве очередной легкодоступной жертвы. Воспользовавшись наивностью пугливого ловеласа, они тешат свою женскую гордость, отыгрываясь за неудачи с другими мужчинами. Интересно, что падающей в объятия Безотказного барышней нередко оказывается лучшая подруга супруги. Загипнотизированный страхом и обостренным чувством вины, Безотказный, подобно мошке, устремляется к завораживающему взгляду удаву, рискуя быть съеденным заживо.

7. Звездочет тянется к недоступным дамам

Его отчаянно манят «звезды» — жены начальников, подруги лучших друзей, наконец, телезвезды. Обладание любой из них резко возвышает Звездочета в собственных глазах. Легкие победы не приносят ему ни малейшего удовольствия. Чем достойнее сопро-

тивление и сильнее опасность проигрыша, тем желаннее приз. Только преодолевая препятствия, этот донжуан ощущает силу. Соблазняя жену босса, он отыгрывается за унижение, которое испытал в кабинете начальника. Чем черт не шутит, вдруг удастся уговорить любовницу шепнуть на ушко супругу «мысль» о новом назначении. Не имея мужества открыто отстаивать свое достоинство и вести честную игру на равных, Звездочет осваивает тактику тайной борьбы, используя женщин в качестве секретного оружия. Взявшись по ступенькам карьеры, он пользуется типично женскими приемами. Только энергия секса несет его к «звездам». Когда же посчастливится завоевать кинозвезду, он мнит себя властелином всего мира.

8. Спонсор интересуется потенциальными со- держанками

Спонсор имеет дело исключительно с вещами, безоговорочно принадлежащими только ему. Такому все равно что покупать — жену, любовницу или женщину на один вечер. Чем увесистее кошелек этого донжуана, тем более могущественным человеком он себя ощущает. Спонсор надеется без душевных затрат получить безусловную любовь. Деньги являются для него единственным эквивалентом платы за полученные тепло и ласку. «Вы требуете от меня чего-то еще? Я ведь все оплатил сполна!» Неверную или разонравившуюся красотку Спонсор считает поломанной игрушкой, взамен которой тут же покупает новую. Не получив в детстве достаточно внимания и любви, он мечтает быть благодетелем для других, дабы получить в ответ всеобщее расположение.

9. Многоженец увлекается параллельными браками

Многоженец настолько любвеобилен, что ему недостаточно одной семьи. При первой же возможности эдакий супермуж стал бы владельцем гарема, предварительно распределив обязанности между матронами. Одна была бы для него заботливой матерью, оберегающей от конкурентов, другая — секретаршей, ведающей всеми делами и упорядочивающей многотрудную жизнь, третья — спутницей для развлечений, сопровождающей во время скучных визитов. Поскольку сам Многоженец не в состоянии справиться с обстоятельствами, каждая из этих женщин в зависимости от ситуации обязана исправно играть свою роль. Только все вместе они обеспечивают Многоженцу необходимый комфорт и символизируют благополучие. Как ребенок, набивающий карманы конфетами на всякий случай, из опасения, что в следующий раз сладкого может и не достаться, так и Многоженец всегда хочет иметь под рукой лакомый кусочек.

10. Воздыхатель жить не может без мелких интрижек

Мимолетные скоропалительные связи на стороне нужны этому «летуну» как воздух. Подобно амфибии, он не в состоянии долгое время находиться под водой — ему периодически необходимо выскакивать на поверхность, чтобы глотнуть кислорода. Тихая семейная гавань мгновенно превращается для него в стоячее болото с депрессией, хандрой и прочими мрачными явлениями застойной жизни. Все привычное, устоявшееся тяготит Воздыхателя, поэтому его неизбежно тянет к разнообразию. Вполне естественно услышать из его невинных уст: «Я люблю только тебя, но для

вдохновения мне нужны другие!» Измены — неотъемлемая часть жизни Воздыхателя, и он искренне недоумевает, услышав обвинения в неверности.

11. Милый друг собирает симпатичный кружок подружек

Этот галантный кавалер умудряется иметь хорошие отношения одновременно с несколькими женщинами. Но в отличие от Многоженца, не спешит связать себя узами брака ни с одной из них, дабы остальным не было обидно. Милый друг деликатен и обходителен, знает, как доставить женщине удовольствие. Он исправно звонит по десять раз на дню всем возлюбленным, заверяя в любви и преданности. Стараясь никого не оскорбить непочтением, он закрепляет за каждой из подружек свой день посещения. Тем, кто попался в его ласковые объятия, ох как нелегко освободиться! От обилия нежных слов и самых искренних клятв теряет бдительность даже стойкая амазонка. Поэтому Милому другу удастся держать своих подружек на привязи годами. Бедные голубки ни за что на свете не догадаются, что по-настоящему и навсегда их галантный дружок предан лишь одной женщине — безмерно обожаемой мамочке.

12. Пастырь заблудших овечек наставляет грешниц на путь истинный

Роль Пастыря заблудших овечек привлекает возможностью быть нужным хотя бы кому-нибудь. Сам Пастырь нередко чувствует себя неприкаянным. Поэтому ему так нужны грешницы, устремляющие вверх любящие взгляды и безоговорочно признающие превосходство покровителя. Он-то их принял безоговорочно в ряды своих поклонниц. Будучи однажды отверженным или потерпев крушение в жизненных

катаклизмах. Пастырь разуверился в самом себе. И теперь с огромным наслаждением окружает себя еще более слабыми и, конечно же, грешными. Наиболее безопасными отношениями Пастырь считает те, где роли распределены: он спасает — ему целуют ручки. Правда, как только «кающаяся Магдалина» поднимает голову, он тут же напоминает ей о прошлых грехах. Иного способа самоутверждения, помимо сравнения себя с особами слабого пола, растерявшими перед жизнью больше, чем он, Пастырь не знает.

Современные кавалеры

— Теперь я больше никогда не услышу его шагов ровно в семь часов вечера! И никогда уже мы не будем ужинать при свечах!

— Боже мой, что случилось?

— Больше он не будет называть меня нежными словами, как он делал все эти два года!

— Значит, вы расстанетесь?

— Расстаемся? Нет, нет. Просто я выхожу за него замуж! Распознать сущность современных кавалеров не так-то просто. Вначале все они милые и обходительные, а вот какими они станут после романтического периода ухаживания? Попробуем приоткрыть занавес и увидеть спектакль, разыгрываемый на сцене грядущей совместной жизни. Кто знает, может быть, знание некоторых особенностей мужского поведения удержит некоторых впечатлительных особ от поспешных выводов и позволит сориентироваться в том, как построить отношения с мужчиной определенного типа. Не надейтесь в реальной жизни встретить точную копию приведенных портретов. Подойдите к познанию мужчин творчески. Представители чистых типов встречаются крайне редко, так как в стиле по-

ведения человека бывают комбинации из многих качеств. И все-таки самые яркие черты интересующего нас кавалера позволят с некоторой долей уверенности отнести его к одному из описанных типов и выбрать соответствующий тон во взаимоотношениях. Каков он, ваш ненаглядный?

- 1. Завоеватель**
- 2. Простодушный**
- 3. Фигляр**
- 4. Доблестный рыцарь**
- 5. Деятель**
- 6. Соратник**
- 7. Вольная птица**
- 8. Спутник**
- 9. Трубадур**
- 10. Хранитель традиций**
- 11. Пенкосниматель**
- 12. Строптивец**

1. Завоеватель

Смысл отношений для Завоевателя сводится к одному — добиваться любви, вернее, внимания женщин. К слабым особам, готовым сдаться без боя, он сразу же теряет интерес. Как вы понимаете, его вдохновляет сам процесс завоевания. В самоупоении забывая обо всем, Завоеватель часами извлекает из себя красивые трели, точь-в-точь как кенар в брачный период. Завоевателя легко узнать по бесконечному употреблению слов «я» и «мое». Он хвастлив, склонен к демонстрации своих преимуществ, любит изощряться в остроумии и блистать эрудицией. Завоевателю все равно, что выставлять напоказ — физическую силу или обширные связи. Впрочем, иногда то, чем он бахвалится, и вправду имеет место в действительности. Вспоминая о детстве, этот Фанфарон непременно расска-

жет о том, что мама, конечно же, любила его больше всех на свете. Что он был самым умным или самым послушным, но всегда — «самым-самым». Завоеватель обычно не оставляет равнодушными женщин, нуждающихся в опоре и увидевших в нем благодетеля. Барские замашки Завоевателя создают иллюзию — якобы супруга будет всю жизнь купаться в лучах его славы и побед. Совсем не обязательно все окажется именно так. Завоеватель — вечно самоутверждающийся подросток и может забраться довольно высоко по социальной лестнице. Но стать для других надежной опорой? Вы слишком много от него ждете! Вас привлекает поиск в отношениях, вы не устаете от бурного разнообразия и согласны на партию второй скрипки в семейном оркестре? Тогда Завоеватель — именно то, что вам нужно.

Чтобы понравиться Завоевателю, женщина должна уметь выгодно подчеркнуть собственные достижения. В послужной список включите даже те успехи, которые вам кажутся не совсем значительными. Например, грамоту за выразительное чтение, врученную вам в третьем классе начальной школы. Перечислите заслуги в профессиональной сфере и общественной работе. Ненавязчиво намекните о любовных победах и разбитых сердцах, якобы устилающих ваш жизненный путь. Конечно, лучше, чтобы это сделали за вас друзья или подруги. Только не переусердствуйте. Ваш возлюбленный должен ощущать свое лидерство во всем постоянно. Проявив некоторый интерес к Завоевателю, тут же сделайте вид, что он в общем-то вам безразличен. Даже если умираете от любви к нему, скрывайте это как самый большой недостаток. Дайте ему возможность почувствовать себя Победителем, но... только на время.

2. Простодушный

В нем довольно редкое для мужчины сочетание открытости, искренности и дипломатичности. С ним легко найти общий язык. Рядом с Простодушным не придется ломать голову над тем, какими словами передать свое настроение. Он понимает вас без слов, буквально по выражению глаз. Завоевать симпатию Простодушного несложно, он с благодарностью отвечает на хорошее к себе отношение. Однако не переоцените его расположения, приняв природную открытость за осознанную готовность связать с вами судьбу. Вообще-то этот бесхитростный тип мужчин с трудом выговаривает слово «нет», отчего сами они нередко страдают. Злоупотреблять его безотказностью — себе же навредить. В знак благодарности за навязчивую заботу и внимание он может предложить руку и сердце. Однако, если эдакий порыв благородства был лишь следствием хорошего настроения или чувства вины, ваша совместная жизнь станет напоминать бурлящий котел, наполненный тревогами, сомнениями, вечным недовольством и упреками в ваш адрес: «Ты женила меня на себе! Сделала из меня подкаблучника!» Самая большая опасность для Простодушного кроется в его уступчивости, которая под давлением обстоятельств или вашей власти быстро превращается в безынициативность.

3. Фигляр

Обладая огромными актерскими способностями, Фигляр не знает, как их лучше всего использовать. Оставаясь бродячим комедиантом, он готов создавать семью на любом месте, где можно поставить балаган. Манера поведения Фигляра напоминает стиль Завоевателя — такое же стремление овладеть вниманием публики. Однако разница между ними существенная.

Если Завоеватель хотя бы делает вид, что готов взять вас под защиту, Фигляр даже не попытается этого сделать. Он сам нуждается в покровительстве. Его рассуждения о влиятельных знакомых и любовных победах всего лишь блеф, искусная игра, скрывающая неуверенность в своей мужской привлекательности. Такой мужчина любит добиваться благосклонности. Может часами декламировать стихи, говорить изысканные комплименты. Ах, как трогательно он ухаживает! И сколь талантлив умением развлекать — шутки, веселые истории, забавные случаи сыпятся как из рога изобилия. Но как только предмет воздыхания отвечает взаимностью, новоявленный артист мгновенно исчезает в неизвестном направлении. Почему? Чтобы не раскусили его игры. Для Фиглара безопаснее, чтобы захватывающая прелюдия к семейному счастью тянулась как можно дольше. Лучше всю жизнь. Это избавляет его от ответственности и предохраняет от душевных травм. «Все женщины слишком просты и доступны, — говорит он. — Их цель — только замужество. Разве кто из них сможет по достоинству оценить настоящий талант?» Со временем высокопарный обольститель превращается в простого ловеласа, довольствующегося множеством легких и непродолжительных побед. Вы поддались его очарованию? Имейте в виду — если захотите взвалить на него груз своих забот, Фигляр быстро потеряет к вам интерес — ему бы свои на кого-нибудь перебросить. Боязнь потерпеть неудачу — его самое слабое место. Соблазняйте прелестями семейной жизни постепенно и не забудьте поощрять своего Затеяника даже за небольшие усилия. Все-таки артист. По крайней мере скучать с ним не придется, это очевидно.

4. Доблестный рыцарь

Непреклонного мужчину легко распознать по застывшему выражению лица. Губы плотно сжаты, зубы стиснуты брови грозно нахмурены. И только пробегающая по лицу нервная дрожь выдает напряжение. Всем своим видом Несгибаемый напоминает закованного в броню рыцаря, бесстрашно ожидающего сигнала к решающему штурму, но сомневающегося в том, стоит ли начинать сражение и принесут ли усилия победу? Некоторые женщины принимают «железную маску» своего кавалера за свидетельство воли и выдержки. Не обязательно это действительно так. Доблестный рыцарь часто путает многие понятия. К примеру, свои упрямство и неуступчивость принимает за принципиальность, безжалостное подавление эмоций и чувств — за умение владеть ими, отстраненность от семейных дел — за гибкость, позволяющую избегать конфликтов в супружестве. Излюбленная игра Непреклонного воина — «догадайся сама, чего я хочу!». Наивные, доверчивые девушки принимают его рассудительность и военную выправку за приспособленность к жизни, полагая, что будут за этим рыцарем как за каменной стеной. Как глубоко они ошибаются! Несгибаемый скорее сам укроется в крепости безразличия, чем подарит Даме уголок вблизи своего сердца. Вы спросите, бывают ли исключения? Разумеется. Для тех, кто имеет терпение и способен доказать своему спутнику преимущества открытости, спонтанности поведения. Кто убедит возлюбленного, что гораздо приятнее идти рука об руку с живым человеком, нежели с мнимым героем. Согласны? Тогда приступайте к штурму.

5. Деятель

Его энергия бьет ключом. Деятель способен на многое, до нуждается в том, чтобы фонтанирующую активность кто-то направил в нужное русло. Такого мужчину сразу можно распознать по легкости, с которой он знакомится с особами противоположного пола: «Вы улыбнулись, улыбнулись! Не говорите, что нет! Девушка, мы знакомы всего две минуты, а вы уже уходите!» Впервые увидев вас, он тотчас огорошит фразой: «Привет! Ты как раз та девушка, о которой я мечтал всю жизнь. Ущипни меня. Я хочу знать, что это не сон». Без долгих раздумий Деятель предложит руку и сердце. Тем не менее по дороге в загс проследите, чтобы заветную фразу слово в слово он не повторил кому-нибудь еще. Как вы уже догадались, главная ваша задача — как можно быстрее показать ему дорогу к семейному раю. Деятель похож на воздушный шарик — если его вовремя не «привязать», он с легкостью ускользнет в безграничное пространство. Посему сразу обзаводитесь общим имуществом. Запомните, чем больше энергии этот прыткий общественник вложит в семью, тем сильнее будет к ней привязан. Только после этого можно ненадолго отпустить его от себя. Все-таки без новых знакомств и впечатлений Деятель теряет смысл жизни. Однако не забывайте — за ним нужен глаз да глаз. Главное — не делайте из маленьких пустяков трагедии. Легкий флирт его окрыляет. Принимайте своего возлюбленного таким, как есть, и в благодарность за это он навсегда останется рядом с вами.

6. Соратник

Шутки в сторону! Вы имеете дело с самим мистером Серьезность. Для Соратника семья является продолжением работы. Скорее всего избранница будет

основательно, по-деловому посвящена во все тонкости его профессии. В отличие от Завоевателя Серьезный не столько подчеркивает собственные достоинства и достижения, сколько отмечает героизм будничного ежедневного труда. Такому мужчине жена нужна прежде всего в качестве помощницы. Именно У Соратников жены обычно становятся домашними секретаршами, выполняющими черновую работу в Большом деле, которым занят драгоценный супруг. Завоевать его расположение проще простого. Достаточно проявить внимание к тому делу, которым он в данный момент озабочен. Предложите ему что-нибудь перепечатать, сделать чертеж. Соберите как можно больше информации по интересующему его предмету. Эрудированность станет вашим главным козырем при обольщении. Однако не перегните палку. Без устали повторяйте: «Конечно, я никогда не достигну в профессии таких высот, как ты». Незаметно станьте для него необходимой и полезной. Вы не обладаете задатками лидера? Согласны на вечную роль помощницы? Готовы забыть свои амбиции и полностью посвятить себя увлечениям супруга? Тогда семейное счастье с Соратником вам обеспечено. Все же имейте в виду — при всей работоспособности и старательности Соратник отнюдь не всегда добивается значительных высот. И тогда вам придется делить с ним всю тяжесть поражения. Спасти вас обоих сможет только чувство юмора. Избавьте своего солидного возлюбленного от комплекса совершенства, научите радоваться самым маленьким успехам — и лучшего кавалера вам не найти.

7. Вольная птица

Такого мужчину легко распознать по остротам, колкостям и замечаниям, которые он, особо не задумываясь, раздает направо и налево. Вольная птица и

не догадывается, насколько болезненны язвительные уколы для желающих установить с ним доверительные отношения. Не обольщайтесь мыслью, что для невесты будет сделано исключение. Разумеется, больше всего на свете Вольная птица боится потерять свободу. Он становится равнодушным к карьере, если это хоть в какой-то мере ограничивает его контакты или возможность передвижения. Женщине, желающей стать спутницей эдакой птицы, придется постоянно подчеркивать: «Любимый, ты важен для меня сам по себе!» Ни при каких обстоятельствах не произносите при нем слов «семья», «дети» и «загс». Иначе на следующий день вместо жар-птицы в руках у вас останется одно случайно оброненное перо. В общении с Вольной птицей придется строго дозировать проявления любви. Слишком навязчивая забота и пылкие заверения в преданности, к примеру: «Нам будет так хорошо вдвоем в нашем уютном гнездышке», Свободолюбивый воспринимает не иначе как попытку привязать его к себе. Естественное для влюбленных желание находиться рядом расценивается как покушение на драгоценную независимость. Вам придется как молитву повторять: «Я готова к тому, что наши отношения закончатся в любую минуту. Я всегда буду благодарна за те восхитительные мгновения, которые ты мне подарил». И... Вольная птица никуда от вас не денется.

8. Спутник

Спутник с трудом решается на кардинальные поступки. Если ж ему придет в голову связать с вами судьбу, то это навсегда. Причем слово «связать» ваш кавалер понимает буквально. Свое Я он готов растворить в вашем без остатка и потребует того же от вас. Спутник обожает комфорт и, стремясь к нему, может

запросто потерять свой шанс реализоваться в жизни. Собственно говоря, такой тип мужчины нуждается в женщине-матери, принимающей его безусловно, со всеми претензиями и капризами. Кстати, он не терпит каких-либо изменений, поэтому часто так и не решается расстаться с родительской семьей. Постоянно советуясь с папочкой, мамочкой, бабушкой и прочими родственниками, он становится человеком без своего мнения. Приготовьтесь к тому, что в семье тяжесть основных решений вам придется взять на себя. Кстати, со временем нереализовавшийся Спутник превращается в домашнего деспота, медленно подчиняющего близких своей воле тихими обидами, скрытым своеволием и капризами. Спутник обожает, когда занимаются только им. Распрощайтесь с профессиональными увлечениями, ибо он невероятно ревнив не только к вашей работе, но даже к играм собственных детей. Короче, ко всему, что выходит за пределы его самого. Вы готовы посвятить ему всю жизнь? Он будет счастлив! Возможно, будете счастливы и вы, если ваши взгляды на семейную жизнь совпадают. Вы мечтаете создать маленький мирок, где никого, кроме двоих, не существует? Тогда поспешите обогреть Спутника своим теплом.

9. Трубадур

Представления Трубадура о мире и своем месте в нем могут показаться вам вначале слишком своеобразными. Он может долго разглагольствовать о высших материях ночи напролет расписывать прелести возвышенных чувств. Но, как только возникает пауза, этот поэт любви в момент тушует. У впечатлительных и сентиментальных особ подобное поведение вызывает по меньшей мере недоумение. Тем не менее для современного Петрарки ничего особенного в этом

нет. Для него Лаура — всего лишь бестелесная муза, смутный образ которой призван навевать поэтическое вдохновение. При столкновении с самой прекрасной реальностью Трубадур настаивает, что мечты гораздо заманчивее действительности. Вас устраивает романтический флер в отношениях? Полюбили певца всей душой? Тогда не отвергайте и его мечту. Трубадур привык жить в стране фантазий и боится разочарований, порождаемых несовершенством мира. Не спешите с проявлением бурных страстей. Только деликатное отношение к грезам Трубадура поможет растопить лед его крайне недоверчивого сердца.

10. Хранитель традиций

Традиционный семьянин с виду кажется тихим и спокойным. В нем чувствуется некая стабильность, основательность, консерватизм. Первое, что заядлый домостроец расскажет вам о себе, — какой порядок был заведен в его семье, какие блюда подавались на стол в будни и праздники. Не вздумайте обижаться, если под Новый год вместо веселой компании вы вдруг окажетесь в добропорядочном кругу его семьи. Хороший знак, свидетельствующий о том, что по отношению к избраннице имеются серьезные намерения. Женщине, желающей завоевать расположение Хранителя традиций, необходимо при каждом удобном случае подчеркивать, что она прекрасная хозяйка, весьма экономная и любящая уют. Главные ценности для нее — муж, дети, домашний очаг. Пообещайте, что не задумываясь бросите престижную работу ради мира и спокойствия в семье. Будущее с Хранителем традиций не так бесконфликтно, как может показаться на первый взгляд. Во многих случаях он упрям и неуступчив. Самая малая жертва, которую придется принести супруге, — отказаться от встреч со старыми

друзьями вне дома. Вы хотите поподробнее узнать о том, что ожидает вас в супружеской жизни? Расспросите кавалера о стиле взаимоотношений между его родителями и... выразив должное восхищение, поступайте по-своему. Вы вправе заложить основы новых семейных традиций. Вдруг они понравятся вашему возлюбленному больше прежних.

11. Пенкосниматель

Пенкосниматель находится в плену собственной заниженной самооценки. Он даже не подумает приблизиться к вам хотя бы на шаг, не получив стопроцентной гарантии в успехе. Только как эти гарантии ему предоставить? Подойдешь первой — посчитает недостойной своей любви. Не заметишь — окончательно потеряет веру в себя и вовсе откажется знакомиться. Пенкосниматель изводит себя думами о том, как не оказаться в проигрыше, и славится выдумыванием несуществующих препятствий. Угодить ему практически невозможно. Считает себя обделенным теплом и участием, но, получив все это, страдает от мысли: «На меня обратили внимание из жалости». Станешь о нем заботиться, обвинит в навязчивой опеке. Умеришь старания, будет сетовать: «Я совсем тебе не нужен!» Пенкосниматель так и норовит по сильнее взбить сливки, чтобы с чистой совестью полакомиться нежной пенкой. Вы влюблены и хотите связать с ним судьбу? Тогда привыкайте к тому, что первой реакцией на все попытки доставить ему радость, будет гримаса недовольства. Не обязательно он вам противоречит — просто под маской пессимизма живется гораздо спокойнее. Думаете, ситуация изменится после заключения брака? Ничуть! Воспользуйтесь тайным средством — отучите возлюбленного от привычки обвинять в собственных промахах Других и требовать

невозможного от себя. Постепенно покажите, что добиться желаемого довольно просто. Стоит только внятно выражать просьбы и уметь благодарить за помощь.

12. Строптивец

Подобно дикому мустангу, Строптивец привлекает внимание бунтарским характером и непокорностью. Так и норовит все сделать наоборот! Чем больше Строптивец к вам равнодушен, тем более странным кажется его поведение! Сердцем ощущаете: «Я ему нравлюсь!», но выглядит все так, будто он решил над вами посмеяться. Глупо на него обижаться. Строптивный сам не знает, что предпримет в следующую минуту — то ли закружит вас в объятиях, то ли подстроит какую-нибудь ловушку. Хлебом не корми, дай Строптивцу порезвиться и побезобразничать. Его воодушевление растет по мере возрастания риска в отношениях. Вам нравится его необузданность и страстность, но вы опасаетесь, что не удастся справиться с таким буйным нравом? Что ж, придется вспомнить маленькую хитрость — Строптивный мустанг боится попасть в зависимость, поэтому всегда поступает от обратного. Нуждается в ласке, а демонстрирует отчужденность, хочет нежности, но своей грубостью вызывает раздражение, жаждет преданности и — отталкивает от себя дорогих сердцу людей. Так что сами видите, чувства Строптивца распознать очень и очень непросто. Из-за манеры всему и вся противоречить он нередко остается вечным холостяком. За его игрой в самодостаточность сложно распознать сильную потребность в близком человеке. Если вам удастся найти к нему подход, вы вполне насладитесь спонтанностью и неукротимой выдумкой Строптивца. Счастье с ним дается нелегко. Уже перед алтарем он может по ста-

рой привычке сказать: «Не согласен!» Значит, любви конец? Да нет же! Просто он проверяет искренность ваших намерений. Ну и шуточки! Согласна. А что с ним сделаешь? Одним словом — Строптивец!

Взгляд мужчины

Женщине, умеющей читать по глазам, не нужны слова. Ей достаточно уловить мимолетный взгляд незнакомца, чтобы понять, стоит ли рассчитывать на взаимность или благоразумнее остаться «непреклонной». Однако и самая опытная женщина не застрахована от ошибок во время общения. Легче всего попасть впросак, игнорируя главное правило игры в ритуале знакомства: «Не делать поспешных выводов». Так какой же из мужских взглядов вас интересует?

- 1. «Небесный» взгляд**
- 2. Взгляд сверху вниз**
- 3. Устремленный сквозь вас**
- 4. Взгляд искоса, через плечо**
- 5. Глаза в глаза**
- 6. Взгляд в упор**

1. «Небесный» взгляд

Проще простого обмануться при встрече с обладателем «небесного взгляда». Его обращенные кверху глаза как бы говорят: «Я неизмеримо выше всего того, что вы можете мне предложить». Не спешите отчаиваться! Немного терпения, мягкой настойчивости — и за демонстративной недоступностью вы обнаружите наивную доверчивую натуру. За напускным безразличием увидите беспомощность, боязнь выдать свою неопытность, а порой и социальную незрелость. Вы уверены в себе и убеждены в правильности своего выбора? Тогда наверняка найдете способ доказать

вашему избраннику, что его репутации ничего не угрожает. Намекните ему, что добиваться вашей взаимности лучше, нежели витать в облаках и надеяться на щедрость небес.

2. Взгляд сверху вниз

Когда на вас смотрят сверху вниз, слегка откинув голову назад, — ожидайте критической оценки в свой адрес. Вполне возможно, потребуются весомые доказательства искренности ваших намерений. Стремясь во всем одерживать верх, обладатели такого взгляда проявляют благосклонность лишь к тому, кто хотя бы в чем-то превосходит их самих. Поэтому не скрывайте своих достоинств, скромность на этот раз не станет для вас хорошим украшением. Чтобы поскорее завоевать доверие своего избранника, приготовьтесь первое время соблюдать дистанцию в отношениях.

3. Устремленный сквозь вас

Не пытайтесь насильно овладеть вниманием того, чей взгляд устремлен «сквозь вас», в неопределенную даль. Вероятнее всего, вас постигнет разочарование, если именно в этот момент вы решите проявить свою активность. Когда мужчина всецело поглощен переживаниями и желает остаться один на один со своими проблемами — ему явно не до вас.

4. Взгляд искоса, через плечо

Взгляд искоса, через плечо говорит о пренебрежении вашими даже самыми пылкими намерениями. В этом случае предаваться иллюзиям довольно рискованно — намек красноречив, дальнейший ход событий понятен практически каждому. Но только не любительнице острых ощущений, которая хочет испытать на прочность свое самолюбие или проверить,

способна ли она «растопить лед» самого холодного мужского сердца.

5. Глаза в глаза

Взгляд глаза в глаза свидетельствует о взаимном интересе и готовности вступить в более доверительные отношения. Не отводите поспешно взгляда, ведь второго такого случая может и не быть. Прислушайтесь к своим чувствам! У вас есть возможность испытать судьбу!

6. Взгляд в упор

Пристальный взгляд, устремленный в упор, раздражает многих людей. Это взгляд, провоцирующий на борьбу, соперничество, в некоторых культурах считается невежливым. К примеру, японцы, чтобы избежать прямых взглядов в повседневном общении, используют икебану. Своей красотой и оригинальностью она привлекает внимание к себе, облегчая тем самым ритуал общения. Когда под рукой нет икебаны, а агрессивный мужской взгляд покажется вам слишком вызывающим, не торопитесь предаваться отчаянию или впадать в гнев. Виной всему может оказаться тщательно скрываемое плохое самочувствие или накопившаяся усталость. Возможно, ваш собеседник злится не на вас, а на себя. Так стоит ли предоставлять ему возможность отыгрываться на вас? Договоритесь о новой встрече. В более подходящее для обоих время.

Приключения любителей

Актриса жалуется знакомому:

— Знаешь, мне очень не везет в любви! Каждый раз, когда я встречаю какого-нибудь именитого муж-

чину, оказывается — либо он женат, либо я в это время замужем...

Все женщины хотят быть любимыми, единственными и неповторимыми. Но, оказывается, не все могут решиться на откровенные отношения. Многим легче завести интрижку на стороне. Не рискнув довериться любимому человеку, они вместо «любимых» превращаются в «любительниц-дилетанток, охотниц до чего-либо». Претерпевая одну за другой неудачи в любви, они остаются в неведении относительно причин амурных разочарований. Просмотрите перечисленный список «любительниц». Не скрыто ли здесь объяснение и ваших любовных неудач?

- 1. Любительница эпатажа**
- 2. Любительница мучений**
- 3. Любительница «крепких орешков»**
- 4. Любительница победителей**
- 5. Любительница авантюр**
- 6. Любительница совершенства**
- 7. Любительница романтики**
- 8. Любительница защитников**

1. Любительница эпатажа

Таинственные встречи? Какой в них прок? Вы отличаетесь от Авантюристки желанием связать себя с мужчиной, амурная связь с которым обещает вызов обществу и гарантирует появление светских интриг. Вы мечтаете всегда быть «на языке» у публики. Чем грандиознее скандал — тем больше разговоров о вас, тем интереснее, насыщеннее становится жизнь. Окружающие знают буквально все о вашей совместной и, конечно же, интимной жизни. Почему вы боитесь остаться наедине со своими чувствами? Быть может, вы опасаетесь потеряться в толпе? Вполне возможно

вам недостает естественных, живых страстей, и это вынуждает провоцировать искусственные: «Лучше публичные оскорбления, чем равнодушное молчание и одиночество».

2. Любительница мучений

Любовь для вас — это одновременно всепоглощающая страсть и непомерные страдания. Вы не можете быть с Ним, но и без Него жизнь становится пустой и бесцветной. Влюбившись, вы одновременно мучаетесь и восторгаетесь, рыдаете и сгораете от счастья. Таким образом истязая себя, вы обречены на вечные муки до тех пор, пока не найдете ответ на следующие вопросы: «Как появился у меня запрет на глубокую привязанность? Почему для меня воедино сплелись любовь и несчастья?» Возможно, вы сопротивляетесь родительскому запрету на сексуальные отношения? Или так происходит от того, что мама, разочаровавшись в любви, часто говорила: «Все мужчины — подлецы!», а вы предпочитаете считать, что это не так. В любом случае подумайте, не лучше ли освободить себя от надоедливо звучащих родительских фраз и открыться настоящей любви. Вдруг любовь окажется для вас доступной, без страданий и жертв. Совсем не обязательно в каждую бочку меда класть ложку дегтя. Правда?

3. Любительница «крепких орешков»

Вы пылко влюбляетесь и сгораете от страсти... До той поры, пока атакуете неприступную твердыню, пока избранник не проявил взаимности. Обоюдная любовь — увы! — не ваша стихия. При таком повороте событий ваша пламенная любовь быстро угасает. С каждым свиданием вы находите все больше и больше недостатков в своем возлюбленном и в один прекрас-

ный день исчезаете, не оставив обратного адреса. Вы снова в поисках новой скалы! Вы предпочитаете уходить, не раскрыв своего сердца для взаимности, чтобы не оказаться беззащитной перед душевной болью, сопутствующей расставанию. Кстати, почему вы решили, что с мужчинами, которые проявляют к вам внимание, «не все в порядке»? Не оттого ли, что сами сомневаетесь в собственной привлекательности? Скорее всего именно неверие в себя вынуждает вас каждый раз заново завоевывать мужское расположение, чтобы доказать самой себе или образу равнодушных родителей: «Я чего-то да стою и без вашей любви! Я сама по себе личность!» Несомненно, помимо побед в альковных битвах, у вас есть и другие «мирные» достижения. Пока вы не научитесь гордиться реальными делами, придется вновь отыскивать очередной «крепкий орешек» для самоутверждения: «Раз я раскусила такой «орешек», то остальное тем более мне по зубам!». Интересно, как долго будет волновать вас эта фраза?!

4. Любительница победителей

Вы не обращаете внимания на мужчин до тех пор, пока сами не окажетесь объектом их настойчивых атак. Вначале вы обязательно сопротивляетесь своему чувству, пока явные доказательства искренних намерений пылкого поклонника окончательно не растопят лед вашего недоверия. Чем сильнее любовный пыл мужчины, тем быстрее отогревается ваше «ледяное» сердце. Интересно, вы еще или уже не верите во взаимность? Возможно, прошлые разочарования «заморозили» вашу душу, но в будущем все может сложиться иначе. От вас тоже кое-что зависит. Имейте в виду, если вы не пробудите себя к цветущей весне, то Он может просто испугаться зимы. Крайне трудно

разглядеть чувственную женщину под маской «ледяной леди».

5. Любительница авантюр

Вы предпочитаете женатых мужчин, отношения с которыми гарантируют пусть и непродолжительные, зато весьма волнующие переживания. Опасность, сопровождающая свидания, риск оказаться раскрытыми, таинственные звонки, угроза разоблачения — что скрывается за этим? Страх или неумение ограничивать себя хоть в чем-либо? Не являются ли такие отношения гарантией, избавляющей вас от обязательств, которые неизбежно последуют за равноправными супружескими отношениями? Вы не хотите сделать шаг навстречу настоящей, глубокой любви, и, вероятно именно поэтому она все время удаляется от вас.

6. Любительница совершенства

Вы в вечной погоне за несбыточным идеалом. Предъявляя к мужчинам крайне высокие требования, вы отвергаете одного претендента за другим из-за малейшего несовершенства, скорее мнимого, чем реального. Ваши последующие увлечения тоже неминуемо обречены на крах. Очередной поклонник — увы! — «еще больше не Тот». Вот так трагично проходит ваша жизнь. Новые надежды, разочарования и... хроническая душевная боль. Вы уже забыли, что создали ее сами? Уж слишком часто вы убеждали себя: «Мои неудачи с мужчинами — результат влияния чьей-то колдовской силы, козней конкурентки, вины возлюбленного, его несовершенства». Вы придумаете что угодно, только бы не видеть собственных недостатков. Прикрываясь претензиями к партнеру, вы избегаете риска душевной боли, налагая запрет на взаимную привязанность. Не открывшись для любви, вы

вдвойне требуете ее от других. Разве не в этом причина вечного поиска совершенства? Почему вы уходите от доверительных отношений? Скажите честно, разве мысль: «Близость приносит одни страдания, надо бежать от нее на край света!» — спасает вас от душевных ран, которых вы так опасаетесь?

7. Любительница романтики

Первая влюбленность является для вас идеалом. Тогда вы всецело были поглощены любовью, мечтали о встрече, забывая про еду и сон. Легкое прикосновение любимого вызывало волнующую дрожь, ноги подкашивались, вы ощущали себя парящей в облаках. Ах, как хотелось бы, чтобы подобное состояние длилось вечно! В поисках этой подростковой романтики вы готовы исколесить весь свет, сменить не одного партнера, лишь бы почувствовать неопишемое блаженство парения, ощутить магическую связь с единственным и неповторимым... в данный момент мужчиной. Безусловно, вы верите в любовь с первого взгляда. Вам достаточно мгновения, чтобы понять: «Это Он!», но уже следующего мгновения достаточно для того, чтобы разочароваться. И вновь надеяться, искать, томиться в ожидании. Для вас имеет значение лишь мощный накал страстей... с элементами сладостного трагизма. Самое главное — всю эту богатую гамму переживаний должны обеспечить вам другие. На что же тогда способны вы? Скорее всего вы все еще сомневаетесь в своей способности пробуждать взаимную любовь. Иначе как объяснить ваши мечты об абстрактной любви: «Воспылать бы страстью!» К кому? Не имеет значения!

8. Любительница защитников

В мужчине вы хотели бы видеть прежде всего Избавителя. Он обязан обеспечить вас комфортом и безопасностью. За это вы согласны рассуждать его словами, жить его идеями, смотреть на мир его глазами. Интересно заметить, что в таком случае риск совершить собственные ошибки сводится к нулю. Когда же возлюбленный, начиная сопротивляться взаимозависимости, пытается освободиться от ваших проблем, вы обижаетесь, обвиняя его в неверности, а то и в предательстве. Разочаровавшись в своих ожиданиях найти в бывшем любимом «настоящего мужчину», вы отправляетесь на поиски нового рыцаря: «Только настоящий защитник избавит меня от хронического страха перед жизненными трудностями...» И перед самостоятельными решениями! Вероятно, усилия очередного претендента на роль «доблестного защитника» тоже принесут вам лишь горькое разочарование. Почему вы отказываетесь идти по жизни самостоятельно? Попробуйте. Вдруг понравится?!

Обременительная ноша

В некотором царстве, в некотором государстве султан-самодур решил приучить всех женщин к порядку. Он взял перо, бумагу и отправился в обход своих владений. Первой ему встретилась наивная пастушка.

— Сегодня вечером придешь ко мне во дворец. Будешь моей наложницей. Заношу тебя в свой список, — повелительным тоном приказал султан.

— Слушаю и повинуюсь, мой господин, — смиренно ответила испуганная пастушка, тяжело вздыхая.

Второй женщине, которая попалась ему на пути, султан сказал то же самое:

— С этого момента ты моя наложница. Придешь во дворец. Я тебя записываю.

— О, я несчастная! — расплакалась та, но не посмела возразить.

Третьей повстречалась султану свободолюбивая горянка.

— С сегодняшнего дня ты будешь моей наложницей. Заношу и тебя в список.

— Могу ли я отказаться? — поинтересовалась девушка.

— Можешь.

— Я отказываюсь! — гордо заявила она.

— Тогда я тебя вычеркиваю, — сказал величественно султан.

Без лишних слов понятно, что непосильную ношу взваливают на себя женщины, смирившиеся с нелегкой судьбой и даже не пытающиеся отстаивать личные интересы. Так и бредут они незнамо куда, делают не то, что хочется, говорят не то, что думают, становясь унылыми спутницами чужих жизней. Какую ношу взвалили на себя вы?

- 1. Вынуждена жить с пьющим супругом**
- 2. Забочусь о взрослых детях**
- 3. В доме — как мужчина, все на мне**
- 4. Живу с нелюбимым мужем ради детей**
- 5. Занимаюсь сексом ради сохранения семьи**
- 6. Вышла замуж, чтобы у ребенка от прежнего брака появился отец**
- 7. Посвятила свою жизнь воспитанию ребенка**

1. Вынуждена жить с пьющим супругом

Послушать вас, так жена для мужа все равно что родная мать — одевает, опекает и кормит с ложечки. Между нами говоря, вы не представляете, что будете делать, если муж каким-то чудесным образом «вырас-

тет» и бросит пить. Вы понятия не имеете, как обращаться со «взрослыми» мужчинами, но прекрасно знаете, что взрослые не нуждаются в опеке. Отступив перед решением этой дилеммы, вы обрекли себя на роль жертвы. Теперь ваша участь — терпеть и прощать. По крайней мере в этом случае хоть кто-то в вас нуждается. Да и окружающие подбрасывают крохи жалости: «Бедная женщина, ей столько приходится страдать». Между тем вы вполне могли бы получить любовь и уважение. Правда, для этого придется полностью изменить установку на супружеские отношения. Гиперопеку сменить на поощрение самостоятельности мужа, снисхождение к недостаткам — на уважение к достоинствам. И наконец-то осознать, что матерью вы являетесь для собственных детей, а вовсе не для супруга.

2. Забочусь о взрослых детях

Вашему ребенку уже три раза по шестнадцать, а для вас он по-прежнему желторотый птенец — беспомощный, нуждающийся в присмотре и контроле. Без вашего участия он ничего не способен предпринять, постоянно все делает не так. Да вас теперь водой не разольешь! Звоните друг другу по телефону десять раз на дню. Сходите с ума, когда один из вас опаздывает на пять минут к ужину. Вы и ваше дитя — уже одно целое, правда состоящее из двух половинок, так и не развившихся до уровня зрелой личности. В заботе друг о Друге вы нашли надежное убежище от превратностей Судьбы. В чем же тогда женское счастье? Во всяком случае, не в постоянном присутствии детей рядом с родителями. Пока еще не поздно, гоните прочь семейную ипохондрию. Согласитесь, лучше каждому иметь личное счастье, чем одно семейное несчастье на двоих.

3. В доме — как мужчина, все на мне

Эта ситуация вас в чем-то устраивает. Хотя бы в том что всегда есть повод упрекнуть мужа. В то время как ваши прегрешения сходят с рук. Весьма выгодно быть полновластной хозяйкой в семье, оставаясь свободной как ветер за ее пределами. Независимость мужа явно представляет для вас угрозу. Ведь тогда он сможет предъявить много претензий и к вам. Как раз этого вы опасаетесь больше всего.

4. Живу с нелюбимым мужем ради детей

Повзрослев, дети вряд ли скажут за это спасибо. Почему? Вы лишаете их возможности узнать, что такое настоящие чувства и взаимная любовь. Или вы хотите воспитать их похожими на себя? Чувство долга для вас настолько всеобъемлюще, что для сентиментальности совсем не остается места. Вы абсолютно разучились понимать свои желания. Тем более вам непонятны желания других. Может быть, игра не стоит свеч и пора раскрыть карты?

5. Занимаюсь сексом ради сохранения семьи

Собственно говоря, кто или что запрещает вам получать от секса удовольствие? Скорее всего ваши родители придерживались пуританских взглядов, которые вы не задумываясь переняли по наследству. Неужели вы считаете разумным в конце двадцатого века оказаться в роли биологического аппарата для удовлетворения мужчины или того паче «родильной машиной». Вы будете потрясены, когда поймете, что высшее проявление любви ставите на одну ступень с примитивной физиологической функцией.

6. Вышла замуж, чтобы у ребенка от прежнего брака появился отец

Вы свято верите: «Шанс упущен, все хорошее осталось позади и вряд ли повторится». Без сомнения, вы чувствуете себя обманутой — первый брак сложился не так, как вы его себе представляли. Теперь вы ни за что не станете доверять своим желаниям. Однажды вы уже сделали такую глупость и теперь кусаете локти. Отныне и навсегда вы решили делать ставку на более практичные вещи. Не умея извлекать опыт из прошлых ошибок, вы ищете пристанища от будущих невзгод в меркантильном расчете. Только вот в чем проблема — будет ли эта гавань такой надежной, как вы мечтаете?

7. Посвятила свою жизнь воспитанию ребенка

«Разве вправе мать заниматься собой, пока не вывела ребенка в люди?» Что стоит за этой установкой? Удобный предлог для оправдания своей неспособности адаптироваться к жизни. Взаимоотношения с противоположным полом для вас сложнее загадок Сфинкса. Одна неудачная попытка поставила вас на колени, значит, тайна пола оказалась для вас слишком трудным ребусом. И еще. Подумайте, что будет с вами, когда ребенок отправится искать ответы на свои головоломки. Не станете же вы делиться с ним собственным горьким опытом!

Женские роли в семье

— Когда я выходила замуж, мой муж был заядлым курильщиком. Теперь он даже не прикасается к этому зелью.

— Неплохо. Для этого нужно иметь сильную волю.

Ну, этого у меня хватает, — самодовольно ответила матрона.

Каждая женщина играет в семье и за ее пределами одновременно несколько ролей. К примеру, любящая и пылкая любовница для мужа, нежная и заботливая мать для детей, веселая собеседница в кругу друзей и подруг, серьезная и проницательная коллега на работе, внимательная дочь родителей. Правда, не всем женщинам удастся овладеть репертуаром полностью. Ограничивая себя исполнением лишь одной-единственной роли или путая их между собой, женщина невольно создает некий утрированный образ. Проанализировав эти роли, несложно заметить свои типичные ошибки в отношениях с близкими.

- 1. Крестоносец**
- 2. Добытчица**
- 3. Фарфоровая статуэтка**
- 4. Узница**
- 5. Домашний генерал**
- 6. Наездница**
- 7. Домоправительница**

1. Крестоносец

Обычно вы никогда не высказываете вслух своего недовольства поведением близких. Как самая терпеливая мать, молча выносите их капризы и прихоти. Муж для вас — еще один взрослый ребенок, требующий ухода и неустанного внимания. Пусть он будет трижды хроническим алкоголиком, гулякой или азартным игроком, вы не устаете прощать все его преступления. Тайком утирая слезы, тихо шепчете про себя: «Ничего не поделаешь — такая уж наша женская доля!» Как только начинаете задумываться о собственных желаниях, вас моментально охватывает жгучее чувство вины. После этого вы становитесь еще

более неистовой в самоотречении и стремлении угодить другим. К тому же вряд ли кто-нибудь способен что-либо сделать лучше вас, не так ли? Любое проявление инициативы близких вы воспринимаете не иначе как упрек за свою недостаточную активность. Глядя на ваш мученический, почти святой образ, муж и дети сами себе кажутся бесчувственными ничемными эгоистами. Они готовы провалиться сквозь землю, только бы избежать вашего всепрощающего и одновременно укоризненного взгляда. Себе вы кажетесь настолько милой и обходительной, что поражаетесь, почему за ваше страдание и добро окружающие расплачиваются черной неблагодарностью.

2. Добытчица

Вокруг столько интересных дел, требующих вашего пристального внимания и непосредственного участия! На семью и мужа вовсе не остается ни времени, ни сил. Собственно говоря, у вас в запасе всегда есть несколько оправданий. Во-первых, муж просто размазня и определенно ни на что не способен. Кроме разве что домашней работы. Во-вторых, ваши ночные походы в рестораны и загородные поездки на выходные не более чем вынужденная мера ради блага семьи. Любой мужчина согласится, что обеспечивать семью — дело не простое. Муж даже и не пытается вам возражать. Он давно привык следовать намеченному вами курсу. Однако для профилактики вы не упускаете случая посетовать на свою горькую судьбу: «Тебе ни до чего нет дела. Весь дом держится на мне!» Вопрос: «Для чего вам такой никчемный муж?» — наверняка поставит вас в тупик. Правда, как человек деловой, вы не теряете зря времени и параллельно подыскиваете себе более достойную «половину» на стороне. Нынешний партнер нужен скорее для под-

страховки. Когда в нем отпадет необходимость, он тихо и незаметно исчезнет с вашего горизонта.

3. Фарфоровая статуэтка

Ранимость и неприспособленность к жизни роднит вас с оранжерейным цветком или хрупкой фарфоровой статуэткой. Высшее предназначение дорогой вещицы — стоять на привлекающем всеобщее внимание месте, украшая дом одним своим присутствием. Вы твердо убеждены, что с вами обязаны обращаться как с самой большой ценностью, другими словами, носить на руках и с трепетом сдувать пылинки. Вам некогда заниматься близкими, вполне хватает забот о своей драгоценной персоне. Небольшой кашель вызывает ужасные мысли о пневмонии, случайное замечание прохожего обеспечивает многодневную мигрень, а невыполненное вовремя обещание мужа оборачивается глубокой затяжной депрессией. Обычное ровное отношение к себе вы расцениваете не иначе как отторжение и пренебрежение вами. Если же кто-то слишком решительно настаивает на своем, вас тут же одолевает сердечный приступ или поражает внезапный обморок. Родные и знакомые знают, что вас нельзя расстраивать. Кажется, вся атмосфера вашего дома пропитана фразами: «Не тревожьте маму! Не надо с ней спорить! Пусть все будет так, как она хочет!» Неразгаданным остается только один парадокс. Стоит вам страстно чего-то захотеть, в вас откуда ни возьмись пробуждается такая активность и энергия, которых хватило бы на десятерых.

4. Узница

Глядя на себя в зеркало, вы неизменно произносите каждый раз одни и те же слова: «Я недостойная жена! Я плохая мать! Я неблагодарная дочь!» За всем

этим скрывается простая мысль: «У меня ничего не получается так, как следует». Нередко причитания «я виновата», «я плохая» плавно переходят в бурные рыдания, сопровождаемые воплями «всех ненавижу», которые стихают в тот момент, когда вы приходите к выводу: «Все плохие». Затем, после небольшого затишья, все повторяется сначала. Вам кажется, вы мучаете себя? Скорее своими слезами и причитаниями вы изводите близких, вынуждая утешать вас, клясться снова и снова : «Я люблю тебя, несмотря ни на что! Ты так нужна нам!» В обмен на свои стенания вы жаждете заверений в преданности и любви, хотя сами прекрасно понимаете --подобная сделка неравноценна. Кроме того, сколько бы «они» ни уверяли вас в искренности своих чувств, вы ни за что им не поверите. Догадываетесь, отчего так происходит? Пока вы сами не освободите себя из темницы самобичевания и ненависти к себе, никто вам не поможет.

5. Домашний генерал

Опираясь на железную волю и логику, вы выдерживаете любое сопротивление домочадцев. Когда что-нибудь взбредет вам на ум, все обязаны незамедлительно бросить свои дела и заняться воплощением вашей идеи... какой бы несвоевременной и абсурдной она им ни показалась. Ваши решения окончательны и обжалованию не подлежат! Желания остальных интересуют вас так же, как назойливые мошки интересуют слона. Вы не считаете лишним время от времени напоминать мужу, кто в доме главный. При детях вы с удовольствием повторяете хорошо отточенную фразу: «Ваш папочка лодырь и бездельник». Слов благодарности в вашем репертуаре не отыщешь днем с огнем. Зато набору упреков, язвительных замечаний, морали-

заторских нотаций и колкостей позавидует любой критик со стажем.

6. Наездница

В детстве вам больше всего нравилась сказка о Машеньке, которая ездила в берестяном коробе на спине у медведя. Вы не представляете свою жизнь без мужчин и вовсе не потому, что обожаете заниматься сексом. Просто с помощью сексуальных уловок вы привлекаете кавалеров, надеясь получить взамен социальную защищенность и гарантированный фейерверк впечатлений. Усердно играя роль законной супруги, вы без передышки требуете от мужа новых шубок, модной мебели, расширения жилплощади, зарубежных путешествий. Только как вас ублажить? Вам все не то, новые приобретения лишь на мгновение вызывают смутное ощущение, лишь отдаленно похожее на удовлетворение.

Новые люди, встречи и приключения тоже занимают достойное место в списке ваших приоритетов, но... вы живете в ожидании, когда супруг обеспечит вас и этим. Вы ревнуете мужа к делам и успехам. Устраиваете бурные сцены из-за мелочей и создаете целую систему ритуалов, помогающих контролировать деятельность супруга. «Высоко сижу, далеко гляжу!» — эти слова повсюду преследуют несчастного, нигде ему не скрыться от вашего всевидящего ока.

7. Домоправительница

Целый день вы слоняетесь из угла в угол, вытирая несуществующую пыль с мебели, поправляя криво поставленные тапочки и неровно повешенную одежду. Кто-то осмелился в своей комнате положить вещи «не так, как нужно»? В обед останется без сладкого! День-деньской вы как «белка в колесе». Привычный

круг — уборка, приготовление обеда, магазины, снова уборка — не могут разорвать ни желанный отдых, ни развлечения. Меткое замечание Карлсона о домохозяйнице вы можете смело отнести и на свой счет. Запуганные домочадцы пребывают в постоянном напряжении и, усаживаясь в кресло, озираются по сторонам, опасаясь ненароком нарушить безукоризненный порядок. От такой жизни страдает в первую очередь ваша логика. Вы не в силах разобраться, какое из изречений является более верным: «Нарушать комфорт близких ради порядка в доме» или «Поддерживая порядок, создавать для близких уютную атмосферу».

Специально для мужчин

Всем уже набила оскомину метафора о загадочности женской души. И неудивительно, что некоторые мужчины пришли к вполне логичному умозаключению — раз есть загадка то должна существовать и разгадка, некий механизм мгновенно открывающий тайники женского сердца. Мужчины всего мира усиленно вчитываются в гороскопы, изучают советы психологов, штудируют классиков литературы в поисках жизненно важной информации. Какую «кнопочку» нужно нажать, чтобы женщина вмиг стала послушной любовницей, работающей хозяйкой, верной женой? А пока большинство мужского населения озабочено поисками чудодейственного способа управления женщиной, самые сообразительные всерьез взялись за изучение самой женской натуры, чтобы отыскать различия между сущностью женщины и масками, скрывающими ее.

Незнакомка в маске

Парадоксально, как благодаря имиджу женщины умудряются и выражать себя, и скрывать одновременно. Именно в последнем случае имидж превращается в маску, неестественную, однотипную манеру поведения. Это приводит к различным недоразумениям. Вы думаете о женщине одно, а при более близком знакомстве она оказывается совершенно иной, нежели казалась вначале. Во многом это объясняется тем, что имидж тесно связан с социальной ролью. Порой женщина даже не подозревает, какую роль она играет в глазах окружающих.

Описанные ниже маски показывают явные ошибки в женском имидже. В повседневной жизни они не сразу и не так явно бросаются в глаза, но тем не менее являются причиной множества курьезных ситуаций. Объединяет все эти утрированные женские образы то, что они как раз и оказываются той непроницаемой вуалью, за которой скрывается подлинная индивидуальность женщины. Определив маску своей таинственной незнакомки, вы получите шанс узнать, что же мешает ей показаться вам во всей красе?

- 1. Моралистка**
- 2. Душечка**
- 3. Коллега**
- 4. Пацанка**
- 5. Простушка**
- 6. Куколка**
- 7. Послушная девочка**
- 8. Мисс Унылое Платье**
- 9. Синий Чулок**

1. Моралистка

Одного беглого взгляда на Моралистку достаточно, чтобы сразу понять — перед тобой достопочтенная дама, оберегающая свою кристально чистую репутацию как зеницу ока. Весь ее внешний облик как бы говорит: «Только я знаю, что такое «черное» и что такое «белое», потому что я в отличие от вас свято соблюдаю все этические нормы». Традиционная одежда Моралистки — белоснежные блузки и строгие черные юбки ниже колен — зримо подтверждает ее жизненное кредо. Имидж Моралистки глубоко символичен. Крашенные пепельно-седые волосы должны символизировать мудрость, а высокая пышная прическа намекает на высокое положение в обществе. Недостает только древней грамоты в руках. Впрочем, это маленькое упущение незамедлительно восполняется, стоит только Моралистке произнести начальные слова одной из своих торжественных речей, в которой она подробно растолкует вам, «как правильно поступать, думать, говорить, жить и одеваться». Как? Только так, как она сама. Ведь Моралистка — ходячая иллюстрация из книжки по этике, живой пример абсолютной истины. Независимо от своей профессии и рода деятельности она везде выступает в роли «строгого, но справедливого» воспитателя. В отличие от Синего Чулка, который пышет злобой, но далеко не всегда активно действует Моралистка своей активной назидательностью никому не дает покоя. Ее просто невозможно представить без «объекта приложения сил». Она в буквальном и переносном смысле бьет по рукам, напрочь отбивая у окружающих охоту проявлять какую бы то ни было инициативу. Образ настоящей женщины в сознании Моралистки сплетен с ролью старшего товарища, наставляющего на путь

истинный отбившихся от рук мужчин. Под ее холодным пристальным взглядом любой строптивый мужчина вмиг превращается в робкого послушного мальчика.

Сказать по правде, образ Моралистки будет неполным без упоминания о еще одном важном символе, скрытом в ее внешности. Это накрашенные ярко-красной помадой губы. Они в отличие от глаз всегда выделяются на ее лице. Символ неискушенной девственности? Ай-яй-яй! Как нехорошо соблазнять молодежь...

2. Душечка

Душечка живет исключительно по своим правилам. Делая только то, что ей удобно, и тогда, когда ей этого захочется. Следуя всегда и во всем всепоглощающему ощущению комфорта. Беспрекословно подчиняясь неумемному желанию доставить себе удовольствие, Душечка независимо от возраста быстро превращается в довольно упитанную особу, о чем она сама с ужасом думает во время очередного приступа депрессии. Впрочем, хандра для Душечки — вполне обычное состояние. Пытаясь спастись от вызванного вечной тоской озноба, Душечка кутается в теплые пуховые вещи и даже жарким летним днем ни за какие коврижки не расстанется с вязаной кофточкой или шерстяной шалью. Попытайся вы сосредоточить свой взгляд на Душечке — вам это ни за что не удастся! Вы не сможете освободиться от ощущения, будто ее образ расплывчат, как будто расфокусирован, словно смотришь на нее через светофильтр фотоаппарата и не можешь установить резкость изображения. Только через некоторое время вдруг начинаешь осознавать, что Душечка такая и есть. Ее внешний вид напоминает пушистый розово-голубой одуванчик — округ-

лая фигура, а на голове ореол волос, завитых в «мелкий барашек». В тех редких случаях, когда Душечка пользуется косметикой, она выглядит еще более по-детски — слегка белое от неумелого пользования пудрой лицо, наложенные ярким пятном румяна и розовая перламутровая помада. Ни дать ни взять — младенец, только чепчика на голове не хватает. Впрочем, саму Душечку этот имидж вполне устраивает и соответствует ее жизненному кредо: «Вести простую, размеренную, тихую жизнь без бурных волнений, не обремененную заботами о хлебе насущном». Душечка не будет утруждать себя лишними проблемами, она предпочитает укрыться от них за широкой мужской спиной. Поэтому муж для нее — все равно что отец родной, и, конечно же, он сам обо всем позаботится. А уж она обеспечит его своим теплом и лаской в уютном домашнем кругу. По мнению Душечки, такой и должна быть настоящая женщина — абсолютно неприспособленной к жизни вне дома. Зато трогательной, нежной и сентиментальной, ну прямо... ангелочек!

3. Коллега

Как узнать Коллегу? Еще издалека ее можно приметить по марширующей походке суперэнергичной леди. На близком же расстоянии — по напряженному лицу, закаленному суровыми буднями. При самом большом желании в образе этой железной особы сложно найти даже малейший намек на женственность. Ее гардероб состоит исключительно из официальных деловых костюмов с длинными юбками или брюками, имеющих четко очерченный прямоугольный силуэт. При выборе цвета предпочтение отдается коричневому, темно-серому, серо-зеленому и темно-зеленому цветам. Для праздников прибегают к осо-

бо торжественные цвета — черный, темно-фиолетовый или темно-бордовый. Стиль Коллеги — все традиционное, надежное. Превыше же всего ею ценится солидность. В имидже Коллеги, как и в жизни вообще, нет места каким-то там легкомысленным забавам и ничемному веселью. О серьгах и кольцах не может быть и речи. Никаких украшений, кроме часов! Однако в особых случаях Коллега все-таки решается надеть белую блузку с бантом или с жабо, пристегнутым скромной серебряной брошью.

Коллега из всех сил пытается стать сильнее и безжалостнее мужчин. В последних она видит исключительно соперников, точнее, врагов на поле ратной битвы. Придя в новый коллектив, она с порога заявляет: «Я не женщина, а коллега». Карьера для нее далеко не безразлична. Более того, Коллега никогда не простит себе проигрыша. Она уже достигла руководящих высот? Тогда ее приветственная фраза звучит так: «Я не женщина, я руководитель». В отличие от Моралистки, ограничивающейся лишь воспитанием слабовольных мужчин, Коллега посвящает свою жизнь борьбе с ними. Конечная цель этой священной войны — приобрести власть над так называемым «сильным полом», доказав: «Женщины более достойны играть мужскую роль, нежели сами мужчины». Сущность социальной роли Коллеги достаточно ясна: «Я докажу мужчинам, что вполне могу обойтись без них». Вообще-то Коллеге все равно, где строить карьеру — на работе или дома. В последнем случае она превосходно справляется с ролью Домашнего генерала. Эмоциональных, спонтанных женщин Коллега презирает за их «женские слабости» и демонстративно заявляет, что не желает иметь с ними ничего общего.

4. Пацанка

При знакомстве Пацанка чаще всего называет себя мужскими именами, а своих близких и друзей предпочитает называть по фамилии. Речь Пацанки, как правило, тороплива и неразборчива. У нее тихий голос, в котором время от времени проскальзывают ноющие и заунывно-плаксивые нотки. Пацанка не любит пользоваться косметикой, в лучшем случае подводит губы бесцветной помадой. Вообще-то косметикой она скорее выделяет свои недостатки, нежели подчеркивает достоинства. Одежду выбирает сугубо мальчишечью — затертые джинсы и широкая клетчатая рубашка навыпуск. Ее стиль одежды мальчика-подростка дополняется резкими движениями рук и странной угловатой походкой. Да, Пацанка делает все, чтобы скрыть свою женскую сущность, и явно недолюбливает собственный пол. Зато противоположный — боготворит! В компании Па-цанку чаще всего увидишь среди мужчин в ее традиционном амплуа Своего Парня. И действительно, она добивается того, что даже самые махровые женоненавистники принимают ее за «свою». Это Пацанке отвергнутые любовники доверяют свои сердечные тайны, в ее присутствии даже джентльмены не стесняются употреблять самые хлесткие выражения. Пацанка и не подумает возмутиться мужской бестактностью — она сама бравирует грубостью и подшучивает над обладателями светских манер, которых презрительно обзывает «паиньками».

Своим имиджем Пацанка однозначно показывает, что она готова бороться за свою свободу и независимость наравне с мужчинами. Правда, в глубине души Пацанка не верит, что, будучи женщиной, она имеет на это право. Потому она так усердно и маскируется под мужчин. Пуще всего на свете Пацанка боится, что

ее перепутают с незрелой Нимфеткой или примут за безвольную Душечку, предназначенных для удовлетворения мужских прихотей. В отличие от этих пустышек у Пацанки есть своя гордость! Она искореняет в себе нежность и сентиментальность, считая все тонкие чувства унижительными. Жизненное кредо Пацанки звучит примерно так: «Я готова бороться до последнего вздоха с любимым, кто посягнет на мою независимость». Впрочем, на ее независимость никто и не собирается посягать — плачутся-то мужчины ей, а «амуры водят» с другими.

5. Простушка

Ярче всего Простушка проявляет себя в роли домохозяйки. Близкие чаще всего видят ее лишь в старом выцветшем халате. О существовании косметики она даже не подозревает, а слово «макияж» вызывает у нее искреннее недоумение. По мнению Простушки, духи и дезодоранты придуманы для бездельниц, «тех, кому делать нечего». Ее любимая прическа — собранные в пучок волосы. В особо торжественных случаях она делает себе прически времен бабушкиной юности.

Следуя своей нехитрой логике, она, как само собой разумеющееся, выносит на всеобщее обозрение то, что позволительно только наедине с собой. Простушка не посчитает зазорным в бигудях разгуливать по людной улице. Ее манера одеваться полностью зависит от настроения. Со стороны кажется, что Простушка вообще не придает внешности никакого значения. Она впопыхах наденет любую вещь, которая под руку подвернется. Это отражается не только в ее имидже, но и в образе жизни. Гармония образа и сущности, эстетическая элегантность, сочетание цветов желание понравиться другим — все эти прописные

истины для такого неискушенного дитя Природы, как Простушка, — темный лес. Собственно говоря, Простушка живет лишь одним днем, подчиняясь неосознаваемому стихийному выбору. Или же следуя принципу полезности и практичности.

Единственное, в чем Простушка остается верна себе до конца, так это в представлении о своем женском предназначении. Под руководством бабушки или прабабушки Простушка назубок выучила роль трудолюбивой Хозяйки Дома. В полном соответствии с вековыми традициями она верой и правдой служит своим детям. Забота о благосостоянии семьи — единственная привилегия, которую Простушка ни за что не уступит мужчинам. Ее жизненное кредо звучит примерно так: «Я семейная хозяйственная женщина. Я вам не фифа какая-нибудь. Я не такая, как эти расфуфыренные белоручки, и любому добытчику нос утру!»

6. Куколка

Куколка бросается в глаза обилием рюш, оборочек и воланов. Кажется, что она вот-вот утонет в облаке из кружев и буклей. Само собой, на заре своей юности буклям Куколка предпочитает скромные косички. А в более серьезном возрасте Куколка собирает волосы в элегантный хвостик, украшая их очаровательным бантиком. Точь-в-точь маленькая принцесса! Куколка время от времени обиженно надувает свои пухленькие губки и удивленно хлопает своими длинными ресничками, когда ей в чем-то отказывают. В ее обиженном голоске с сюсюкающими нотками отчетливо слышится какой-то иностранный акцент, скорее всего китайский: «И ти не посилюишь съвою люпимую дефоську...» После крушения сладких девичьих иллюзий излюбленный белый цвет одежды Куколки

сменяется на устало черный. Теперь Куколка носит траур по утраченным идеалам — пусть все знают, как сильно она разочаровалась. Кстати, даже такая трагедия не заставит ее отказаться от милых сердцу рюшек и бантиков. И не стоит обольщаться, думая, что после крушения романтических иллюзий Куколка научится мыслить по-взрослому. Кредо ее жизни осталось прежним: «Все, и в первую очередь мужчины, должны носить меня на руках и потакать всем моим капризам! Я родилась хорошенькой женщиной, а это что-нибудь да значит!» Так что не случайно Куколка дрожит над своей внешностью — ведь это ее самый ценный капитал. Наивно-доверчивый взгляд, полуоткрытый в немом обещании ротик, кокетливые ямочки на щеках — все это должно напоминать окружающим, что перед ними беззащитное и драгоценное создание Природы.

7. Послушная девочка

Достаточно бросить беглый взгляд на Послушную Девочку, чтобы понять — перед тобой домашнее дитя, обожающее мягкие объятия клетчатых пледов. Да и, несомненно, две аккуратные косички — как символ ученического прилежания и старательности. В память о беззаботных школьных годах П.Д. отдает предпочтение клетчатым юбочкам и сарафанам. Правда, изредка она разнообразит свой гардероб скромными темными платьями, украшенными прилежным кружевным белым воротничком. А с шерстяными носочками, связанными заботливой бабушкой, П.Д. не расстанется ни за что. Всем своим видом П.Д. дает понять: «Я и дальше готова слушаться своих родителей или того, кто их заменит». Несмотря на коварное словечко «или», П.Д. не приучена выбирать. Поэтому ей приходится метаться меж двух огней. Кто быстрее

дернет за косичку, того она и будет слушаться. Чтобы совсем уж не выглядеть несмышленьшем, П.Д. может, опять же по детской наивности, пошалить, поупрямиться. Исподтишка. Но стоит пальцем погрозить — и вот она опять уже как шелковая. На мужчин пай-девочка смотрит широко раскрытыми глазами, словно встретилась с пришельцами иной цивилизации. П.Д. и вправду не знает, как нужно себя с ними вести. Покажет язык — и убегает, оставляя мужчину в полном недоумении. Ее нечаянный избранник теряется в догадках:

«Чего она от меня добивается?» В том-то и дело, что Послушной Девочке ничего от мужчин не надо. Ей просто нравится пошалить тайком от родителей. Чуть-чуть и так, чтобы папа и мама ни о чем не догадались. Потому П.Д. в совершенстве владеет искусством конспирации — макияж на скорую руку делает в подъезде, встречи назначает украдкой. Переговоры по телефону ведет, пользуясь специальным кодом, для секретности называя своего парня женскими именами. Впрочем, такая конспирация вполне объяснима. Просто П.Д. тщательно развивает мамину инструкцию — первой мальчикам не звонить; одной, без подружки, никуда не ходить. Потому и ходят П.Д. повсюду парами, крепко вцепившись друг в друга и опасливо озираясь по сторонам. Мама говорила, что все мужчины — хищники и от них всего можно ожидать. Того и гляди схватят и утащат в свою берлогу. Придется служить им и угождать. Почему все будет именно так — П.Д. не знает. Но она привыкла старшим доверять — если мама так сказала, то так оно и случится. А как же иначе?

8. Мисс Унылое Платье

На эту Унылую Мисс невозможно смотреть без слез. Весь облик М.У.П. вызывает ощущение какой-то болезненной изможденности. Голова Унылой Мисс понуро опущена, шея втянута в плечи, спина сутулая. Не идет, а плетется, еле перебирая ногами. Смертельно больной человек, да и только. Бледность лица М.У.П. еще более подчеркивается бледными тонами одежды, ставшей такой то ли от частой стирки, то ли от давности лет. Ее любимые цвета — выцветший бледно-лиловый и тускло-голубой — завершают печальный образ. Как вы догадались, косметика тоже подобрана в тон.

Вместо губ виднеется тонкая полоска перламутровой помады бледно-седого или кремовато-белого цвета. Серо-голубые тени вокруг глаз подкрепляют эффект смертельной усталости. Уголки ее рта опущены вниз. По всему видно, что уныло-плаксивое состояние для Печальной Мисс вполне естественно. Из-за привычки складывать губы трубочкой вокруг рта образовался веер мелких морщинок. Сам собой напрашивается вопрос: «Чем так опечалена Мисс У.П. и почему она смотрит на жизнь отсутствующим взглядом?» В общем-то все просто. Не устраивает М.У.П. современная эпоха с ее жестокими, грубыми мужчинами, с их простецкими замашками, и все тут. Ах, боже мой, куда ушли те времена, когда мужчины были галантны и обходительны, когда кавалеры боготворили своих дам и изъяснялись в любви, преклонив колени!.. Портрет М.У.П. будет неполным, если не сказать еще об одной детали. На М.У.П. наводят ужас не только современные мужчины, но и современные инфекции с их всепроникающими микробами. Эти отвратительные создания, кошмар XX века, вынуждают

зимой и летом носить перчатки. Мисс У.П. ни в коем случае не собирается становиться их очередной жертвой.

9. Синий Чулок

Синий Чулок по праву занимает почетное первое место в списке особ, известных своей противоречивостью. Вы безошибочно определите эту Чопорную Леди по строгому темно-синему или темно-коричневому костюму почти мужского покроя, напоминающему до боли знакомую форменную одежду. Будь С. Ч. простым сотрудником или в чине повыше, ее социальная роль остается неизменной — сверхорганизованная леди, ярая сторонница должностных инструкций. Ревностно оберегая свой имидж, она ни на секунду не позволит себе выйти из роли. В отношениях с мужчинам С.Ч., как и подобает должностному лицу, придерживается строго официального тона. Шутки и смех с ее появлением смолкают сами собой. Мало того, что внешний вид С.Ч. охлаждает пыл весельчаков, еще и посмотрит таким пронизывающим, леденящим душу взглядом, что дар речи пропадает, в любую компанию С.Ч. привносит атмосферу скованности и натянутой доброжелательности.

Под маской безразличия не разглядеть и намек на живые эмоции. Кажется, будто ей неведомы восторг, вдохновение или хотя бы удовлетворение. И все же Синим Чулком владеет тайная страсть — поклонение Идолам Идеального Порядка и Незыблемых Традиций. Она свято верит в их могущество и пристально следит за тем, чтобы и другие оказывали им должное почтение (почитали их Традиции). Какое облегчение испытали бы окружающие, молись она им в одиночестве, но С.Ч. и от других требует исправного отправления соблюдаемых ею ритуалов.

Вам не найти лучшего инструктора по обучению методикам йоговского дыхания, бегу трусцой и аутогенной тренировки.

Подарок для любимой

Одна подруга доверительно говорит другой:

— Ты знаешь, мой жених скоро сделает мне предложение.

— Почему ты в этом так уверена?

— Он стал делать мне подарки, необходимые для совместной жизни.

Идеальный образ, к которому стремится ваша любимая, подскажет, какой подарок обрадует ее больше всего. Если же ваша возлюбленная не относится ни к одному из перечисленных ниже женских типов, прислушайтесь к голосу своего сердца.

- 1. Утонченная аристократка**
- 2. Дипломатичная**
- 3. Увлеченная**
- 4. Нежная**
- 5. Оптимистка**
- 6. Экстравагантная**
- 7. Страстная**
- 8. Таинственная**

1. Утонченная аристократка

Она элегантна, изысканна и в глубине души остается неисправимой идеалисткой. Это тонкая и чувствительная натура. Только мечты помогают ей сохранять душевное равновесие в реальной жизни. Преданность и скромность в отношениях Аристократка ценит больше всего. Избегает излишней экстравагантности, крайности взглядов и поспешных суждений.

Для подарка ей больше всего подойдут маленькие, но изысканные украшения. Если уж дарить цветы, то непременно розы с полураспустившимися бутонами на очень длинном стебле. Подарок в любом случае должен быть элегантным и редким, желательно дорогим. Экстрамодные вещи не совсем для нее — Аристократка остается сторонницей всего, что связано с классикой и укоренившимися традициями. Семейные реликвии, пожалуй, будут весьма кстати. У вас их нет? Не страшно. Своим подарком положите начало традиции.

2. Дипломатичная

Она последовательна, деловита, любит порядок и определенность. Лучше всего себя чувствует, когда мерное течение жизни не нарушается внезапными событиями. Дипломатичная переносит стрессовые ситуации труднее, чем другие. Не выносит суматохи, ценит спокойствие — как свое, так и окружающих. Обладает врожденным эстетическим чутьем. Предпочитает иметь дело с людьми, которые дадут совет и окажут поддержку, но не будут вмешиваться в ее распорядок. В квартире ценит уют и удобство. Находясь у нее в гостях, вы всегда почувствуете себя самым желанным и дорогим гостем.

Может быть, вам повезло и Дипломатичная что-нибудь коллекционирует. Это ей свойственно. Тогда угодить ей просто, конечно, если она не помешана на собирании раритетов. Впрочем, чего только не сделаешь ради любимой! Ваша избранница не имеет хобби? Тогда подарите ей редкую книгу, альбом любимого художника или полное собрание сочинений любимого автора. Желательно поинтересоваться ее увлечениями заранее, чтобы не подарить уже имеющуюся вещь. В любом случае не забывайте про цветы — кра-

сиво упакованный букет с вложенной в него открыткой. Не обязательно слишком дорогой, но желательно оформленный в духе незабываемого ретро.

3. Увлеченная

Ее ритм подчинен спонтанным желаниям. Детали и мелочи жизни не представляют для Увлеченной ни малейшего интереса. Утром эта непредсказуемая леди еще не знает что будет делать в обед и куда отправится вечером. Но совершенно точно известно, что она не терпит бесцветных особ, которые говорят только о работе или только о себе. И ненавидит черно-белых моралистов, заикливых на запретах. Как истая энтузиастка, она всегда чем-нибудь страстно увлечена. Перед ее воодушевлением любые неудачи позорно отступают. Кажется, словно энергия Увлеченной безгранична, а жажда жизни неисчерпаема. Любому, кто окажется рядом с эдакой энтузиасткой, скучать не придется. Она вдохнет жизнь в самого отчаянного пессимиста. Сама же выбирает в спутники тех, кто будет поддерживать ее в делах и многочисленных приключениях.

Подарок для столь спонтанной особы выбирайте с расчетом. Самое верное — преподнести неожиданный сюрприз. Игры, розыгрыши — вот ее стихия. Она не любит «просто» подарков, даже если это самые настоящие бриллианты. Зато маска, привезенная с отдаленного острова, веточка редких по цвету кораллов или еще нечто более экзотическое обрадует Увлеченную, как никого другого. Без романтики она чувствует себя морской звездой без воды. Цветы? Само собой разумеется, лучше всего — тропические.

4. Нежная

Впечатлительная, деликатная, сентиментальная... Находясь рядом с ней, попадаешь в атмосферу теплоты и нежности, существующую как бы вне времени и пространства. Нежная леди весьма чувствительна к тончайшим оттенкам взаимоотношений и быстро разочаровывается в людях. Ей приходится быть крайне осторожной в выборе друзей и знакомых. Прирожденное чувство такта Нежной дает возможность ее спутнику ощутить себя необыкновенным человеком. В этом кроется притягательная сила ее обаяния и очарования.

Запах, цвет, вкус, нечто приятное для прикосновений — вот критерии, на которые вам можно опереться, подбирая подарок для своей избранницы. Великолепно, если все это каким-то чудом соединится вместе. Сложно? Кто спорит. В любом случае не спешите отчаиваться, попробуйте хотя бы что-то одно. Любимые духи? Дело тонкое, но, как говорится, рискните. меховое мантио? Почему бы нет! А как насчет коробочки конфет с нежным вкусом? Шампанское к празднику тоже не помешает. И, конечно, море цветов! Нечто первозданное, райское. К примеру, белые лилии. Вложите в подарок душу, и вам вернется сторицей.

5. Оптимистка

Создается впечатление, будто все существо Оптимистки излучает восторг и радость. Кажется, что эта Солнечная леди не замечает теневых сторон жизни. Однако в действительности Оптимистка не парит в облаках и безошибочно распознает нечестную игру или притворство. Просто все омрачающее хорошее расположение духа она предпочитает выносить за скобки. На самом деле ее легко обидеть, но и в этом

случае возникшая напряженность скорее всего скроется за шуткой. Многих привлекают в Оптимистке естественные эмоции и откровенная чувственность.

Конечно, важно, какой подарок вы выберете, но гораздо важнее та атмосфера, слова и душевный настрой, которыми будет сопровождаться его вручение. Оптимистка — самый благодарный из всех получателей подарков. Она готова принимать их в любое время года и суток, независимо от праздников. Извлекать из всего положительные эмоции — ее хобби. Воистину вам досталось редчайшее сокровище! Ей-ей, по такому случаю скупиться при выборе подарка неуместно. Осуществите самую маленькую мечту своей избранницы, и вы поймете, что означает выражение «обмирать от восторга». О своих желаниях она не прочь с кем-нибудь посудачить. Остается всего лишь повнимательнее прислушаться. Преподнесите своей даме букет, напоминающий о весне и незабываемых солнечных днях. Особое внимание уделите цветовой гамме. Желтые, оранжевые, ярко-алые, розовые цвета наверняка придутся ей по вкусу. Вы приобрели для нее нечто необыкновенное? Грандиозно! Оптимистка ахнет от восхищения.

6. Экстравагантная

Окружающих завораживает противоречивость столь пленительной особы. Ее привлекает все новое, необычное и волнующее. Атмосфера вокруг Экстравагантной насыщается особым магнетическим очарованием. Как никто другой, она ценит и умеет находить развлечения для себя и многочисленного окружения. Экстравагантная легко переходит от смеха к слезам и наоборот, но эта особенность не уменьшает ее обаяния. Скорее наоборот — придает дополнительный шарм. Эта Чародейка именно благодаря склонно-

сти к импровизации и крайностям становится оборотительной .

Подарок для Экстравагантной — еще один источник развлечения. Запомните, она любит все экстра-модное, театральное, зрелищное. Все, но только в единственном экземпляре. Лучше всего подготовить подарок заранее. По индивидуальному заказу, с указанием — мол, изготовлено специально для единственной и неповторимой. Что еще? Шелк, бархат и снова шелк. Исключительно натуральный. Подойдут для подарка вечерние платья изысканных фасонов от лучших модельеров. И этого недостаточно! Не забывайте о самом главном — в качестве подарка необходимо выбрать нечто бросающееся в глаза, завораживающее, чарующее, сводящее с ума. Под стать самой Экстравагантной даме.

7. Страстная

Больше всего ее порывистая душа не выносит однообразия и монотонности. В отношениях такую женщину привлекает возможность открыто проявлять свою страсть и воплощать в жизнь сменяющие друг друга со скоростью света желания. Вы встретились с настоящей королевой! Среди других Страстную женщину легко отыскать по гордой осанке и статной фигуре. Ей просто идет дорогая одежда, украшения и меха. В каждом ее движении чувствуется страстный темперамент и завидная энергичность. Царственная особа не упустит возможности оказаться в центре всеобщего внимания.

Подарите ей в торжественной обстановке пышный букет цветов. Подойдут шикарные розы и прочие благородные цветы. Размер вашей любви должен быть сравним с размером букета. Конечно, для подар-

ка тоже придется выбрать вещицу, достойную Царицы жизни.

8. Таинственная

Таинственная производит неотразимое впечатление прелестной загадочностью. Друзья ценят ее сердечность и внутреннюю силу, готовность помочь в трудную минуту. Такая дама всему предпочитает надежность и чувство меры. Проблемы редко выводят ее из равновесия, поскольку она во всем привыкла полагаться на себя. Обладая великолепной интуицией, Таинственная безошибочно угадывает нужный тон во взаимоотношениях. Экстравагантное и супероригинальное вряд ли обрадует Загадочную леди. Естественное течение времени у нее чуть отстают от реального. Так что более подходящим будет нечто традиционное, привычное, и в то же время эстетическое, утонченное. Возможно, ей подойдут изделия восточных мастеров. Если хотите подарить ей украшение, обратите внимание на серебряные кольца, броши, кулоны, серьги с самоцветами. Ее наверняка обрадуют элегантные изделия народных промыслов или образцы прикладного творчества. Таинственная обожает вещи ручной работы. Кружева, всевозможные плетения, а также деревянные и глиняные поделки наверняка вызовут у нее восторг. Не забудьте к любимому подарку приложить изящный букетик нежно-голубых васильков.

Мужские роли в семье

Каждый мужчина должен иметь жену, чтобы на ней отыгрываться за те многочисленные ошибки, которые он совершает в жизни.

Афоризм

Практически любой мужчина на вопрос: «Из чего складывается ваша жизнь?» — ответит не колеблясь: «Разумеется, для меня самое главное — семья и работа». Но за этой видимой простотой репертуара ролевого поведения скрывается множество дополнительных оттенков, порой искажающих добропорядочную картину образа жизни представителей сильного пола до неузнаваемости. Обратите внимание на типичные роли в семье, столь популярные среди мужчин. Возможно, некоторые из них покажутся вам слишком знакомыми...

- 1. Вечный холостяк**
- 2. Кормилец**
- 3. Безбилетный пассажир**
- 4. Маменькин сынок**
- 5. Барин**
- 6. Законник**
- 7. Непризнанный гений**
- 8. Затворник**

1. Вечный холостяк

Удивительно, как вы все-таки решились жениться? Вы и сами до сих пор недоумеваете, что толкнуло вас на столь отчаянный поступок. Привыкнув заботиться только о себе, вы не в силах смириться с теснотой супружеского ложа. Стоило рассеяться любовному дурману первых романтических ночей, как на смену ему тут же пришла жгучая тоска по привольной холостяцкой жизни. Женитьба принесла вам слишком много хлопот. Каждую ночь проводить в своей постели и терпеливо объяснять жене, почему вместо обещанного пикника в кругу семьи вам крайне необходимо поехать на выходные с друзьями на рыбалку. От своих холостяцких привычек вы отказываться не собираетесь! Тут еще супруга стала предъявлять претен-

зии: «Опять собираешься весь отпуск провести без меня?» Чего она, собственно говоря, добивается? Пытается переделать на свой манер? Сделать из вас подкаблучника? Ничего, ничего. Скоро супруге станет ясно до слез, с кем она связала свою судьбу. С кем же? С тем, кто больше всего на свете боится быть с кем-либо связанным.

2. Кормилец

Всерьез озаботившись материальным благополучием близких, вы трудитесь днем и ночью не покладая рук. Уходите из дома чуть свет и возвращаетесь, когда все уже спят.

Разумеется, все это делается ради блага и процветания семьи. И не важно, что дети уже давно забыли папу в лицо, а супруга с трудом вспоминает, как звучит ваш голос «живьем», а не по телефону. Вы сами уже давно не испытываете никаких эмоций. Разве что хроническая усталость с каждым днем усиливает свою железную хватку. Вы чувствуете себя обессиленным, разбитым. Неудовлетворенность и бесперспективность существования — вот ваше ближайшее окружение. От него никуда не убежишь. Правда, иногда и вам перепадают волнения. Бывает, поскандалишь с кем-нибудь, погорячишься в бесполезном споре. Однако скандалить вечно утомительно, да и глупо. Если выдается свободная минутка для отдыха, вы, не зная, куда себя деть, находите новый повод «напрячься». И после всего этого супруга смеет обвинять вас в безразличном отношении к семье? Вы искренне недоумеваете: «Я все делаю для вас. Лично мне ничего не надо!» Само собой, на столь убедительный аргумент трудно что-либо возразить. Только неясно, отчего жена все чаще раздражается бурными рыданиями, которых не заглушить ни шубкой из чернобурки, ни су-

перавтомобилем. И даже обещание получить Нобелевскую премию не оказывает нужного воздействия. Непонятно, что нужно этим женщинам?! С какой стати супруга грозитесь бросить все это благополучие вам под ноги и уйти... к менее приткому в делах и карьере, зато более чуткому и отзывчивому мужчине?

3. Безбилетный пассажир

Многие наивно полагают, будто быть безбилетным пассажиром на корабле семейной жизни легко и просто. Вы-то знаете, как они заблуждаются. Мало того что на корабль трудно попасть без билета. Надо сделать все, чтобы путешествующего «зайцем» не сняли с рейса где-нибудь на необитаемом острове. Да, вы не переносите трудностей плавания и поэтому вынуждены передать бразды правления супруге. Иногда, любуясь звездами и серебристой луной, вы мечтаете о том счастливом времени, когда сами станете капитаном. А пока... сходите на каждой пристани, чтобы понаблюдать за чужой красивой жизнью, наслаждаясь редкой возможностью беспрепятственно передвигаться в желаемом направлении. О топливе и ремонте корабля пусть заботится жена. Впрочем, какие там заботы? Стоять у руля для нее сплошное удовольствие! Это пара пустяков. Тем более что обеспечивать вам беззаботное плавание — ее прямая обязанность. Для вас же усилия обременительны и граничат с насилием над личностью. Вам и так приходится много трудиться. Чтобы невзначай не оказаться за бортом, вы периодически устраиваете супруге сцены ревности, обвиняете в невнимании к своей персоне, упрекаете в карьеризме и амбициозности, критикуете за совершенные оплошности. Если семейный корабль вскоре пойдет ко дну, это всецело будет ее виной! Лично вы

даже не знаете, где находится капитанский мостик. Ваша совесть чиста, как у невинного младенца.

4. Маменькин сынок

Примите поздравления! Как предрекала обожаемая мамочка, вы все-таки добились успеха на жизненном поприще, являя собой наиболее трудный тип супруга. Вы уже привыкли, что слова родительницы всегда сбываются. Да и как может быть иначе! Она знает обо всем на свете! Мамочка для вас не просто дорогой человек, а неподражаемый идеал женщины. С богоподобным образом не сравнится ни одна из этих молодых вертихвосток, ничего не понимающих в жизни. Самые усердные попытки жены угодить вам обречены на неудачу. Вы заранее уверены, что все окажется гораздо хуже, нежели у мамочки: «И это ты называешь заливной рыбой? Разве так кормили меня в детстве?» Планка установлена столь высоко, что даже чемпионке мира по ведению домашнего хозяйства ее не взять. Не говоря уже о молодой неопытной супруге. Все ее усилия тщетны. В свои сорок, пятьдесят, а то и шестьдесят вы по-прежнему никому, кроме маменьки, не доверяете. Многочасовое телефонное консультирование с ней стало для вас жизненно необходимым ритуалом. Праздники, выходные, тем более свой день рождения вы, естественно, проводите только с ней. Несмотря на огромное желание побыть с детьми, женой и друзьями, вы, как загипнотизированный, летите к родному гнезду, опасаясь обвинений в сыновней неблагодарности. Несложно догадаться, кому первым делом вы звоните, будучи в командировке, и к кому бросаетесь на шею по возвращении из дальней поездки.

5. Барин

Считая себя важной персоной, вы с пренебрежением относитесь к любым семейным обязанностям. За просьбой жены купить кое-какие продукты или сделать что-либо в доме неминуемо следует раздражение: «Это не мужское дело! Я никогда не буду у женщины на побегушках!» «Мужскими» же вы называете всем известные три «Т» — тахта, телевизор, тапочки. Извините, совсем упустила из виду четвертое — требовать! Только как вам угодить? Вечное недовольство — неизменный стиль вашей жизни. Обед приготовлен не так, дети вечно шумят, жена все уши прожужжала просьбами. Вам интересно взглянуть на все это со стороны? Супруга и дети, затаив дыхание, сидят в уголке или бесшумно передвигаются по комнате на цыпочках. Они стали походить на серых мышек, а, вернее, стали тенью вашей драгоценной персоны. Ваше Я занимает в доме так много места, что для Я других его совсем не остается.

6. Законник

Совсем не сложно догадаться, что превыше всего вы цените справедливость. Вы зорко следите за распределением прав и обязанностей в семье. Споры нет, заслуживает всяческих похвал и ваше продвижение по служебной лестнице. Успехи же супруги вне семейного поприща нежелательны. Гораздо правильнее, если она всецело посвятит себя служению Домашнему Очагу. Совсем не обязательно ей развиваться и становиться яркой индивидуальностью. Несправедливо иметь две выдающиеся личности в одной семье. Иначе гости не разберутся, кто из вас главнее. Пуще всего вас раздражают своей непредсказуемостью эмоции жены и своеволие детей. Капризами и шалостями они надолго выбивают вас из колеи. В таких случаях не-

возможно использовать ваш главный козырь — рациональный расчет. Каждый раз ограничивать экспрессивность домочадцев, подгоняя их «неправильное» поведение под некий стандартный образец, стоит вам неимоверных усилий. Надо отдать должное вашей настойчивости — в конце концов, вы добиваетесь того, что жизнь семьи идет как хорошо отлаженные часы, без сбоев и ненужной импровизации. Под наркозом убаюкивающего ритма близких вашему сердцу слов: «Дом — деньги — долг — дети».

7. Непризнанный гений

Без сомнения, вы — непревзойденный гений! Когда-нибудь все горько пожалеют, что обошлись с вами так жестоко. Бессердечные! Не потрудились разглядеть ваш самобытный талант. И совершенно справедливо вы обвиняете весь мир в близорукости. То, что вы творите, по меньшей мере оригинально. Будь это даже такой пустяк, как поношенная черная перчатка, которую вы так талантливо повесили на гвоздь у входа. Ах, извините! В глазах обывателя это, быть может, и пустяк. В ваших же — гениальное творение.

Все будничное раздражает вас своей банальностью. Такие мелочи, как забота о детях, домашние дела, желания супруги, примитивны. Разве могут сравниться ничтожные заботы домочадцев с вашими? Вы настолько велики, что никак не уместаетесь в рамках мизерной повседневности. Вы без остатка принадлежите будущему и просто не имеете права распыляться на ерунду. В семье установлены определенные традиции: никогда не тревожить папу во время его грандиозного творческого процесса, во всем угождать, потакать всем прихотям. Супруге строго-настрого наказано всячески оберегать ваше хрупкое вдохновение.

Чем же вы так самозабвенно увлечены? Разумеется, самим собой.

8. Затворник

Мирской суете вы предпочитаете тишину и пыль уединенного кабинета или мастерской. Самоограничение — стержень вашей натуры. Нет для вас большего счастья, чем, отгородившись от всего мира, созерцать стены собственной комнаты, подражая великому Будде. Тишина и сосредоточение. Но что-то не дает вам покоя. Ах да, эти неугомонные домочадцы! Они бесцеремонно вырывают вас из благословенных объятий Абсолюта. И вот однажды в вашу просветленную голову приходит спасительная мысль: «Почему бы и близким не разделить мою участь?» Супруга всегда должна быть под рукой — вдруг неожиданно понадобятся ее услуги. Нет, нет, вы никогда ее ни о чем не попросите. Если супруга вас действительно любит так, как об этом заявляет, ей придется угадывать ваши мысли, ловить недовольные взгляды, расшифровывать каждый ваш вздох. Без телепатических способностей здесь не обойтись. Жена должна будет освоить и это. А пока... Вы крайне возмущены неспособностью супруги понимать вашу душу. Она еще смеет требовать от вас невозможного — изъясняться словами! Зачем? Когда и так все ясно. Нет не любит она вас, не ценит. Какая непростительная ошибка — жениться на простой смертной. Как она может разгадать тайну ваших высоких помыслов?

Глава 9 Мужской имидж

Настоящий мужчина... Звучит заманчиво. Воображение тут же рисует образ невозмутимого рыцаря без страха и упрека, со стальными нервами и отрешенным взглядом. Или — что гораздо ближе к реалиям дней сегодняшних — крутого деятеля с неизменным пейджером в руке и с дымящейся сигаретой в зубах, удобно устраивающегося со своей новой подружкой на заднем сиденье роскошного «Кадиллака». Одним словом — избранник нашего времени, самый что ни на есть настоящий. А какой крутой джентльмен обходится без своего стандартного джентльменского набора?!

Джентльменский набор настоящего мужчины

Юная особа заявляет:

— Человек, за которого я выйду замуж, должен быть таким же отважным, как Гераклес, умным, как Соломон, благородным, как король Артур, и красивым, как Аполлон.

Ее спутник быстро отвечает:

— Как тебе повезло, что ты встретила именно меня!

Ни у кого не вызывает сомнений, что целеустремленность, твердость убеждений, обходительные манеры и увлеченность работой, так же как изысканность в одежде и способность создавать свой имидж, — необходимые черты каждого настоящего мужчины. Но в жизни все складывается не так просто. За желанием выработать у себя эти крайне привлекательные качества может скрываться ложная установка, устойчивый стереотип, не способствующий, а, наоборот, препятствующий созданию доверительных отношений с окружающими. Не будет лишним проверить, правильно ли вы используете свой «джентльменский набор».

- 1. Гордая осанка и непреклонный взгляд**
- 2. Дорогая одежда и презентабельный вид**
- 3. Непринужденность и естественность поведения**
- 4. Обходительность в обращении с дамами**
- 5. Погруженность в работу**
- 6. Значимость и популярность**

1. Гордая осанка и непреклонный взгляд

С раннего возраста вы тренируете силу воли, укрепляете желания, подвергаете всевозможным испытаниям тело. Лишь выдержав эту нелегкую проверку на прочность, вы чувствуете себя на коне. Несмотря на тяжесть доспехов, вы постоянно таскаете их за собой. Всегда пребывая в состоянии боевой готовности, вы никогда не позволяете взять над собой верх даже собственным душевным порывам. Имейте в виду, гордость и непреклонность позволяют прийти к цели кратчайшим путем, только когда они связаны с гибкостью поведения. И тем более когда целеустремленность не исключает проявления эмоций.

2. Дорогая одежда и презентабельный вид

Вы нередко представляете себя в роли крутого главаря мафии с толстой сигарой в зубах, разумеется, самой дорогой и престижной марки. Вы скорее согласитесь лишиться ножки аппетитного зажаренного поросенка, нежели уступите кому-нибудь место во главе стола. Правда, повнимательнее присмотревшись к ближайшему окружению, вы с удивлением обнаруживаете рядом с собой безвольных людей, умеющих лишь подчиняться и говорить лестные слова в ваш адрес. Отчего так происходит? Никто не отрицает, что высокостатусная одежда и презентабельный вид необходимы для создания имиджа. Но куда более важной является психологическая основа имиджа, включающая адекватную самооценку. Удовлетворение собой приносят собственные способности и реальные достижения, а вовсе не демонстрация «купленного» превосходства.

3. Непринужденность и естественность поведения

Вы почему-то решили, что все просто в восторге от вашего чувства юмора. Тем более удивительно, почему, завидя вас, друзья и знакомые быстренько перебегают на другую сторону улицы? Они как бы заранее молят о пощаде. Как же так? Вы только хотели взбодрить их парочкой ироничных замечаний, десятком неуместных шуток и дюжиной вызывающих икоту острот. Рядом с вами почувствовать себя непринужденно можно лишь в те редкие минуты, когда вы наконец утомитесь. Естественность поведения всегда идет рука об руку со зрелостью личности. Юмор призван снимать общую неловкость, а не нагнетать ее.

4. Обходительность в обращении с дамами

Глядя на вас, невольно думаешь: «Высшее предназначение мужчины — галантно ухаживать за женщинами». Остается только сожалеть, что ваша обходительность не всегда распространяется, к примеру, на жену или тещу. Сладкий яд «показухи» отравляет тех, чьим поведением движет скрытая установка «казаться, а не быть». Позерство как стиль поведения больше связано с проблемами, чем с удовольствием. Возможно, поэтому в вашей жизни так редко возникают столь желанные для такого обходительного кавалера, как вы, глубокие и искренние отношения. Знание этикета весьма важная вещь. Вся беда только в том, что можно казаться вежливым человеком с хорошими манерами, но оставаться грубым эгоистом по натуре.

5. Погруженность в работу

В вашей памяти запечатлелся своеобразный портрет настоящего мужчины — с неизменным набором инструментов в руках, вечно чем-то занятого, с головой ушедшего в работу. При этом род его занятий совершенно не имеет значения — ведь за нескончаемой чередой «нужных» дел скрывается опасение оказаться ненужным для других. Вам кажется, стоит лишь дать себе передышку, раздастся строгий голос: «Снова ты слоняешься без толку! Лучше бы занялся чем-нибудь полезным, бездельник!» Ваши отношения с близкими моментально улучшатся, как только вы начнете уделять немного больше внимания им, а не работе.

6. Значимость и популярность

На вас обращали внимание только в тех случаях, когда хотели покриковать или дать нагоняй. Стало быть, вы сделали вывод: «Значимости можно добиться

ся, создавая вокруг себя напряженную обстановку. Пусть ругают, критикуют, осуждают, зато замечают!» Вы не терпите равнодушного к себе отношения! Поскольку к положительным эмоциям вы не приучены, приходится довольствоваться негативными, которые вы и получаете сполна. Либо вы на кого-то кричите, либо кто-то кричит на вас. Третьего не дано. Потребность быть популярным — одна из самых основных потребностей, влияющих на наше поведение. Но еще более важно, с какого крыльца мы входим в историю. Цивилизованные люди стремятся попасть на ее страницы с парадного, а вы?..

Характерное рукопожатие

Рукопожатие — это древнейший ритуал приветствия. Он уже давно стал для нас настолько привычным, что мы пожимаем друг другу руку почти машинально, при этом упуская из виду характер рукопожатия. Разве что виновато улыбнемся, когда знакомый воскликнет: «Ой!» Или поспешно вырвем руку из цепких пальцев слишком энергичного собеседника. Стиль рукопожатия передает характер взаимоотношений с окружающими и определяет наше место на шкале «эмпатия — аутизм» иными словами, «сочувствие — отстраненность». Выберите из перечисленных вариантов рукопожатия наиболее подходящий для вас.

1. Энергичное и одновременно деликатное
2. Твердое, жесткое
3. Тяжелое, сжимающее как в тисках руку
4. С усиливающимся давлением
5. Слабое прикосновение, после которого рука моментально отдергивается
6. Бесцветное и безвольное
7. Равнодушное

8. Мягкое, галантное

1. Энергичное и одновременно деликатное

Вы уверены в себе, знаете чего хотите и вполне способны этого добиться, не вызывая протеста у окружающих. Легко находите общие точки соприкосновения, чувствительны к желаниям других и способны понять глубинные свойства их характера. Дипломатичность позволяет вам к каждому подобрать свой ключик, поэтому с вами любят иметь дело. Благодаря своей галантности, учтивости и энергичности вы вполне способны завоевать взаимное расположение кого угодно.

2. Твердое, жесткое

В вашем рукопожатии есть что-то неприятное, застывшее. Партнеру приходится как-то приспособляться к вашей руке, дабы избавиться от ощущения, будто он пожимает кусок металла. Вы достаточно тверды, но в каких-то случаях бываете чересчур упрямы, а в критических ситуациях даже жестоки. Те, кому вы небезразличны, вынуждены подчиняться вам, чтобы не нарушить взаимоотношений. Подобно крейсеру, вы способны разламывать льды, гибкости катерка и чувствительности парусника в отношениях вам явно недостает.

3. Тяжелое, сжимающее как в тисках руку

В таком рукопожатии есть нечто собственническое. Вы с трудом выпускаете то, что однажды попало вам в руки. После вашего приветствия надолго остается болезненное ощущение. Так и хочется отдернуть руку, чтобы освободиться от вашего цепкого захвата! Очевидно, вы знаете, чего хотите от жизни и от окружающих. Ваше Я всегда стоит на первом месте. Быть вторым, тем более третьим, — не для вас. Отношения

на равных также не устраивают. Вы жаждете власти. Как танкер, медленно, но уверенно вы продвигаетесь к своей цели. Кажется, что скорость «продвижения» не зависит от количества приобретенного в пути «груза». Имейте в виду, с каждым «рейсом» вы все больше и больше рискуете пойти ко дну вместе с накопленными сокровищами.

4. С усиливающимся давлением

Руку собеседника вы сдавливаете до тех пор, пока он не вырвет ее или не вскрикнет от боли. Вряд ли вы хотите причинить боль сознательно. Однако такая нечувствительность свидетельствует о недостаточно развитом чувстве меры. Вам сложно проникнуться состоянием другого человека, а порой и того пуще — вы просто приписываете окружающим собственные мысли и переживания. Увлечшись процессом, вы не замечаете, как много совершили ошибок. И слишком поздно их исправлять.

5. Слабое прикосновение, после которого рука моментально отдергивается

Слегка прикасаясь к протянутой руке, вы всякий раз испытываете неловкость, если собеседник хотя бы на секунду задерживает ее в своей. Быстрым отдергиванием руки вы характеризуете себя как крайне настороженного человека, опасющегося попасть под чужое влияние. Вы всеми силами сохраняете свободу во взаимоотношениях. Достаточно появиться незначительному намеку на взаимные обязательства, и вы тут же улизнете.

6. Бесцветное и безвольное

Вялым рукопожатием и понурым видом вы производите впечатление человека, балансирующего на грани жизни и смерти. И это действительно так. Вам

ничего не стоит надолго впасть в депрессию из-за сущего пустяка. Незначительные трудности способны вызвать у вас панику. Короче говоря, вы совершенно не готовы к усилиям и живете в ожидании манны небесной. Вам проще подчиниться чужой воле, чем отстаивать свою точку зрения. Странно, что вы еще стоите на ногах. С вашей активностью и целеустремленностью вам уже давно не мешало бы приобрести инвалидную коляску... На всякий случай.

7. Равнодушное

По этому рукопожатию трудно определить степень искренности ваших намерений. У собеседника возникает ощущение, что это формальный, ничего не значащий жест приветствия. Почти так же, как к рукопожатию, вы относитесь к большинству людей, оценивая их по статусу и положению в обществе. Вам сложно выразить себя, да и окружающих вы понимаете с трудом. Вы настолько прочно «вросли» в имидж трезвомыслящего человека, что напрочь позабыли о существовании таких неопределенных вещей, как желания и эмоции. Так стоит ли удивляться, что вы не признаете их и в других. Холодный трезвый расчет — вот, по вашему мнению, единственное стоящее хобби. Те, кто не являются его поклонниками, вас абсолютно не интересуют.

8. Мягкое, галантное

Ваше рукопожатие напоминает скорее приятное прикосновение. Стоит кому-либо обменяться с вами приветствием, и он тут же спешит открыть вам душу. Отчего так происходит? Наверное, оттого, что собеседник ощущает в вас человека, способного сопереживать, тонко чувствовать окружающий мир и, следовательно, понять его. С одной стороны, это вам

льстит, с другой — создает опасность превратиться в «подушечку для слез», а эта роль для вас тяжела. Уж слишком близко к сердцу вы принимаете чужие беды и долго не можете освободиться от чужих проблем. Тем не менее факт остается фактом — окружающие к вам тянутся. Так обычно стремятся к тому, с кем тепло и уютно.

Манера записывать номер телефона

Умеем ли мы сохранять длительные прочные отношения, ценим ли старых добрых знакомых и готовы ли встретиться с новыми? Что мешает поддерживать знакомство — неуменные эмоции или сухая рациональность? Наконец, что является связующей нитью между нами и другими — уважение, эмоциональная восприимчивость или деловой интерес? Об этом можно узнать по нашей манере записывать телефонные номера.

Представьте, что вы случайно встретили своего старого доброго знакомого на оживленной улице. Оказывается, у него изменился номер телефона. Как и на чем вы записываете в таких случаях новый телефонный номер?

- 1. На первом попавшемся клочке бумаги**
- 2. Записываю в блокнот, а дома переписываю в общий алфавитный справочник**
- 3. Прошу авторучку у прохожих и записываю номер на руке**
- 4. Пробую запомнить, тренируя свою память**
- 5. Записываю номер телефона сразу в нескольких местах — в блокноте, на отдельном листе бумаги, на проездном билете**

6. Мчусь в ближайший киоск покупать фирменный блокнот и авторучку, подходящие для такого случая

1. На первом попавшемся клочке бумаги

Вы подвержены неожиданным порывам и легко теряетесь в обстановке, требующей немедленных решений. Тем более голова у вас идет кругом в стрессовых или крайне ответственных ситуациях. Ваша подверженность сиюминутному настроению и рассудочность все время борются за первенство. Из этой схватки настроение чаще всего выходит победителем. Возможно, вам хочется стать собраннее, организованнее, но окружающие ценят вас именно за милую чудаковатость. Разумеется, если дома вам все же удастся отыскать среди обрывков бумаги, пустых конфетных коробок и разбросанной одежды их номер телефона.

2. Записываю в блокнот, а дома переписываю в общий алфавитный справочник

В один прекрасный день вы установили для себя определенный уклад жизни и теперь неукоснительно следуете ему. Жизнь ваша течет гладко и упорядочение, не омрачаясь внезапными экспромтами. Вы во всем отдаете приоритет исключительно благоразумию. Вам уже невольно вести такую райскую жизнь? Окружающее кажется однообразным? Мда... Честно говоря, когда Зигмунд Фрейд сравнивал наши необузданные страсти с лошадью, то имел в виду, что диких лошадей объезжают. Вы же, наверное, свою по недоразумению просто пристрелили.

3. Прошу авторучку у прохожих и записываю номер на руке

Вы почитаете лишь собственные мятежные желания. А поскольку они крайне противоречивы и неисчерпаемы, у окружающих создается впечатление, будто вы постоянно пребываете во взвинченном состоянии. Ваше настроение неизменно колеблется между двумя крайними полюсами вседозволенности, с одной стороны, и уравнивающим ее раскаянием. Ослепленный буйством переживаний, вы легко пропускаете реакции окружающих, а потом недоумеваете: «Почему я то и дело попадаю впросак?» Да все оттого, что разум вы считаете ненужным придатком, точнее обременительным довеском к эмоциям. Собственно говоря, по этой причине вы успеваете десять раз отрезать еще до того, как один раз отмерите.

4. Пробую запомнить, тренируя память

Вы кичитесь интеллектуальными способностями, но ваше сознание по большей части забито всяческим хламом, попадающим туда вместе с нужными и ненужными сведениями. Вы безумно хотите казаться важной шишкой и выгодно отличаться от других... вот только до сих пор не решили, чем именно. Бесспорно одно — вам нравится красоваться перед другими и вы не упустите случая продемонстрировать все равно какие преимущества. Подтрунить над глупостью знакомых или выдать себя за светлую голову? Почему бы и нет? Это доставляет вам неопишемое удовольствие. Только не упускайте из виду мудрую поговорку: «Хорошо смеется тот, кто смеется последним».

5. Записываю номер телефона сразу в нескольких местах — в блокноте, на отдельном листе бумаги, на проездном билете

Признайтесь, порой вам хочется, чтобы все вокруг замерло. Пусть ненадолго! Вы не успеваете следить за постоянно меняющимся ходом событий внешнего мира, что вызывает у вас сильное беспокойство. Хорошо знающим вас людям вы часто напоминаете одного из той славной труппы комедиантов, которых называют невезучими. Так же, как и они, вы постоянно попадаете в какие-то переделки. Кладете вещи поближе, а потом ищете их в течение всего года. Мечтаете о благородном принце или принцессе, а попадаете в руки случайного проходимца. И тем не менее вы вызываете симпатию у окружающих. Глядя на вас, каждый из них облегченно вздыхает: «Слава богу, что все это происходит не со мной».

6. Мчусь в ближайший киоск покупать фирменный блокнот и авторучку, подходящие для такого случая

В отношениях с другими для вас главное — потрясти их до глубины души. День свидания с вами должен стать для всех главным событием, подобно Рубикону разделяющим их жизнь на «до» и «после» памятного randevu. Глядя на столь ликующий вид и вслушиваясь в радостные возгласы, неопытный знакомый или знакомая наивно верит сказкам, будто вы день и ночь мечтали только о нем или о ней. О, как трогательны эти неискушенные простодушные натуры! Вы их обожаете. Но... как только очередная пассия исчезает из поля зрения, вы о ней напрочь забываете. Как, впрочем, и о тех обещаниях, которые дали в приступе безудержной эйфории. А разве может быть иначе? Когда тратишь столько энергии на то,

чтобы «казаться», совершенно не остается сил на то, чтобы «быть».

Глава 10 Деловая сторона жизни

С чисто деловой точки зрения наше общество зашло в тупик. Да, мы живем в условиях определенного комфорта и минимального риска, но остается вопрос: действительно ли мы достигли земли обетованной?

Сирил Н. Паркинсон

Дело прежде всего. Кто станет против этого возражать? Именно в делах по-настоящему раскрывается наш потенциал, таланты и способности обретают свою плоть и кровь. Достигнутые же успехи показывают, на что мы претендуем среди других. Как известно, конец — делу венец. Правда, путь к успеху долог и труден. Не обходится и без поражений. Поэтому, как мы справляемся с ними, можно определить нашу жизнеспособность в целом. Сумеет ли мы удержаться на плаву или пойдем ко дну — во многом зависит от умения организовать деловую сторону своей жизни. Все идет гладко у того, кому удастся соединить оптимальный режим работы и отдыха с высокими результатами, преуспевать в делах без ущерба для остальных сторон жизни. Но, как свидетельствует история, великие свершения начинаются с малого.

Утреннее пробуждение

- Наконец-то вы пришли на работу вовремя.
- Да, шеф! Я приобрел попугая.
- Попугая? Я же советовал вам купить будильник!

— Будильника оказалось недостаточно. Я ставлю его рядом с клеткой. Звонок будит попугая. А то, что говорит в это время птица, разбудит кого угодно.

Насколько мы заботливы и учтивы по отношению к своему организму? Вы можете задать вопрос: «Какая связь между утренним пробуждением и учтивостью, то есть обходительностью, тактичностью?» Самая что ни на есть прямая. «ТАКТИЦ8» в переводе с латинского означает прикосновение, ощущение, а еще чувство меры, подсказывающее наиболее деликатную линию поведения по отношению к чему-либо или кому-либо. В данной типологии речь идет о деликатном обхождении со своим физическим и психологическим Я. Для нас привычно связывать манеру просыпаться с циркадными ритмами, иными словами, с ритмами сна и бодрствования. А что, если в стиле пробуждения отражается пульс всей нашей жизни вообще? Тогда здесь есть над чем подумать — Движемся ли мы в такт со своим внутренним временем, успеваем ли за ходом внешних изменений, запаздываем или форсируем события. Интересно узнать об этом? Тогда вспомните, как начинается ваше утро.

- 1. Резко встаю по звонку будильника и иду под холодный душ**
- 2. После звонка будильника еще долго лежу в постели, уговаривая себя встать**
- 3. Чтобы встать утром, настраиваюсь с вечера, иначе не услышу звонка будильника**

4. Заслышав звонок будильника, резко встаю и как можно громче включаю приемник, магнитофон или телевизор
5. С вечера ставлю электронный будильник в самый дальний угол комнаты. Тогда уж непременно придется встать
6. Повинуясь внутреннему импульсу, просыпаюсь совершенно спокойно, минут на пять раньше необходимого времени
7. Все равно утром не проснусь, поэтому все дела переношу на вторую половину дня
8. Просыпаюсь с удовольствием — тогда успеваю сделать много дел

1. Резко встаю по звонку будильника и иду под холодный душ

Такой силе воли позавидует любой стоик. Постоянное напряжение стимулирует вашу активность и повышает работоспособность. Уклоняться от стресса не в ваших правилах. Более того, если естественный источник стресса отсутствует, вы создадите его искусственным путем. Драматизм — ваш неизменный спутник. Близкие просто в восторге от вашей способности накалять атмосферу! Вы стремитесь попасть в самую гущу событий, всегда быть в курсе самых последних новостей. Вы подобны стреле, готовой вот-вот сорваться с натянутой тетивы и поразить цель. Действительно, какой прок в днях, прожитых без сражений? Вы не представляете, во что превратится жизнь-бытие, перестань вы пыжиться. Почему? Потому что вы никогда не пробовали парить в свободном полете.

2. После звонка будильника еще долго лежу в постели, уговаривая себя встать

Да что там пробуждение! Любое начинание оборачивается для вас приличной головной болью. Вы не жалеете сил на тщательную мысленную подготовку — нужно точно знать, то затраченные усилия окупятся с лихвой. Усердию, с которым вы взвешиваете все возможные «за» и «против», позавидует самый дошный аптекарь. Лишь убедившись, что вас ожидает нечто захватывающее и цель, ради которой вы лишаетесь такого блаженства, как сон, действительно заслуживает внимания, — вы встаете и скрепя сердце включаетесь в повседневные дела. Когда же перспектива туманна никакие силы не заставят вас расстаться с уютной постелью. По крайней мере пока не захочется отведать чего-нибудь вкусенького.

3. Чтобы встать утром, настраиваюсь с вечера, иначе не услышу звонка будильника

Вам не так-то просто продвигаться к цели. Того и гляди застрянешь на перепутье между необходимым и желаемым: «Насильно заставить себя действовать — пропадет хотение, отдашь предпочтение желаемому — замучаешься оправдываться перед собой. Внутренним побуждениям доверять нельзя, не ровен час доведут до беды. Вдруг понравится жить в свое удовольствие? Так неизвестно, куда можно зайти». Эврика! Вы открыли новый путь к гармонии с собой и с упоением следуете ему, продираясь через тернии взыскательности, крайних мер и суровых наказаний. Вы на самом деле уверены, что ультиматум — это лучший способ взбодриться?

4. Заслышав звонок будильника, резко встаю и как можно громче включаю приемник, магнитофон или телевизор

С самого утра вы настраиваетесь на боевой лад, готовясь продемонстрировать соперникам свою молодецкую удаль: «Надо успеть многого достичь в жизни да еще доказать всем, на что способен!» От вас действительно настойчиво требуют этих доказательств? Или это отзвуки непрекращающейся дискуссии с воображаемыми критиками? Вот вы и готовитесь с самого утра продемонстрировать им свою способность добиваться успеха.

5. С вечера ставлю электронный будильник в самый дальний угол комнаты. Тогда уж непременно придется встать

Жизнь представляется вам чем-то вроде непрекращающейся борьбы за выживание. С самого раннего утра вы готовитесь лицом к лицу встретиться с ужасными трудностями и достойно противостоять их натиску. Вы ко всему относитесь с подозрением. Даже собственным достижениям и тем вы не доверяете: «Подумаешь, повысили в должности. Чему радоваться? Ведь завтра могут уволить!» По вашему глубокому разумению, белая полоса всегда сменяется черной. Дабы предстоящие неудачи не застали врасплох вы заранее настраиваете себя на самое худшее. Вы так усердно выискиваете опасности, что невольно притягиваете их к себе.

6. Повинуясь внутреннему импульсу, просыпаюсь совершенно спокойно минут на пять раньше необходимого времени

Интуиция помогает вам не только по утрам, но и во многих затруднительных ситуациях. Вы обладаете

даром предчувствовать исход многих начинаний. Окружающие могут недоумевать, почему вы отдаете столько сил чему-то незначительному. Однако со временем выясняется, что начатое вами дело оказалось перспективным. Спите и видите себя вторым Нострадамусом? Не спешите с выводами. Не имея конкретной цели, вы превращаетесь в измученного противоречивыми предчувствиями страдальца, раздражающего близких необоснованным беспокойством и навязчивыми тревогами.

7. Все равно утром не проснусь, поэтому все дела переношу на вторую половину дня

Грани между сном и бодрствованием для вас не существует. Да и зачем их разделять? Во сне вы добиваетесь гораздо большего, нежели наяву. Оттого-то вам и не хочется просыпаться — при свете дня крушение иллюзий и следующее за этим разочарование неизбежны. Реальная жизнь требует реальных усилий, а напрягаться вы не любите. То ли дело бег с препятствиями во сне — за считанные секунды выходишь на мировой рекорд! Морфей вами весьма доволен. Однако чем преданнее вы служите ночному владыке, тем труднее вам наладить связи с внешним миром.

8. Просыпаюсь с удовольствием — тогда успеваю сделать много дел

Как и подобает настоящему жаворонку, вы просыпаетесь с первыми лучами солнца. Благодаря неиссякаемому оптимизму вы притягиваете окружающих словно магнит. На улице плохая погода? Не беда. Вы найдете чем себя занять, ни на шаг не отступая от излюбленных привычек. Правда, вам всегда приходится первому готовить завтрак. Но кого-кого, а вас такие мелочи никогда не огорчают. Вы с удовольствием по-

заботитесь о других, предвкушая их благодарность. Если же вам не повезло с окружением, то постоянная улыбка на вашем лице окажется лишь поводом для раздражения. Не всем понятно, почему вы столь бодры, когда на улице непогода и слякоть. Секрет прост — у вас нет времени огорчаться по пустякам. Единственное, что вас раздражает, — когда приходится изменять свой график и делать что-то, не запланированное заранее.

Реакция на телефонный звонок

— Не понимаю, как эти люди в прежние времена жили без телефона?!

— Да никак. Ты же знаешь — они все умерли. Для многих телефон из предмета домашнего обихода превратился в ритуальный предмет, символизирующий связь с внешним миром. Поэтому отношение к телефону и реакция на его звонок во многом характеризуют наше восприятие мира вообще.

- 1. Как можно дольше не беру трубку**
- 2. Со всех ног мчусь к телефону**
- 3. Воспринимаю звонок как свой внутренний голос**
- 4. Звонок отдается в моих ушах, как барабанная дробь перед казнью**
- 5. Прежде чем взять трубку, поудобнее устраиваюсь в кресле**
- 6. Телефонный звонок вызывает у меня паническое состояние**

1. Как можно дольше не беру трубку

Можно подумать, что вы специально создаете себе лишнее напряжение. И отнюдь не потому, что в вашей жизни не хватает стрессов. Просто вы не упус-

каете случая подчеркнуть значимость своей персоны. Добиться признания окружающих, как известно, непростая задача. А с помощью телефона сделать это не составляет труда. В течение долгих минут, когда слух улаживает пронзительный и неумолкающий телефонный звонок вы кажетесь себе почти властелином мира. Чувство собственного достоинства переполняет вас, вызывая в душе трепетное томление. Наконец-то наступил тот миг, когда кто-то нуждается и в вас!

2. Со всех ног мчусь к телефону

Телефон для вас — добрый вестник, сообщающий о приближении долгожданных впечатлений, будь то приглашение на праздничный фейерверк или на выставку-продажу в соседний магазин. Телефонная трель, как по волшебству, вызывает в вашем воображении множество весьма заманчивых картин, обещающих прощание со скукой. Один короткий телефонный звонок легко выдергивает вас из цепких объятий изумленной депрессии.

3. Воспринимаю звонок как свой внутренний голос

Надо сказать, что это довольно редкий случай. Вы срослись с телефоном душой и телом настолько, что он стал для вас еще одним дополнительным органом чувств. Не спеша и уверенно вы поднимаете трубку, поскольку практически всегда знаете, кто звонит и по какому делу. Разговаривая по телефону, вы читаете газету, заполняете счета, принимаете ванну — и все это одновременно. Самое удивительное, такой образ жизни вас нисколько не обременяет. Само собой, в виртуальной реальности вы чувствуете себя как рыба в воде.

4. Звонок отдается в моих ушах, как барабанная дробь перед казнью

От телефонного звонка крупная дрожь пробегает по ему телу, и на неsgiбающихся ногах вы идете к телефонному аппарату, как мученик на плаху. Звонок телефона раздается как сигнал тревоги, нарушающий ваше и без то хрупкое душевное равновесие. «Что поделаешь, — сетуете вы, — ведь кругом столько несчастий. Если не я, то кто же спасет человечество?!» Так случилось, что уже давно вы стали для всех своих знакомых «Скорой помощью». Странно только, что вы до сих пор не свыклись со своей любимой ролью.

5. Прежде чем взять трубку, поудобнее устраиваюсь в кресле

Даже разговаривая по телефону, вы хотите произвести впечатление своей обходительностью и изысканными манерами. Разве есть что-нибудь дороже мнения окружающих? Излишне говорить, что нелестное замечание, мимоletный упрек в ваш адрес или просто тяжелый вздох в трубке на другом конце провода надолго портят вам настроение. Почувяв неладное, вы, подобно улитке, моментально «закругляете разговор», поглубже прячьась в кресло-раковину. В подобных случаях даже миллион телефонных звонков не заставит вас выглянуть наружу.

6. Телефонный звонок вызывает у меня паническое состояние

В любое время дня вы готовы отстаивать право на автономию, бдительно охраняя границы своего драгоценного внутреннего мира. Любую попытку вторжения извне вы воспринимаете как покушение на собственную независимость, даже если это всего лишь чуть слышный звонок телефона. Стоит вам приблизиться к

аппарату, как у вас моментально повышается температура и давление, а тембр голоса сразу подскакивает к верхнему регистру. Не надо быть Шерлоком Холмсом, чтобы просчитать — беспокоить вас следует как можно реже.

Какой вы руководитель?

Быть руководителем сложно, а быть хорошим руководителем — сложнее во сто крат. Слово «руководить» можно понять по-разному. Например, как «взять все в свои руки», «водить за руку подчиненных», «водить рукой по воздуху, указывая единственно верное направление», и так далее. Стиль руководства связан с ролью, которую мы берем на себя, оказавшись во главе коллектива. Сразу бывает сложно понять, подходит вам роль или нет. Прежде чем приступить к работе, дальновидный руководитель проигрывает ситуацию в уме, чтобы избежать ненужных ошибок. Точно так же можно поступить и со своей ролью. Представьте себя в одной из перечисленных ниже ролей, и вы узнаете о наиболее типичных ошибках в стиле руководства.

- 1. Дока**
- 2. Хитрая лиса**
- 3. Разведчик**
- 4. Дон Кихот**
- 5. Фигаро**
- 6. Бука**
- 7. Серый кардинал**
- 8. Артист**
- 9. Самодур**
- 10. Мизантроп**
- 11. Крестный отец**

1. Дока

Ваш жезл — неоспоримая логика, скипетр — четкая аргументация отдаваемых распоряжений. Руководящие указания вы сопровождаете ясной и предельно полной инструкцией по их выполнению. Послушным исполнителям, взиравшим на вас с благоговением, вы кажетесь гениальным полководцем, почти провидцем. Однако творческие индивидуалисты и новаторы по непонятным причинам считают вас консерватором. Совершенно незаслуженно они называют вас буквоедом, требующим неукоснительного соблюдения никому не понятных правил. Считая выдержку оборотной стороной принципиальности, вы не станете повышать голос на нерадивого подчиненного. Вы придерживаетесь другого метода. Терпеливо и дотошно, пункт за пунктом доказываете собеседнику преимущество своей точки зрения. Само собой, это целесообразно и в интересах дела! Надо отдать вам должное — благодаря умелому оперированию фактами вы способны убедить кого угодно и в чем угодно. Многие сотрудники предпочитают соглашаться с вами... в кабинете. Но, закрыв за собой дверь и сделав пару самостоятельных шагов, они, к вашему глубокому разочарованию, выходят из-под контроля. Рано или поздно гипноз ваших аргументов рассеивается, и перед ними все отчетливее проступают контуры реального положения дел. Вам же остается только мечтать о создании более совершенной системы внушения. Вот если бы на любое ваше указание подчиненные всегда отвечали одной ласкающей слух фразой: «Я все сделаю, как вы сказали»!

2. Хитрая лиса

У вас отменный нюх на добычу или опасность. Вы хитрая лиса и способны кого угодно обвести во-

круг пальца. Не раз проверив в деле силу своей интуиции, вы доверяете только шестому чувству. Вам не требуется много времени, чтобы понять — кто, с кем и в каких отношениях находится. Буквально кожей ощущая перемену в настроениях коллектива, вы получаете информацию из воздуха. Дух, витающий между этажами и кабинетами, говорит вам больше, нежели докладные записки. Вы ревниво заботитесь о подчиненных, как о родных детях. Однако стоит кому-то хоть на йоту усомниться в вашей правоте или, упаси бог, выказать недовольство — вы, будто дикий разъяренный лис, бросаетесь в бой, защищая свое бесценное достоинство. С вышестоящими начальниками тактика иная. Умные люди, которые иногда среди них попадаются, знают, что лучше с вами не связываться. В самый неподходящий момент — хе, хе, хе! — вы достанете из-за пазухи специально припасенный для них камень.

3. Разведчик

Считая себя самым демократичным руководителем, вы частенько собираете подчиненных на неформальное совещание в кулуарах. Свободная обстановка способствует раскрепощению не только мыслей, но и языков. Нередко в порыве энтузиазма вдохновленные мудрым словом молодые гении с пылом выкладывают вам на стол свои новые проекты. Далее возможны два варианта — либо вы с жаром оспариваете предложения или как бы не замечаете произнесенных вслух мыслей. Ох уж эта неопытная юность! Молодежь еще не знает, с кем имеет дело. Вы ничего и никогда не упускаете из виду. Через некоторое время неизменно наступает их черед выслушивать собственные мысли — уже в вашей интерпретации. Отчаянные попытки автора вернуть идею обратно заранее обречены на

провал. Вы намертво вплели ее в свою систему доводов и умозаключений. В ответ на обескураженный взгляд молодого недотепы вы спокойно роняете фразу: «Над этим выводом я думал всю жизнь. Вы еще тогда под стол пешком ходили». А поскольку разница в возрасте очевидна, возразить, как правило, нечего. Да, вас действительно ничем не проймешь. Разве что... контрразведкой.

4. Дон Кихот

Быть руководителем для вас сплошное мучение. И проблема вовсе не в отсутствии желания. Вы отлично представляете, как и что необходимо делать, но не можете отделить свою ответственность от чужих обязанностей. Кроме того, вы по-прежнему верите в чудо и до слез расстраиваетесь, когда вас в этом разочаровывают. С нерадивым сотрудником вы не будете скандалить, а просто прочитаете ему трехчасовую лекцию на темы морали и нравственности. Буквально каждый день сотрудники своей безграничной преданностью должны доказывать, что их мировоззрение не расходится с вашими принципами и убеждениями. Да, они, как и вы, должны быть готовы навсегда забыть о радостях жизни и работать, работать, работать. Естественно, в точном соответствии с намеченным вами генеральным планом. Однако все ваши благие намерения, как-то: облагодетельствовать жителей острова своим губернаторством или выбить дополнительные средства на борьбу с ветряными мельницами — «накрываются медным тазом». В вашем возрасте очень наивно полагать, что эффективный менеджмент может быть основан исключительно на пылкой мечте сделать мир счастливым.

5. Фигаро

Когда вы не знаете, что конкретно можно предпринять, то становитесь невыносимо озабоченным. Имитируя бурную деятельность, вы, как опытный ловец, заманиваете подчиненных в лабиринт бессмысленной активности. Таким образом, вы берете тайм-аут, пока нужное решение не подвернется вам под руку. Вы говорите сразу по трем из своих десяти телефонов, одновременно беседуя с группой сотрудников и подписывая левой рукой бесконечные резолюции. Радиотелефон в машине, везущей вас на деловой уикэнд, не умолкает ни на минуту. Даже в ванной вы не выпускаете телефонную трубку из рук. Вы многое знаете о других, но сделать ваш точный портрет не сможет никто. Искусно играя роль своего парня, вы не так просты, как это может показаться кому-то поначалу. Просто вы в совершенстве освоили навык ведения нескольких партий одновременно.

6. Бука

Надо отдать вам должное — вы твердо знаете, как заставить подчиненных трудиться на благо фирмы. А уж ежели вы вбили что-то себе в голову, то с пути вас не свернуть. Вы по праву слывете самым упрямым из всех упрямцев. Сотрудникам лучше не испытывать вашего терпения, а с самого начала повиноваться вам беспрекословно. Иначе им придется испытать на себе силу и мощь вашего праведного гнева. Свою роль руководителя вы видите в том, чтобы воспитать из подчиненных идеальных исполнителей своей воли. Решая эту благородную задачу, вы не скупясь раздаете направо и налево критические замечания и слова неодобрения. Семь потов сойдет, пока убедишь вас в своем профессионализме. Даже в идеально сделанной работе вы отыщете изъян, хотя бы и самый крохот-

ный. Можно представить, как обидно вам при таком-то рвении слышать упрёки от нерадивых сотрудников: «Да вам все не так! На вас не угодишь!» Бессовестные, как только у них язык поворачивается! Ведь вы стараетесь для их же блага и... «токмо общего дела процветания ради». И именно с этой целью вы вовлекаете всех своих подчиненных в бесконечное соревнование друг с другом. Каждый сотрудник фирмы своей безграничной преданностью и безоговорочным послушанием должен доказать, что он действительно достоин быть членом возглавляемой вами команды. Самые ретивые удостоиваются наивысшей похвалы — дружеского похлопывания по плечу и брошенной вскользь фразы: «Ну-ну, возможно, мы с вами и срабатываемся». Ясно, что свободолюбивые гордецы, мнящие себя профессионалами, надолго в руководимом вами коллективе не задерживаются. Ишь, умники, вздумали покриковать вас! Видно, им невдомек, что вы продолжаете настаивать на своем, даже когда самолично убедились в допущенной ошибке. Скорее вы расшибете лоб о стену, чем признаетесь в собственной неправе.

7. Серый кардинал

Обладать беспредельным влиянием на своих подчиненных — вот тайная цель настоящего Кардинала. Речь идет вовсе не о шумных почестях или лавровом венке — такой маскарадный костюм тешит только самолюбивых простодушных шутов, пытающихся своей игрой убаюкать публику. К подобным кривлякам вы относитесь с пренебрежением:

«Тоже мне ловцы душ! Подумаешь, заслужить аплодисменты, прыгая по сцене! Попробовали бы они добиться влияния, находясь за кулисами». В создаваемом спектакле вас привлекает другое — власть не

над сердцами, а над умами. Будем откровенны: завоевывать умы — ваше призвание. Именно поэтому вас не столько волнует конечный результат, сколько сам процесс игры под названием «Кто кого перехитрит». Надо признать, игрок вы великолепный. Вы умело обнаруживаете слабые струнки в натуре своих сотрудников и искусно играете на них, наслаждаясь своим всемогуществом. У каждого найдется слабинка: повышенная ответственность, щепетильность и порядочность в делах интеллигентские замашки, профессиональный интерес, обостренное чувство вины — вот те веревочки, дергая за которые вы любого гордеца превращаете в послушную марионетку. В то время как иные руководители растрачивают свою энергию на поиск аргументации и бессмысленные споры, вы изыскиваете более надежные способы убеждения подчиненных в собственной правоте. Благодаря способности холодно и трезво анализировать ситуацию вы рассчитываете ходы таким образом, что будущие жертвы сами попадают в прочную сеть взаимных психологических долгов и обременительных финансовых обязательств. Как стать вашей жертвой? Очень просто — обратиться к вам со своей идеей. Запутавшихся в ваших хитроумных махинациях простачков ни капельки не жаль. Поделом им — зачем позарились на ваши льготные условия?!

8. Артист

Беседуя в узком кругу сотрудников, вы держитесь так, будто исполняете свою лучшую роль на подмостках большой сцены перед многомиллионной толпой восхищенных зрителей. Манерно жестикулируя и горделиво запрокидывая голову, вы с пафосом произносите очередной зажигательный монолог, да так, что каждую фразу слышно в соседнем учреждении. Да

что там в соседнем — во всей округе. Собственно говоря, вам абсолютно нечего скрывать. У вас нет секретов от общественности. Всем и так известно, что вы непревзойденный руководитель, а ваша фирма самая лучшая в мире. Недостатки? Конечно, они есть у каждого... помимо вас. Короче говоря, вы весь на виду. Нечего вам таить и от своих подчиненных. Не скупясь, вы готовы поделиться с ними самым дорогим, что у вас есть, — блистательными идеями. Будто из рога изобилия сыпятся на сотрудников все новые и новые сценические находки — захватывающие проекты, увлекательные планы, интригующие обещания. Выбиваясь из сил, вы забавляете сотрудников своим непревзойденным искусством. Совещание за совещанием, одна речь обольстительнее другой, очередная соблазнительная перспектива заманчивее предыдущей. Вы трудитесь не покладая рук, как неутомимый шмель — все жужжите и жужжите, расписывая прелести совместного творчества. Так откуда же мед? Ах да, о нем позаботились ваши трудолюбивые пчелки.

9. Самодур

Стоит вам появиться на пороге своего офиса, как спокойное сонное царство в мгновение ока превращается в бурлящий муравейник. Каким-то еще не известным науке способом вы наэлектризовываете атмосферу в коллективе одним своим присутствием. Обычная мелочь благодаря вашему кипучему темпераменту и бурному воображению превращается в событие мирового масштаба: «Что? Я уже у порога, а вы еще не сварили мне кофе? Да вы хоть понимаете все последствия вашей безответственности? Сейчас придут важные клиенты, а я расстроен. Знаете, чем это может обернуться для нашей фирмы?» До смерти за-

пуганные сотрудники начинают готовиться к самому худшему. Но уже через секунду, забыв о надвигающейся на фирму катастрофе, вы, сотрясаясь всем телом от смеха, доверительно рассказываете полумертвой от страха секретарше услышанный накануне анекдот. Ваши перемены в настроении столь непредсказуемы, что сотрудникам большую часть времени приходится быть в напряжении — вдруг, не вовремя улыбнувшись, навлечешь на себя очередную взбучку. Со стороны кажется, будто вы вообще не способны примириться с существованием размеренных будней. Даже самые близкие сотрудники никогда не знают наверняка, чего от вас ожидать в следующую минуту. Да вы и сами не выносите ровного к себе отношения. Уж лучше пусть ругают, чем равнодушно отмалчиваются, не так ли? Не исключено, что даже и вас сотрудники могли бы искренне полюбить. Но все же безопаснее держаться от вас подальше.

10. Мизантроп

Что и говорить, вашу жизнь никак не назовешь веселой — сотрудники попались нерадивые, деловые партнеры либо обманщики, либо дураки, да и удача не идет к вам в руки. Руководить при таком неблагоприятном стечении обстоятельств — сплошное наказание. Все и всех нужно держать под неусыпным контролем. Сотрудник уехал с вашим поручением в другую фирму? Вы тут же посылаете ему вдогонку сообщение по факсу и электронной почте: «Немедленно сообщите, где вы находитесь. Я уже целый час жду от вас вестей». Кто может поручиться, что в рабочее время хитрый сотрудник не занимается посторонними делами? А может, его уже завербовали ваши вездесущие конкуренты? Единственное, в чем вы убеждены наверняка, так это в том, что впереди ожидает только

худшее. Поэтому и любой свои результат вы тут же обещениваете: «Да что там наша прибыль, вот у других...» или: «Конечно, я отдыхал на самом знаменитом курорте, но вы не знаете, чего мне это стоило!» Вам всегда подавай то, не знаю что. Хотя, будь у вас «то», ваше самочувствие вряд ли бы улучшилось. Вы так разочарованы жизнью? Для этого нужны веские основания. Впрочем, даже самые веские из них вас не устроят.

11. Крестный отец

Для всех сотрудников вы словно отец родной. Даже больше. Стоит кому-то опоздать на пять минут на работу, вы тут как тут с премиленькой улыбкой к опоздавшему: «Что-то у вас усталый вид. По-моему, вы недосыпаете. Где-то еще подрабатываете? Быть может, я вам мало плачу? Вы можете сказать мне откровенно, если вас не устраивает эта работа. Насильно ведь я не стану вас удерживать. Есть сотни безработных, готовых с радостью занять ваше место». Конечно, опешивший от ласкового натиска сотрудник, испуганный столь мрачной перспективой, начнет оправдываться. Заглаживая вину, вольно или невольно он начнет заискивать перед вами, расточая любезности и хвалебные слова. А вам того и надо. Известно давно — провинившихся сотрудников, так же как и напавших детей, легче прибрать к рукам. После парочки таких душевных разговоров они станут прислушиваться к каждому вашему нечаянному вздоху, ловить на лету даже случайно оброненное слово.

Выдачу зарплаты вы тоже легко превращаете в очередное поучительное мероприятие. Какой толк вовремя выплачивать сотрудникам причитающуюся им зарплату? Это только расхолаживает коллектив. К тому же все должны знать, как вы потом и кровью

зарабатываете для них эти деньги. Поэтому пусть несколько дней понервничают. Только общие проблемы спланируют, и, лишь преодолевая трудности, разрозненные сотрудники становятся единой семьей.

Амплуа в коллективе

В любом коллективе мы нередко играем определенную роль, хотя и не всегда отдаем себе в этом отчет. К своей роли можно относиться по-разному — использовать ее как маску, защищая свое Я, или применять роль как некий инструмент для достижения личных целей. Лишь некоторым удастся менять роли в зависимости от конкретной ситуации и особенностей коллектива. Для многих же, наоборот, роль становится «второй натурой», превращаясь в амплуа — привычный, предпочитаемый всем остальным способ поведения. В данной типологии рассматриваются наиболее часто встречающиеся амплуа. Содержание приведенных характерологических портретов кому-то может показаться не совсем лестным. Тем не менее анализ этих шаржированных портретов позволит увидеть жестко закрепленные стереотипы, лежащие в основе ригидного, а следовательно, неконструктивного поведения. Разобравшись в сути своей типичной роли, легко понять причины возникающих во взаимоотношениях трудностей, которых могло бы и не быть.

- 1. рабочая лошадка**
- 2. Возмутитель спокойствия**
- 3. Вечно озабоченный**
- 4. Неугомонный баламут**
- 5. разочарованный отшельник**
- 6. Альтруист... за чужой счет**
- 7. Перекати-поле**
- 8. Цензор-доброволец**

9. **Волынщик**
10. **Любитель прокатиться**
11. **Навязчивый советчик**
12. **Перестраховщик**
13. **Страждущий**

1. Рабочая лошадка

Рабочую лошадку ценит любое начальство. Еще бы — такое рвение! Сверхисполнительность, гиперответственность и завидная работоспособность Лошадки станут опорой для всего коллектива. Что и говорить, незаменимый сотрудник, да и только. Умный руководитель таких поощряет. Что, впрочем, не мешает ему в качестве поощрения вознаграждать безотказного Работягу еще более тяжелым поручением. Ежели тот заупрямится, достаточно лишь слегка намекнуть: «Ну посудите сами — кому еще я могу поручить столь ответственное дело. В нашем коллективе, кроме вас, нет ни одного надежного сотрудника, на которого я мог бы положиться, как на самого себя». Под словами «положиться, как на самого себя» шеф подразумевает «свалить весь груз на одного». И, кроме себя, Рабочей лошадке некого винить, что она всегда оказывается крайней. Послушно надевая хомут на шею. Работяга подбадривает себя мыслью: «Мне приходится опять брать всю ответственность на себя, поскольку другие этого делать не хотят».

Недальновидный же начальник вместо благодарности — хотя бы и символической — покрикивает, предъявляя все новые и новые требования, что обостряет и без того чрезмерно развитое у Рабочей лошадки чувство вины. Может, кто-то другой пропустит беспочвенные претензии мимо ушей, но только не Рабочая лошадка. Доверие начальства для этого «отличника производства» превыше всего. Поэтому уко-

ры действуют подобно ударам кнута, вызывая бешеную прыть: «Я еще всем докажу, кто здесь самый квалифицированный работник». Что скрывается за всем этим? Элементарное желание Рабочей лошадки доказать, что она не Верблюд. И пока Лошадке не удастся уравновесить исполнительность изрядной долей самоуважения, на ней и впредь будут кататься все, кому не лень.

Однажды попробовав на себе неподъемную ношу Рабочей лошадки, понимаешь, как важно уметь различать, где заканчиваются твои обязанности и начинаются чужие проблемы. Глядя на Рабочую лошадку, вдруг как-то отчетливо осознаешь, что «быть с кем-нибудь в одной упряжке» и «тянуть лямку за всех» — далеко не одно и то же.

2. Возмутитель спокойствия

Когда все сослуживцы, увлекшись работой, сконцентрировали усилия на собственных делах, Возмутитель спокойствия расценивает это не иначе как прямой вызов себе лично. Он не потерпит даже временного равнодушия к собственной персоне! Без колебаний устроит скандал, закатит истерику, обрушив на совершенно постороннего человека шквал едких замечаний, — и все это ради того, чтобы оказаться в центре всеобщего внимания. Знакомые и коллеги просто-таки стонут от эксцентричных выходок Возмутителя спокойствия, демонстрирующего таким образом свою значимость. Как это происходит? Представьте себе — вы настроились на рабочий лад, только-только привели свои мысли в порядок, как возле вашего стола появляется Возмутитель и невзначай бросает примерно такую фразу: «Конечно, ты такой деловой, что даже поговорить с другом не можешь. Ладно, я пойду». Вы ему в ответ: «Понимаешь, я сейчас действи-

тельно очень занят». А он обиженно: «Разумеется, ты ведь занимаешься серьезным делом, а я, значит, просто так здесь болтаюсь?» Почувствовав угрызения совести, вы бросаете все свои дела и начинаете его развлекать. Между нами говоря, не только вы, но и многие сослуживцы Возмутителя спокойствия вздохнули бы с облегчением, исчезни он хоть на пару днейков. Однако мечта эта так и остается мечтой. С наслаждением вслушиваясь в звуки своего имени, пусть и употребляемого в сопровождении самых нелестных эпитетов, гроза недотрог млеет от счастья: «Меня замечают — значит, я все еще существую!»

3. Вечно озабоченный

Вечно озабоченного мучают мрачные предчувствия: «Мы не успеем выполнить все в срок» или «Кто-то наверняка сделает это лучше нас». Озаботившись благополучием коллектива, он считает своим долгом с каждым поделиться своими пессимистичными прогнозами. Только после этого он приступает к работе. С горем пополам выполнив половину намеченного, он замирает, пораженный внезапной догадкой: «Меня не оценят по достоинству» или «Все, что я делаю, в конце концов окажется никому не нужным». Короче говоря, бедолагу без конца одолевают сотни всевозможных опасений и терзают тысячи сомнений. Поэтому его чело избороздили глубокие складки — результат напряженной, можно сказать, титанической, борьбы с хаосом, — а уголки его губ брезгливо опущены вниз, отчего лицо приобретает выражение вечного страдания. словно это и не лицо вовсе, а древнегреческая маска скорби. Вечно озабоченный обладает завидной способностью нагнетать обстановку. От него исходят такие мощные флюиды тревоги и беспокойства, что никто не может спокойно заниматься

своим делом. Словно какая-то магнетическая сила гонит сотрудников вон из кабинета. В скором времени, охваченные беспричинным предчувствием надвигающейся катастрофы, члены коллектива начинают беспокойно метаться из стороны в сторону, будто рыбки в аквариуме перед землетрясением.

Разумеется, каждый из нас чем-то обеспокоен. Однако беда Вечно озабоченного в том, что у него это состояние стало хроническим. А источником тревожно-мнительного ожидания страдальца является всего лишь один-единственный страх. Наверное, все уже догадались, что речь идет о страхе оказаться несостоятельным. Если все-таки прогнозы Вечно озабоченного сбываются, то виной тому не плохое настроение или отсутствие способностей, а его вечное недовольство собой и жизнью. Впрочем, и у Вечно озабоченного есть чему поучиться — например, как вредно для здоровья заикливаться на негативных мыслях и эмоциях.

4. Неугомонный баламут

Бурный поток неожиданно возникших идей и безумных начинаний, вызывающий у окружающих шоковое состояние, для Баламута является привычной средой обитания. Он наивно полагает, будто все без исключения обязаны с восторгом поддерживать его точку зрения. Среди разделяющих его энтузиазм людей Баламут чувствует себя как рыба в воде. Иное дело, когда ему не удастся с ходу убедить кого-либо в своей правоте. Тогда он, смертельно обидевшись на весь белый свет, впадает в апатию и, погрузившись в пучину темных мыслей о несовершенстве мира, напрямик направляется в буфет. Здесь он надеется застать какого-нибудь зеваку врасплох. И вот уже Баламут, прижав свою жертву в уголке, увлеченно расска-

зывает прошлогодний анекдот или расписывает прелести своей очередной крупномасштабной операции типа всепланетного конкурса решателей кроссвордов New Vasilkovo. Глядишь, доверчивый ротозей клюнет на приманку... И вот уже отпечатаны бланки договора и составлена смета, все закрутилось-завертелось. А где же наш Неугомонный инициатор? Его уже и след простыл. Он снова с головой ушел в организацию следующего проекта века и, конечно же, присматривает себе очередного простака. Да, с Баламутом скучать не приходится.

Не расстраивайтесь, если Баламуту удалось вас одурачить и вам пришлось поучаствовать в двух-трех его начинаниях. По крайней мере вы теперь хорошенько подумаете, прежде чем идти у болтунов на поводу.

5. Разочарованный отшельник

Обычно Отшельник приходит на работу, когда все остальные уже разошлись по домам. Странно, да? Но для Отшельника ничего странного в этом нет, он еще умудряется при этом совершенно искренне недоумевать: «Почему я всегда оказываюсь в стороне от общих дел и к моему мнению никто не прислушивается?» Надо отдать Обиженному отшельнику должное — что-то, а свое мнение у него действительно есть. Причем, как правило, резко отличающееся от общепринятого, еще точнее — идущее с ним вразрез. На очередном собрании правдолюбивый отшельник не упустит возможности открыто, прямо, без обиняков выложить все начистоту: «Смотрю я на вас всех и думаю — ну не глупцы ли вы? Не замечаете, что у вас под носом творится...» И так далее и в том же духе. Ему даже невдомек, что, задевая за живое кого-нибудь своими замечаниями, он слишком часто быва-

ет бестактным. Но не все коту масленица — кто-то возьми да и отреагируй на выпады Отшельника в его же манере. Вот и повод разочароваться в людях. Отшельник возмутится до глубины души: «Какое хамство! Где ваше воспитание?!» Спровоцированная им же самым стычка в очередной раз убеждает Отшельника: «Бесполезно искать с кем-то общий язык». Поэтому ему остается только один путь — удалиться в пустыню отчаяния. Вот так из-за черствости окружающих и приходится Отшельнику довольствоваться общением с миражами и жить воспоминаниями о тех далеких временах, когда люди уважали друг друга, были в общении тактичными и чуткими.

6. Альтруист... за чужой счет

Создается впечатление, что Псевдоальтруист каждую секунду своей жизни готов без остатка посвятить другим. И конечно же, он не прочь оказаться в первом ряду зачинателей великих дел, вдохновителей грандиозных мероприятий, короче говоря, прослыть вершителем человеческих судеб. Встретившийся с ним впервые поражается безграничному стремлению вдохновленного альтруиста бескорыстно помогать всем и каждому. Кто-то о нем даже скажет:

«Вот, нашелся хоть один порядочный человек среди прагматичных корыстолюбцев». Некоторым же этот бессребреник представляется чуть ли не ангелом-спасителем, спустившимся на погрязшую в страшных пороках землю. Правда, проработавшие с добрячком более длительное время сотрудники знают, что и за ним водится один малю-ю-сень-кий грешок — ни одно из своих бесчисленных обещаний он не выполняет сам. К чему? Ведь он обладает бесценным даром — пробуждая в людях мучительные укоры совести он убеждает их в необходимости бросить все свои дела и

спасать человечество. После этого остается совсем немного. С помощью нехитрых манипуляций соединить страждущих помощи Прожектеров и Волынщиков с безропотными жертвами его альтруизма, к примеру такими, как Рабочая лошадка. А что же остается самому Альтруисту? Он, бедняга, в поте лица до блеска начищает свой нимб. И то верно. Негоже святому духу самолично заниматься унылыми земными делами.

7. Перекати-поле

Большую часть своего рабочего времени Перекати-поле слоняется из угла в угол. Точнее, «перекатываясь» от одной группы увлеченных делом сотрудников к другой. Думаете, его появление вызывает бурю восторга? Отнюдь. Заслышав традиционный вопрос этой вечно мигрирующей личности: «А чтой-то вы здесь делаете?» — все дружно отмахиваются, мол, отстань, не до тебя. Впрочем, на такое обращение Перекати-поле никогда не обижается: «Зачем обострять отношения?» Вообще-то он со всеми на дружеской ноге, вернее сказать, у него нет ни единомышленников, ни конкурентов, ни друзей, ни врагов. Его ни к чему не обязывающее: «Как дела?», как всегда, повисает в воздухе. В лучшем случае кто-то пробубнит, не отрываясь от своего занятия: «Да нормально, нормально», давая понять интонацией — надоел пуще пареной репы. Сами посудите—к примеру, выпросит он у вас какое-то пустяковое поручение и тут же пристанет: «Как мне это лучше сделать? Может, так? Или лучше эдак?» Станет вокруг тебя кругами ходить, глаза мозолить. Пока сам за него все не сделаешь, не отстанет. Потому Перекати-поле только и слышит: «От тебя, братец, хлопот не оберешься. Катись-ка ты отсюда подальше».

В коллективе Перекати-поле играет какую-то непонятную роль, что-то вроде приживалы. Зачем он здесь — непонятно, толку от него нет никакого, а отказать жалко — вроде бы все к Перекати-полно уже привыкли: «Не мешает, да и ладно». Ну а если у кого настроение плохое или дела не ладятся, можно на нем отыграться: «Что ты тут вертишься под ногами!» А у него в одно ухо влетело, из другого вылетело. Еще и успокаивать станет убаюкивающим тоном миротворца: «Ну что ты так разошелся? Ишь как изводишь себя по пустякам. Потерпи, все обойдется». Последняя его фраза только подливает масла в огонь, и вконец раздосадованный сослуживец взрывается как пороховая бочка: «Обойдусь и без твоих глупых советов! И вообще — не суй нос в чужие дела». Перекати-поле даже на такое хамство не обидится, лишь потупит глазки, смиренно опустив голову. Слова поперек не скажет, а только дрожит как осиновый лист. Ну чем не мальчик для битья?! Посмотришь на него — и сердце кровью обольется: «Не дай бог на его месте оказаться!»

8. Цензор-доброволец

С утра пораньше добровольный Цензор с неизменной сигаретой в зубах встречает своих сослуживцев на пороге офиса радостно-простодушными приветствиями. Одному снисходительно бросит: «О, явился не запылится!», другому с деланным удивлением: «Ба, кто к нам пришел? С какой это стати ты сегодня на работу пожаловал?», третьему по-отечески заметит: «Надо же, ты сегодня вовремя». Разыгрывая этот фарс. Цензор внушает всем мысль о какой-то своей особой роли в коллективе. Он в точности знает все обо всех, словно некая таинственная инстанция поручила ему собрать подробное досье на каждого

сотрудника, включая начальника. Оберегая свою репутацию, Цензор-доброволец приходит раньше всех, уходит позже, день-деньской торчит на рабочем месте, без перерывов на обед. Выходные и праздники — и те на работе проводит. С серьезно-озабоченным видом сидит он за своим рабочим столом или за компьютером. Правда, если случайно бросишь взгляд на экран монитора, то окажется, что наш работяга увлечен освоением новой... компьютерной игры. Парадокс? Отнюдь, в этом нет ничего удивительного. Для Цензора главное — время пребывания в офисе, а не получение каких-то там результатов. Зато чужие достижения волнуют его вдвойне. Кому-то дали премию? Возмущению этого рьяного борца за справедливость не будет границ. Он замучает расспросами: «Тебе дали премию? А, собственно говоря, за что? Не помню я, чтобы ты чем-то особенным отличился?» Семь потов сойдет, пока убедишь его в том, что тебе платят по заслугам. Однако в глубине души он все равно вам не поверит, поскольку твердо убежден только в одном: «Лишь один я отношусь к делам по-настоящему серьезно, а за остальными глаз да глаз нужен. Занимаются какой-то ерундой!» Впрочем, и от Цензора есть польза коллективу — одним своим присутствием он держит всех сослуживцев в тонусе.

9. Волынщик

Едва появившись на работе, Волынщик, как обычно, заводит свою заунывную песнь — чуть ли не со слезами на глазах, сокрушенно вздыхая после каждой фразы, он произносит: «Сегодня настроение у меня хуже некуда...» Тем самым он недвусмысленно дает понять, что и сегодня не собирается приступать к выполнению своих прямых обязанностей. И упрекнуть Волынщика вроде бы неловко — несчастный че-

ловек, что с него возьмешь. Даже если ты бок о бок проработаешь рядом с Волынщиком несколько десятков лет, то и тогда не вспомнишь ни одного дня, когда бы он был в приподнятом настроении. Создается впечатление, что он имеет вечный бюллетень и только из благородных побуждений, преодолевая страшное недомогание, приходит на работу. Вид у Волынщика соответствует его роли — сидит неестественно ссутулившись, ходит прижавшись к стеночке, смотрит каким-то потусторонним замутненным взглядом. Одного его потерянного вида достаточно, чтобы у всего коллектива испортилось настроение на целый день. Отчего Волынщик мается, никто не знает, но все уверены в одном — над ним тяготеет роковое проклятие. День-два он, быть может, еще и протянет, а что будет дальше — неизвестно. Но скорее всего случится что-то трагическое, в чем все будут чувствовать себя виноватыми: «Да, не все мы сделали для человека. Упустили, недоглядели». Сердобольные натуры, пытаясь как-то облегчить тяжкие страдания своего сотоварища, начинают о нем заботиться — кто чаю принесет, кто работу за него выполнит, а там, глядишь, и перед начальством словечко замолвят о повышении. Думаете Волынщик поблагодарит их за хлопоты? Ничего подобного. Опекун коллектива Волынщик принимает как должное — в свои сорок-пятьдесят лет волынщики так и остаются Славочками, Аннушками, Ларочками. В разговоре о Волынщике упоминают не иначе как трагическим шепотом со скорбным выражением лица, используя определения «бедный», «многострадальная», «несчастливая»: «Знаете нашей бедной Аннушке опять нездоровится», или «Нашу несчастную Ларочку очередной муж бросил», или же «Наш страдалец Славочка снова к начальству в неми-

лость попал». И все же какую-никакую пользу Во-лынщики коллективу приносят. Глядя на их глобальную неприспособленность к жизни и тотальное невежество, спокойнее переносишь тяготы своего бытия. Нет-нет да и подумаешь: «Что там моя разбитая машина по сравнению с разбитой жизнью горемычного... или несчастной... Разве мои проблемки сравнятся с проблемами нашего многострадального Во-лынщика!»

10. Любитель прокатиться

В самый разгар работы Любитель прокатиться неожиданно появляется перед тобой и озадачивает своими проблемами. Его конек — с ходу огорошить собеседника своей наивностью: «Слушай, поработай сегодня вместо меня, позарез нужно кое-куда съездить. С тебя ведь не убудет». Заподозрив, что за вашим недоуменным молчанием неминуемо последует отказ, он заявляет вам, глядя прямо в глаза: «Ты же у нас талантливый, тебе это ничего не будет стоить. Тебе это зачтется». Где и кем это зачтется — неизвестно, да это и не важно. Вас завораживают его многообещающее «сочтемся» и ощущение, что стараешься не зря, может быть, даже спасаешь чью-то жизнь. Конечно же, репертуар Любителя прокатиться этим не ограничивается. В другой раз он подъедет с другой стороны: «Попробуй-ка, встань на мое место. Мне больше всех достается. И если бы ты был человеком справедливым, то взял бы часть моих обязанностей на себя». У вас и своих-то невпроворот, но кто же хочет прослыть бессердечным. Немного подумав, вы скрепя сердце соглашаетесь, утешая себя расчетами о дополнительном вознаграждении. Но не тут-то было. Как бы прочитав ваши мысли, Любитель прокатиться восклицает: «Сразу видно, что ты не меркантилен. Кого

ни попросишь о помощи — все от тебя денег требуют. За деньги любой для тебя что угодно сделает, и лишь немногие могут доказать, что ими движет искреннее бескорыстное желание помочь ближнему». Гордость от того, что вас причислили к числу этих немногих избранных, побеждает нежелание взваливать на себя лишние обязательства.

Как правило, в коллективе Любитель прокатиться выбирает себе в жертву Рабочую лошадку и катается на ней сколько душе заблагорассудится. Заарканывая беднягу упреками и стимулируя прыть Лошадки, вызывая к ее совести. Так что свою функцию Любитель прокатиться выполняет с честью — кто как не он испытывает на прочность нашу самооценку?

11. Навязчивый советчик

Больше всего на свете Советчики обожают всякие, так сказать, семейные собрания, когда весь коллектив собирается за круглым столом или организовано выезжает отдохнуть на природу. Догадываетесь, кто является истинным вдохновителем этих мероприятий? Двух мнений здесь быть не может — конечно же, вездесущий советчик. В репертуаре Советчика напроочь отсутствует разделение на «твое» и «мое», «свое» и «чужое». Индивидуальные особенности каждого в представлении Советчика сливаются в безликое: «Мы... дружно все вместе...» В его лексиконе почетное место занимают всякого рода противопоставления типа «наши — чужие», «свой тихий скромный парень — подозрительный выскочка из соседнего отдела». Новичка, возмнившего себя профессионалом, именно Советчик будет наставлять на путь истинный, приучая коллективное почитать выше всякого личного: «С таким стремлением выделиться вы не задержитесь надолго в нашем коллективе. Что

вы о себе возомнили? У нас, знаете ли, такие высокие традиции, такая школа, что вам, голубчик, расти и расти». И не думайте, что ваши отчаянные попытки укрепить свой авторитет — мол, имею соответствующее образование, автор нескольких запатентованных изобретений и т.п. — произведут на Советчика хоть малейшее впечатление. «Ну и что ж, что у нас за плечами два университета. А за моей спиной огромный жизненный опыт!» После этих слов любые ваши доводы будут отлетать от Советчика как от стенки горох. Да будет вам известно, что для Советчика количество прожитых лет гораздо важнее образования. Будь ты хоть ста пядей во лбу, но, если тебе положенных годков не хватает, ты и не специалист вовсе, а так, возомнивший о себе птенец желторотый. И значит, рановато еще тебе своим умом жить. Следовательно, без предприимчивого наставника никак не обойтись. Так, значит, что, забыть навсегда о своих гениальных идеях, планах, прожектах? Ни в коем случае! Просто теперь все это станет не «твоим», а «нашим». Смекаешь?

Действительно, свою роль — учить других уму-разуму — Советчик выполняет с блеском. Побывав в его цепких объятиях, по-иному начинаешь воспринимать свою независимость и бережнее относиться к самостоятельности.

12. Перестраховщик

Не важно, является ли Перестраховщик рядовым сотрудником или фигурой более значительной, офис он считает своим вторым домом, а сотрудников соответственно своими домочадцами. Спросите, ну и что из этого? Да то, что домовитый Перестраховщик никому проходу не дает, ему до всего есть дело. Скажем, вы, как главный бухгалтер фирмы, составляете годо-

вой отчет. Перестраховщик заставит вас прослушать целую лекцию о том, как правильно составить этот важный документ. А когда вы соберетесь отнести готовый отчет шефу, Перестраховщик встанет на пути как скала: «Ты слишком уверен в себе. Вдруг ты не заметил грубую ошибку? Представляешь, чем это тебе грозит!» Ни уговоры, ни угрозы на него не действуют. Устав от бесполезных препирательств, вы, обреченно махнув рукой, сдаетесь: «Бог с вами. Если вам нечего делать — проверяйте». Вот и пробил час Перестраховщика! Целый день вам придется убить, сидючи с ним бок о бок, выслушивая, будто какой-нибудь провинившийся школьник, его критические замечания: «Да будет вам известно, цифры в таблице должны быть выровнены по левому краю». Короче говоря независимо от того, что ваша работа очень понравилась шефу, ощущение у вас будет такое, будто вам поставили двойку в четверти. На возмущения типа: «Что это вы постоянно вмешиваетесь не в свои дела?» — он только плотно сожмет губы или пробурчит себе под нос: «Разве можно кому-нибудь доверять в наше время — сплошное легкомыслие, все хиханьки да хаханьки. Развалят фирму, а мне придется искать новое место. Нет уж, лучше я для верности все самолично перепроверю».

Значит, Перестраховщик — обуза для коллектива, балласт, тянущий корабль на дно? Только на первый взгляд. А уже со второго ты обнаруживаешь перед собой живой пример того, как тяжело живет человек, который пытается застраховаться на все случаи жизни.

13. Страждущий

Завидев издали вопросительно изогнутую фигуру Страждущего, все спешат поскорее повернуть куда-

нибудь за угол, перебежать на другую сторону улицы, короче говоря, скрыться с глаз долой, исчезнуть, испариться. Все, что угодно, только бы не столкнуться с ним нос к носу. Те же несчастные, кто, замешкавшись, попытался проشمыгнуть мимо Страждущего, вмиг оказываются прижатыми к стенке. Вцепившись в рукав вашего пиджака или настойчиво-мягко обхватив кисть руки, Страждущий потихоньку-полегоньку начинает испытывать ваше терпение. Самое главное — ты абсолютно не понимаешь, почему после двухминутного ничем не примечательного разговора со Страждущим тебе вдруг нестерпимо хочется удавиться. Скажете, преувеличение? Тогда судите сами. Разговор Страждущий начинает, как обычно, в своей заунывно-тягучей манере: «При-иве-ет. Ка-ак де-ела-а?». Пока лихорадочно соображаешь, как ему ответить, чтобы он поскорее отвязался. Страждущий продолжает монолог, абсолютно не обращая внимания на твое замешательство: «Чем ты сейчас занимаешься?», и тут же без всякого перехода: «Послушай, ты у нас ловкач. Устрой меня на какую-нибудь денежную работенку». Имейте в виду, что отговорки типа: «Да я и сам бы от такой работы не отказался» — ни к чему хорошему не приведут. Теперь уж точно просто так Страждущий вас не отпустит. Чем яростнее ваше желание поскорее отделаться от него, тем туже затягивается петля на вашей шее: «Так ты тоже ищешь работу? Давай вместе подумаем, как нам быть». И бесполезно казнить себя: «Надо же, опять влип! Лучше бы пообещал ему что-нибудь, авось он и оставил бы меня в покое». Не тешьте себя иллюзиями — не имеет значения, как вы отреагируете на вопросы Страждущего. Вы, как и любой другой, нужны ему как повод для размышлений или переживаний. Не важно, что ему удастся в конце

концов от вас заполучить — реальную помощь, нужную информацию или живые эмоции. Для Страждущего ценен даже не сам результат как таковой. Он страдает с вашей помощью окунуться в бурный поток событий, который бы унес его от серости монотонных будней.

Только не подумайте, что роль Страждущего ограничивается тренировкой навыка уклоняться от неприятных встреч. Общение с ним учит вас гуманному обращению с людьми — вспоминая о мертвой хватке Страждущего, вы уж точно не станете приставать к другим с глупыми расспросами.

Козни недоброжелателей

Опытные бизнесмены хорошо знают, как легко расстраиваются из-за пустяков уже, казалось бы, готовые проекты. Да что там бизнесмены — любой человек, добившийся в чем-либо успеха, знает, как из-за пустяков рушится старая дружба и разрываются отношения. Что же является такими пустяками? Реже всего — объективные обстоятельства. И гораздо чаще — личные качества наших друзей, компаньонов и просто знакомых. В бизнесе, как и в личных отношениях, всегда найдутся люди, входящие в так называемую «группу риска», основная цель которой — сделать все, чтобы и самим не работать, и другим не давать. Неверно было бы считать, что эдакие доброжелатели наоборот всегда действуют осознанно. Их слова и поступки могут быть продиктованы самыми лучшими, по их мнению, намерениями. Впрочем, дело даже не в том, специально или нет наши недоброжелатели портят нам жизнь. А в том чтобы вовремя увернуться от их пагубного влияния и не попасть в водоворот «подводного течения». Итак, кто же из не-

доброжелателей сбивает нас с пути истинного? Зная недоброжелателей, что называется, «в лицо», проще вернуться от их тайных козней. К тому же неплохо бы заодно проверить, не являемся ли порой таковыми мы сами.

- 1. Сомневающийся нытик**
- 2. Доброжелательный критикан**
- 3. Всезнающий паникер**
- 4. Соболезнующий добрячок**
- 5. Обиженный эгоцентрик**
- 6. Воинствующий проповедник**
- 7. Двуликий завистник**
- 8. Перст указующий**
- 9. Сердобольный провокатор**
- 10. Язва общества**
- 11. Отъявленный льстец**

1. Сомневающийся нытик

Сомневающийся нытик заражает всех вокруг своим пессимизмом и унынием. Если вы только что на все сто процентов были убеждены в целесообразности начатого проекта, то через пять минут общения с Нытиком станете сомневаться в очевидных вещах. А через десять минут у вас уже появятся мысли о срочном расторжении договора. Спроси вас кто-нибудь в этот момент: «Почему вы это делаете?», вы не сможете ответить ничего вразумительного. Даже не заглядывая в несколько раз перепроверенную вами лично калькуляцию, Нытик станет убеждать вас, что «это все дорого и нерентабельно». Хотите знать причину его поведения? Сомневающийся нытик убеждает вас в проигрыше только потому, что сам никогда не сможет справиться с этим делом. Его пугают перспектива, ответственность и масштаб работы... Пусть даже чужой. Во время общения он поста-оается внушить этот

страх и вам: «Тебе ни за что не осуществить этот проект. Ты задумал невозможное!» Цель его благодеяний — не обременять себя лишней работой и не давать работать другим. Можно ли уберечься от всепоглощающего пессимизма Нытика? Конечно. Во-первых, имейте в виду что Нытик всегда говорит о себе, а не о вас. Это не вы, а Нытик «не справится», это ему будет «архитрудно». Во-вторых, по возможности постарайтесь свести контакты с ним к минимуму.

2. Доброжелательный критикан

Критикан прекрасно знает, как задеть вас за живое. Даже после минутного общения с ним чувствуешь себя самым грешным из всех грешников. Вроде бы ничего плохого и не говорит, но на душе — словно кошки скребут. К примеру, после вашего провала на переговорах Критикан встретит вас, самодовольно потирая руки и ехидненько так приговаривая: «Ну, парень, ты и влип!» или: «Да, ты меня разочаровываешь. Я-то думал, что ты настоящий профессионал». Вам тут же становится как-то совестно, неловко. И даже мысли не возникает, что не бывает выигрыша без поражений и что каждый имеет право на ошибки. Действительно, у кого их не бывает? Но, по мнению Критикана, вы просто обязаны всегда и во всем быть безупречным. Стоит вам невзначай заикнуться, мол, приятеля отправляют в заграничную командировку, как Доброжелательный критикан тут как тут: «На его месте мог быть и ты. Вечно ты упускаешь свой шанс. На тебя это так похоже». В общем-то вас вполне устраивает и свое место, но после ежедневных сравнений вдруг ни с того ни с сего начинаешь сомневаться в самом себе: «Может, и вправду меня притесняют? Используют в своих корыстных целях?» Стоит поделиться с Критиканом радостью, он тут же в ответ:

«Говоришь, приобрел шикарный коттедж? Это все ерунда! Вот Икс уже не только коттедж имеет, но «Роллс-Ройс» отхватил. А вот Игрек недавно десятую любовницу сменил». Вам и одна в тягость но все-таки за себя становится обидно. Получается, что ты уже не первый в своем деле, а последний в чужом. И какие-то неизвестные Икс и Игрек заткнули тебя за пояс. Разоблачая ваши успехи, Доброжелательный критикан опускает вас с небес на землю. Не одному же ему ходить в пасынках Судьбы.

3. Всезнающий паникер

Кто живет в постоянном ожидании будущих катастроф так это Паникер. Поэтому он первым узнает о предстоящих реформах, грядущих изменениях в законодательстве и неблагоприятных прогнозах погоды. Его любимое занятие — чтение рубрики «Хроника происшествий». Когда с вытаращенными от ужаса глазами Паникер рассказывает вам с плачущими нотками в голосе об очередном повышении цен, то в глубине души надеется получить от вас заверения в том, что мир не так плох и опасен, как ему кажется. Паникер обожает собирать вокруг себя толпу простых душных зевак — ему легче переносить страх, когда, поддавшись его жутким прогнозам, заражаются паникой и другие. С утра до вечера Паникер озабочен поиском наивных и доверчивых натур, легко становящихся его добычей. Думаете, Паникер суетится зря? Отнюдь. Он не так глуп, как может показаться на первый взгляд. Свои предостережения Паникер рассматривает как капитал и даже вкладывает его под проценты. Чем сильнее ему удалось вас запугать, тем больший процент с вас причитается. Конечно же, вы никогда не забудете доброго малого, заблаговременно предостерегавшего вас о грозящих напастях и пред-

стоящих катастрофах. Не желаете иметь его своим кредитором? Тогда пресекайте такие разговоры на корню. Переключите внимание Паникера на другую тему, не связанную с чем-то существенным для вас. Говорите с ним уверенным голосом, всем видом показывая, что вы не из тех, кто клюет на его удочку.

4. Соболезнующий добрячок

Добрячка хлебом не корми, дай только повод тебя пожалеть, поболеть за тебя сердцем и душой, посокрушаться о твоих прошлых бедах и предстоящих трудностях. Стоит нечаянно поделиться с унылым добрячком своей радостью обмолвиться: «Мол, фирму свою открыл» или «Да вот, дело новое начал», как тут же на тебя обрушивается град причитаний и поток соболезнования: «Ох-хо-хо, и хлебнешь же ты еще горя со своим предприятием! Ты и сам не знаешь, в какое сложное дело впутался. Поставщики все люди необязательные, заказчики — сплошь и рядом хамы и жулики. Ни днем, ни ночью покоя тебе не будет. С женой неделями не будешь видеться, с детьми и подавно. Жалко мне тебя, сил нет». Короче говоря, после встречи с эдаким добрячком начинаешь вдруг осознавать, что добровольно влез в такую кабалу, из которой путь только один — голову в петлю. Всего пять минут назад чувствовал себя счастливейшим из счастливых, получившим постоянную прописку в раю. И вдруг... свет в глазах померк, сердце сжалось от тоски, и слезы потекли ручьем от жалости к себе:

«И надо же мне было так влипнуть. Теперь уж ничего не поделаешь. Придется до конца дней тащить на себе этот непосильный воз и влачить жалкое существование незадачливого владельца собственного предприятия». Радужные планы в одночасье превратились в тягостную обязаловку, желание испытать

себя обернулось страхом потерпеть поражение. Глобальная уверенность в правильности своего выбора раскололась на тысячи мелких сомнений:

«Получится ли у меня задуманное? Стоит ли так стараться, если все так или иначе пойдет прахом? Нет, рано мне еще самому принимать такие важные решения. Надо посоветоваться с мудрецами, знающими все о трудностях жизни». Эти последние фразы означают: «Прощай, моя самостоятельность». Что дальше? Унылые танцы под чужую дудочку. Вам не нравится такой печальный конец? Тогда не позволяйте Соболезнующим добрячкам травить вам душу.

5. Обиженный эгоцентрик

Представьте себе, что с завтрашнего дня вы идете в отпуск. О эта долгожданная пора! Хочется петь, что-то сочинять, как это: «Прекрасная пора, очей очарование...» Подумаешь, стихи не ваши, зато от души. И вот примерно в таком расположении духа вы встречаете Обиженного эгоцентрика, который всего пару дней назад вышел после отпуска на работу. Между вами разыгрывается примерно такая сцена. Эгоцентрик, угрюмо глядя на вас, со вздохом произносит: «Что, в отпуск собрался?» Вы без всякой задней мысли делитесь с ним своей радостью: «Да, старик, наконец-то отдохну. Решили всей семьей поехать на Канары». Он: «Хорошо тебе, на самом фешенебельном курорте побываешь — солнце, океан, танцы. А я вот целый месяц на своей даче с огородом возился». После этих слов вам становится как-то неловко за свою радость. Действительно — вы едете на модный курорт, в то время как другие даже в отпуске трудятся в поте лица. Как-то несправедливо получается. Стыдясь своей легкомысленной радости, вы начинаете успокаивать Эгоцентрика: «Ну ничего, на следующий год

и ты поедешь на Канары. У тебя ведь такая же зарплата, как и у меня». Он: «Легко тебе говорить. У тебя ведь нет таких забот, как у меня. Жена замучила — купи то, купи се. А на детей сколько денег уходит — в престижную школу устрой, фирменные шмотки купи. Вот и приходится работать без просвета. Сколько ни крутись, а денег даже на самое основное не хватает». Вот в вас уже и чувство вины заговорило в полный голос. Окончательно пристыженный, вы говорите вкрадчиво, боясь обидеть Эгоцентрика:

«Ну хочешь, я дам тебе взаймы? Бог с ними, с Канарами. Поеду в деревню отдыхать — там тоже и свежий воздух, и речка...» Думаете, в ответ вы услышите благодарность? Ничуть! Эгоцентрик истерически воскликнет: «Нет, если не хочешь давать мне в долг, так и скажи, чего юлить. Потом еще упрекать станешь, что из-за меня отпуск себе испортил». Вы бьете себя в грудь: «Что ты, дружище, я от чистого сердца. На, возьми деньги, и забудем об этом. Мы же все-таки коллеги и должны друг другу помогать». Правда, когда Эгоцентрик помогал вам, вы не помните. Да разве в таких делах можно полагаться на собственную память? Если человек так сильно обижается, значит, вы ему в чем-то сильно задолжали. А ежели во всем этом хорошенько разобраться? Образ жизни каждый выбирает для себя сам, а значит, сам отвечает за собственный выбор.

6. Воинствующий проповедник

Воинствующий проповедник свято верит в свою роль пророка человечества и повсюду фанатично насаждает собственное мнение. Стоит вам заглянуть на минутку в его кабинет, как вы тут же подвергаетесь обстрелу тяжеловесных проповедей. Ваше сознание также испытывает массированную атаку: промывание

чужих мозгов — любимейшее занятие Воинствующего проповедника. Узнав, что вы преуспели в живописи, он непременно начнет убеждать вас:

«Ты тратишь время на ерунду. Живопись сейчас не в моде. Кого в наше бурное время заинтересует какая-то мазня. Другое дело — машиностроение. Польза людям, престиж государства, тебе — почет и уважение. А давай-ка ты к нам, на автомобильный завод. Тем более тебе чертеж сделать — раз плюнуть. Пойми, нет важнее в мире дела, чем автомобилестроение». На ваши робкие попытки возразить, типа «Да у меня уже была персональная выставка и альбом с моими картинами большим тиражом разошелся» — последует его неизменное: «Ну что ты, старик. Я все уже рассчитал, а в прогнозах я дока. В ближайшее время будет самый большой спрос на автомобили. Еще благодарить меня будешь, что бросил свои бесполезные художества». По мере общения с Проповедником чувствуешь, будто внутри у тебя все съезживается под грузом непонятной вины и собственной незначительности. А еще через пару минут в голове появляются странные мысли: «Кто я такой? Подумаешь, художник... Какой здесь подвиг — писать картины, хотя бы и маслом? Вот облагодетельствовать человечество новым мотором для автомобиля — это дело!» Как только вы почувствуете себя заслуживающим наказания иждивенцем, вспомните, что Воинствующий проповедник — такой же простой смертный, как и вы, а его мнение ничуть не важнее вашего.

7. Двудликий завистник

Завистник пристально следит за тем, как разворачиваются события в вашей жизни. Ему ни за что не пережить чужого успеха! Стоит вам нечаянно споткнуться, допустить промашку, упустить выгодный

контракт, он тут же с удовлетворением заметит: «Поделом тебе! Ишь, какой умный выискался. У других ничего не получается, а ты что, особенный?» Чтобы потешить свое больное самолюбие, Завистник легко опорочит вас в глазах других. Ведь каждого с кем Завистнику приходится иметь дело, он считает своим конкурентом. Спросите, зачем вообще иметь с ним дело"? Весь фокус в том, что Завистник не сразу проявляет свою двуличную натуру. С первой встречи он может показаться вам угодливым и полным сочувствия к вашим проблемам. Ваши неприятности — бальзам для истерзанной комплексом неполноценности души. Потому-то вам и не найти в минуту поражения более понимающего собеседника, готового «от и до» выслушать историю ваших злоключений. Так что не спешите обольщаться на его счет — потом не раз об этом пожалеете. Не думайте, что у такого рода недоброжелателей не бывает собственных успехов. Завистник ненасытен, и самый значительный собственный результат кажется ему ничтожным по сравнению с тем, что досталось другим.

8. Перст указующий

Указующий перст страсть как любит вмешиваться в чужие планы. К примеру, дела у вас идут как нельзя лучше и вы подумываете о расширении своего предприятия. Риск не шуточный, и надо бы как следует все продумать. Хочется с кем-нибудь все хорошенько обмозговать. И вот с такими думами вы случайно попадаетесь на глаза Указующему персту. Обрадовавшись вашему озабоченному виду, он, не вдаваясь в суть дела, тут же возьмет вас в оборот: «Не бери в голову и, главное, не распускайся. Неприятности бывают у всех». Вы смотрите на него непонимающим взглядом, мол, нет у меня никаких неприятностей. «Нет непри-

ятностей? Так будут! — бодрым тоном знатока жизни заверит вас Перст указующий. — У меня тоже вначале дела шли хорошо, а потом такое приключилось...» И начнет в подробностях расписывать всю свою жизнь, вплоть до момента вашей встречи — где он недоучел одно, упустил другое, где и какую глупость совершил. Каждая его поучительная история начинается словами: «Не будь глупцом. Учись на моих ошибках, пока я жив» или «Слушай меня, я тебе плохого не посоветую». От всех этих рассказней вас попеременно бросает то в жар, то в холод, а в голове так и вертится: «Да, рановато мне, видно, пускаться в свободное плавание. Одному мне с таким количеством проблем не справиться. Лучше опереться на плечо человека знающего, умудренного жизненным опытом». И вот уже, глядишь. Перст указующий стал беззастенчиво вмешиваться во все ваши дела. Как из рога изобилия посыпались его приказы: «Тебе надо поступать так, а не эдак! То, что ты придумал, — ерунда. Запомни, я лучше знаю, что для тебя будет лучше». Не хотите попасть в кабалу к Персту указующему — не обращайтесь за дармовыми советами. Маяками в жизни являются лишь собственные результаты, а не чужой опыт.

9. Сердобольный провокатор

Кто из нас не пребывал в полудремотном состоянии приятной задумчивости, когда поглощен своими мыслями настолько, что до других и дела нет. Нормальное явление? Вполне. Но только не для Сердобольного провокатора. Он тут же начнет доставать тебя своими расспросами: «Что случилось, старина? Тебя уволили, лишили премии... неужели жена ушла?» Его последняя фраза заставляет вас вздрогнуть, и с ваших губ невольно слетает возглас негодования: «С

чего это ты взял? Ничего со мной не случилось!» А Провокатор в ответ с невинным выражением лица: «Да чего ты злишься? Я же просто по-дружески спрашиваю. Может, тебе помощь моя нужна». Вас потихоньку начинает трясти: «Отстанешь ты наконец от меня или нет? Ничего мне от тебя не нужно». Тут уже и Провокатора проняло, и он вам с обидой в голосе: «Ну чего ты на меня кричишь? Вот видишь, какой ты нервный, напряженный весь. Мне кажется, тебе пора немного отдохнуть. Надо бы сказать шефу, что ты перегружен работой». «Не смей ничего говорить боссу!» — задыхаясь от негодования, бросаетесь вы на Провокатора. Не помня себя от злости, вы хватаете его за грудки. Как раз к этому моменту вокруг вас уже столпились все сотрудники — весь коллектив в полном составе. Ваш возбужденный вид и хрип несчастного Провокатора наталкивают секретаршу на мысль «срочно вызвать шефа». Что будет дальше, вы и сами догадываетесь — коллектив вас осудит, а босс станет считать неблагонадежным. Спросите, как унять прилипалу без лишнего шума? Вместо оправданий переведите с самого начала разговор с себя на него самого: «А что случилось у тебя? Какие-то уши у тебя сегодня... белые». Он тут же побежит рассматривать себя в зеркало.

10. Язва общества

Как и любая другая язва, Язва общества возникает тогда, когда ее совсем не ждут. Представьте, что в компании своих добрых приятелей вы встречаете давнишнего знакомого. Он к вам с расспросами: «Как дела?» да «Что новенького?» Воодушевленные интересом к себе, вы начинаете откровенничать: «Недавно вот в должности повысили...» Увлекаясь все больше и больше, вы распяетесь — в голосе появляются за-

дорные нотки, лицо расплывается в благостной улыбке. С вашим же приятелем по мере нарастания вашего энтузиазма происходит совершенно обратная метаморфоза — глаза прищуриваются, лицо зеленеет, да и сам он весь как-то подозрительно напрягается. И, прерывая вас на самом интересном месте, с каким-то злорадством в голосе говорит: «Знаем мы эти повышения по службе. Небось кто-то замолвил за тебя словечко». Вы еще не успели опомниться, а он опять за свое: «Да брось ты кривляться, мы же тут все свои». В надежде спасти свою репутацию вы начинаете оправдываться: «Почему обязательно по блату? Я хороший специалист, меня ценят и уважают». Ваше возмущение — находка для Язвы общества: оправдываешься, значит, виноват. А он знай подливает масла в огонь: «Ишь как ты заерзал в кресле. А покраснел-то как! Ладно, ладно, мы ведь никаких претензий к тебе не имеем». Эта реплика приводит вас в бешенство: «Я сам всего добился! Какие еще могут быть ко мне претензии?» — «Как какие? О старых друзьях забываешь. А мог бы и побеспокоиться... Все-таки загордился ты, дружище, зазнался. Ну да, теперь мы тебе не пара». Ну и пошло, поехало. Уж коль вы попались такому «доброжелателю» на язычок, просто так вам не отделаться. Язва общества вцепится в вас мертвой хваткой и не отстанет, пока не убедит, что «жизнь ваша — дрянь и гроша ломаного не стоит». Как вы думаете, почему он так старается? Только публично принижая достоинства других, Язва общества кажется самому себе значительной фигурой.

11. Отъявленный льстец

Льстецу ничего не стоит облагодетельствовать вас восхитительными речами или даже воскурить фимиам вашим достоинствам. Вы ненароком обмолви-

лись: «Шеф сегодня не в духе, и надо же мне было попасться ему под горячую руку!», а лстец уже тут как тут: «Да как же можно пренебрежительно обращаться с таким ценным сотрудником! Ты же незаменимый специалист! Нет, не уважает он тебя, не уважает». Елейными речами подлечив вашу израненную самооценку, Лстец готовит почву для более доверительных отношений. И вот вы уже идете у него на поводу: «Ты прав, босс последнее время меня издергал нескончаемыми поручениями». А Лстец все на ус мотает, невинно хлопает ресничками да головой понимающе кивает и поддакивает. Будьте уверены — при первой возможности он, заискивая перед шефом, с точностью до интонаций передаст все ваше недовольство ему: «Да, Сергей Иванович, тяжело вам с таким коллективом, как наш, управляться. Не уважают вас сотруднички, совсем от рук отбились. Вы трудитесь ради всеобщего блага не покладая рук. А они умудряются обвинять вас». Какой шеф не захочет восстановить справедливость? Он непременно спросит: «Кто меня вздумал обвинять и в чем?» Лстец попытается набить себе цену: «Ерунда, Сергей Иванович, стоит ли обращать на это внимание? На них же все равно не угодишь». Короче говоря, вконец заинтригованный шеф прикажет Лстецу рассказать о ваших «ахах и охах» по поводу загруженности работой. Самое обидное то, что Лстец всегда умоет руки, соорудив из себя невинно пострадавшую жертву: «Ты понимаешь, шеф прижал меня к стенке. Кстати, ты ведь действительно говорил, что тебя слишком загружают работой». И вправду говорил, не отвертеться. Что вам грозит — нетрудно догадаться. Но главное даже не в этом. Вы, собственно говоря, ничего не имели против шефа. И тем не менее каким-то неверо-

ятным образом оказались в роли интригана. Мистика, да и только! Впрочем, никакого колдовства здесь нет. Просто не надо путать искренние комплименты с вкрадчивыми речами Отъявленного льстеца.

Внезапное увольнение

— Я сегодня устал как никогда!

— Чем же ты занимался?

— Искал легкую работу. От непогоды и неожиданного увольнения лучше не зарекаться. Не в том смысле, что мы обречены сидеть как на иголках в ожидании очередной аттестации или инспекции. Имеется в виду готовность встретиться с какими угодно неожиданностями, превратностями судьбы, резкими изменениями, например в карьере. У вас есть что сказать, если на вашу голову, упаси бог, свалится внезапное увольнение?

- 1. Благо мой жизненный опыт остался со мной, найду что-нибудь другое**
- 2. Обращусь в вышестоящую инстанцию с требованием восстановить справедливость**
- 3. Увольнение означает для меня крах всей жизни**
- 4. Я невезучий человек, и с самого начала было ясно, что уволят в первую очередь меня**
- 5. Обзвоню друзей и пожалуюсь, что уволили с работы. Авось и помо1уг куда-нибудь устроиться**
- 6. Уволили?! Но это еще не конец жизни, а, возможно, только начало!**
- 7. Давно хотелось сменить работу, но не в моих правилах по своей воле менять привычный уклад жизни**

1. Благо мой жизненный опыт остался со мной, найду что-нибудь другое

Вы великолепно знаете, что с какой угодно проблемой можно справиться без лишней паники. Обычно, перед тем как на что-то решиться, вы все тщательно продумываете, взвешивая «за» и «против». Скорее всего неожиданный поворот событий, к примеру внезапное увольнение, не будет для вас трагедией. Подобную ситуацию вы уже не раз «прокручивали» в своих мыслях. И совсем не потому, что вы плохой работник, скорее всего наоборот. Просто вы привыкли иметь запасные варианты на все случаи жизни, и вас невозможно застать врасплох. Поэтому неудачи предпочитают держаться от вас на почтительном расстоянии, а трудности поспешно отступают, едва завидев вас на горизонте.

2. Обращусь в вышестоящую инстанцию с требованием восстановить справедливость

Трудновато жить, когда полагаешь, что твоим единственным достоянием является занимаемое положение. Вы долго и с большими усилиями отвоевывали себе уютное местечко и теперь, как никто другой, предвидите всю боль и горечь внезапного падения. От таких переживаний недолго превратиться в хронического сутяжника, попусту растрачивающего энергию на бесконечные поиски доказательств несуществующего заговора всего мира против него лично. Кстати, с не меньшим энтузиазмом можно потратить силы на поиск новой работы — не сошелся же свет клином на прежней!

3. Увольнение означает для меня крах всей жизни

Вы являетесь одним из наиболее вероятных претендентов на инфаркт. Спросите почему? Богатейшую панораму жизни вы сузили до размеров своего письменного стола. Если и его отобрать, у вас больше ничего не останется. Имея одну-единственную точку опоры, вы чувствуете себя в жизни весьма неустойчиво. Хроническое перенапряжение, сопровождающее желание сохранить равновесие, стоя на одной ноге, неизбежно сказывается на здоровье. По недомыслию его можно потерять безвозвратно, а вот найти новую работу так же легко не удастся. Придется учиться делать осмысленные, целесообразные ходы.

4. Я невезучий человек, и с самого начала было ясно, что уволят в первую очередь меня

Если вы сами так считаете, почему другие должны убеждать вас в обратном? Вы никогда не задумывались, с какого времени стали ощущать себя хроническим неудачником? Из-за опасения сделать что-то не так вы не решаетесь проявлять инициативу, взваливаете на себя лишнюю работу да еще оправдываетесь, не успевая ее выполнять. Такие проблемы всегда связаны с заниженной самооценкой. Что действительно вам необходимо в первую очередь, так это побольше уверенности. В зависимости от того, как вы сами себя ощущаете, складываются отношения с окружающими. Если вам не удастся изменить самооценку, то и в следующий раз ваши недобрые предчувствия действительно сбудутся и все неприятности повторятся сначала.

5. Обзвоню друзей и попрошусь, что уволили с работы. Авось и помогут куда-нибудь устроиться

И вы сделаете это совершенно напрасно. Вряд ли кому-то захочется иметь дело с человеком, который пытается свалить свои проблемы на других. К тому же на нытье и причитаниях далеко не уедешь. Вызывать к себе жалость — не тот способ, который позволяет завести полезные знакомства. Использовать сострадание других в целях манипуляции — значит расписаться в собственной беспомощности. Даже если вам и удастся таким образом получить желанную поддержку, она никак не застрахует вас от неизбежных провалов в будущем.

6. Уволили?! Но это еще не конец жизни, а, возможно, только начало!

Известно, что даже талантливым специалистам во избежание стереотипизации профессионального мышления желательно каждые пять лет менять профиль своей деятельности. И вы с этим совершенно согласны. Оптимизм — весьма выгодное свойство личности, помогающее сохранить достоинство в самых неблагоприятных обстоятельствах. Кроме того, вы умеете использовать отрицательную энергию неудач в качестве импульса для достижения будущих успехов. Вот почему везение не заставляет вас долго себя ждать!

7. Давно хотелось сменить работу, но не в моих правилах по своей воле менять привычный уклад жизни

С повседневными проблемами вы справляетесь легко, вот только не решаетесь на кардинальные изменения самостоятельно. В силу инерции и отчасти консерватизма вы можете приспособиться практиче-

ски к любой ситуации... даже в том случае, когда положение дел вас совершенно не устраивает. По этой причине вы всегда ждете «призыва» извне, чтобы начать действовать. До самой последней секунды вы выжидаете: «Когда же наконец грянет гром?!» Зато после приличной встряски вы мгновенно начинаете развивать невероятно бурную деятельность.

Наперегонки с дистрессом

Всем известно, что хроническая неудовлетворенность жизненно важных потребностей приводит к возникновению отрицательных эмоций и как следствие — к дистрессу, то есть негативному стрессу. Мы же, вместо того чтобы помочь организму избавиться от ненужного напряжения, стремимся перехитрить самих себя — делаем вид, будто отрицательных эмоций не замечаем или прячемся от тягостных ощущений, замещая неудовлетворенные потребности другими, вызывающими, как нам кажется, положительно окрашенные эмоции. Каждый играет в прятки с отчаянием и тоской по-своему. Что характеризует ваш стиль игры с дистрессом?

- 1. Неудержимая тяга к путешествиям**
- 2. Бесшабашное поведение**
- 3. Чрезмерный сексуальный интерес**
- 4. Приступы иронии и сарказма**
- 5. Обильное красноречие**
- 6. Неодолимая тяга к стихосложению, особенно по ночам**
- 7. Повышенная суетливость и непоседливость**
- 8. Открытая враждебность ко всему**
- 9. Непрекращающийся голод**
- 10. Злоупотребление крепким чаем, кофе**
- 11. Бесперывное курение**

12. Частое употребление алкоголя

1. Неудержимая тяга к путешествиям

Ваш мятущийся дух не дает покоя и телу. Почувствовав надвигающийся приступ хандры, вы будто слышите неведомый внутренний голос, нашептывающий о необходимости сорваться с обжитого места или сменить все вокруг — знакомых, супруга, работу. В крайнем случае мебель. Как часто бывает в таких случаях, причина беспокойства кроется в другом. Вы сами себе не слишком-то интересны и никак не найдете общий язык с собственными желаниями. Разнообразием внешнего мира — пусть и созданным искусственно — вы пытаетесь заполнить душевную пустоту. На какое-то время это удастся. А затем снова чего-то не хватает. Чего именно? Внимания к собственной персоне, а точнее, воплощения в жизнь своих истинных интересов.

2. Бесшабашное поведение

Вы спасаетесь от чувства безысходности в разгулах? Да, действительно отчаянный поступок! Хотя и неоригинальный. Это довольно распространенная реакция на страдания, в основе которой лежит нестихающий страх перед неумолимо приближающейся смертью. Особенно остро он дает о себе знать в период, именуемый кризисом середины жизни, наступающий примерно в тридцатисемилетнем возрасте. Когда на горизонте начинает маячить закат жизни и вы вдруг понимаете, что ничего существенного, особенно ценного не совершили. До сих пор не обрели долгожданного взаимопонимания и твердой почвы под ногами. Кто-то в этот период заново переосмысливает жизнь и приобретает второе дыхание. Другие же продолжают приближаться к пропасти отчаяния, безрас-

судно увлекая за собой рядом идущих. Впрочем, выбор способа дальнейшего продвижения — личное дело каждого.

3. Чрезмерный сексуальный интерес

Чрезмерный сексуальный интерес зарождается вместе с мучительными переживаниями, о которых напоминает небезызвестное выражение «кошки на душе скребут». Нередко ваше стремление предаваться чувственным уладам принимает форму «сексуального запоя». Вы разумом понимаете необходимость остановиться, но ничего не можете с собой поделать. Гиперактивная сексуальная жизнь становится спасательным кругом, удерживающим вас от погружения в пучину пессимистических прогнозов и ночных кошмаров. Вас не оставляет предчувствие: «Если остановлюсь, со мной непременно произойдет нечто непоправимое». Смутное предчувствие надвигающейся катастрофы не дает вам покоя и вынуждает заглушать его еще более сильным, самым что ни на есть жизнеутверждающим зовом — призывом плоти.

4. Приступы иронии и сарказма

Колкостями и ядовитыми замечаниями в адрес окружающих вы как бы говорите: «Со мной ничего страшного не случилось. Видите, у меня еще много сил и я способен довести всех до белого каления!» В неестественном веселье и напускной бравате вы тщетно пытаетесь найти спасение от гнетущей тоски, обрести хоть какое-то прибежище. От избытка радости нередко плачут — это естественная человеческая реакция. Вы же придумали себе другую пословицу: «От избытка скорби смеются над другими». Чем тоскливее у вас на душе, тем язвительнее становятся шутки и задиристее манеры. Но люди — слабые существа

и потому платят вам той же монетой, отвечая черной взаимностью или вовсе отворачиваясь от вас. В конечном итоге вам остается только вновь сетовать на одиночество и свою безрадостную жизнь:

«Я никому не нужен, все снова отвернулись от меня».

5. Обильное красноречие

Красноречие служит надежным самоуспокоительным средством против злых духов, ввергающих вас в ад глубокой меланхолии. Наигранным оживлением и звонкими фразами вы убеждаете себя и других: «Со мной все в порядке!» Вы говорите так проникновенно, что незаметно погружаетесь в эйфорический транс. По пробуждении вы надеетесь увидеть, как не устраивающие вас обстоятельства враз переменились и все само собой устроилось. Самозабвенно упиваясь раскатистыми трелями, не наобещайте чего-нибудь лишнего. Иначе неудовлетворенные кредиторы вновь атакуют вас, очнувшегося от сладкого сна, и снова заключат в тюрьму долговых обязательств. На оборотной стороне вашей честолобивой мечты о всемогуществе оказывается страх несостоятельности. Который и ввергает вас время от времени в пучину безысходности. Прежде чем возражать и придумывать отговорки, подумайте об этом.

6. Неодолимая тяга к стихосложению, особенно по ночам

Зарождающиеся днем тягостные мысли к ночи полностью завладевают всем вашим существом. Вас не столько беспокоят эти непрошенные гости, сколько невозможность управлять ситуацией по своему желанию. Навязчивые образы то и дело прорываются сквозь интеллектуальный контроль, подобно вражеским лазутчикам. Как избавиться от них? Разумеется,

поместив на белый лист бумаги! Привычка хвататься за перо в тот момент, когда необходимо принимать жизненно важное решение, отнюдь не способствует развитию навыков самосовершенствования. Вы научились подчинять себе стихотворные рифмы, но вот что касается действий... Любой навык требует закрепления практикой. Умение направлять свои поступки в нужное русло отнюдь не является исключением из общего правила. Вы же под влиянием тревожных раздумий то впадаете в апатию, то срываетесь с места и совершаете нечто необдуманное, а затем горько раскаиваетесь. Разве пример собрата по перу, поэта Ивана Бездомного, вас ничему не научил?

7. Повышенная суетливость и непоседливость

Близкие не однажды ставили вам в упрек, что вы вечно вовлекаете себя и других в круговорот надуманных хлопот. Свое внутреннее беспокойство и неуверенность вы, ни-чтоже сумняшеся, заменяете внешней суетливостью. Торопясь отвлечься от болезненных переживаний, то и дело придумываете «срочные дела». Вначале изводите себя мыслями о незначительности своей персоны, а затем лихорадочно выискиваете доказательства обратного. Неугомонность — основной аргумент в вашу пользу. Разве могут быть у «маленького» человека срочные дела? На самом деле такая маскировка не прибавляет уважения к себе. Зато накаляет обстановку в семье и вызывает всеобщее недовольство.

8. Открытая враждебность ко всему

Своим видом вы почему-то производите впечатление волка-одиночки, готового вступить в битву с целым светом. Только причиняя неудобство другим, вы ощущаете сопричастность к происходящему во-

круг. Говоря словами Стендаля, в этом случае вы наконец «чувствуете себя могущественным и перестаете ощущать стальные шпоры оседлавшего вас страха». Ваше сопротивление жизни проявляется в вызывающем и оскорбительном поведении. Негативные отклики окружающих вас не останавливают. Наоборот, чужое недовольство только пуще раззадоривает вас. Не правда ли? «Храбрый» трус прячет слезы отчаяния за ударами кулака, так же и вы выставляете напоказ мнимую силу и ложное превосходство, хотя у самого дрожат коленки, а сердце ушло в пятки. Враждебная реакция в результате дистресса особенно часто проявляется в период ранней юности или в пожилом возрасте и символизирует незащитность перед лицом социума.

9. Непрекращающийся голод

Вам практически все равно, чем набить желудок. И безразлично, какого рода эмоции получать. Лишь бы заполнить жизнь хоть чем-нибудь! В приступе отчаяния или в припадке задумчивости вы едите и пьете с великой жадностью, а, опомнившись, мучаетесь угрызениями совести: «Опять не сдержался! У меня совершенно нет силы воли!» После беспощадной и уничижительной самокритики вы снова начинаете себя жалеть. Конечно же, при этом ни в чем себе не отказывая. Ну а потом, естественно, вновь следуют репрессивные меры. Ясно одно — такая безрадостная жизнь вам давно не по вкусу. Разыгравшийся аппетит с новой силой требует разнообразных экзотических кушаний которые, естественно, вам должны подать на тарелочке с голубой каемочкой.

10. Злоупотребление крепким чаем, кофе

Употребляя в невероятных дозах кофе и крепкий чай, вы надеетесь взбодриться и, пусть ненадолго, избавиться от одолевающей слабости. По утрам вы совершенно разбиты. А к вечеру... Приходится принимать снотворное из-за слишком бодрого самочувствия. Так продолжается изо дня в день. Утром — кофеин, вечером — снотворное. Со стороны кажется, будто вы подчиняетесь навязанному чем-то или кем-то ритму вопреки своей воле. Последней вам как раз и недостает, чтобы увлечься чем-нибудь по-настоящему, в полную силу. Вот и приходится довольствоваться чем придется, обходясь полублюбовью, полунинтересами и остальными «полу». Любопытно было бы узнать, для чего вы экономите силы? Вы так скупое себя расходуете, словно собираетесь жить лишь в последующих воплощениях.

11. Бесперывное курение

Не успев погасить одну сигарету, вы дрожащими руками хватаетесь за другую... как за соломинку, якобы способную вернуть потерянную устойчивость. Когда же вы умудрились ее утратить? Не в тот ли момент, когда потянулись за первой сигаретой взамен необходимого действия? Скажете, мол: «У меня есть веское оправдание — я на самом деле не знал, что можно было тогда предпринять». Аргумент серьезный. Если не считать того, что никто ничего не знает наверняка до тех пор, пока не сделает своего первого шага навстречу трудностям.

12. Частое употребление алкоголя

Вы пьете алкоголь вовсе не для того, чтобы дать выход физическому напряжению и хоть как-то взбодриться, а чтобы заглушить приступы хандры и скуки.

Утопить горе в вине — самый доступный и одновременно самый обманчивый способ борьбы с дистрессом. Благодаря алкогольному допингу вы поднимаетесь в своих глазах и почти касаетесь рукой своего идеала, оставляя далеко внизу поднадоевший образ незадачливого человечка. А затем... еще отчетливее видите пропасть между желаемым и действительным.

Отговорки для успокоения совести

Слово «выбор» многих отпугивает. Тем не менее мы выбираем гораздо чаще, чем может показаться на первый взгляд. К сожалению, так же часто мы совершаем ошибки на пути от принятия решения до получения результата. Причины наших ошибок легко обнаружить, обратив внимание на фразы, с помощью которых мы оправдываем свое бездействие. Что вы говорите в качестве самооправдания?

- 1. Просто сейчас мне не хочется этим заниматься**
- 2. Если я не хочу что-то делать, значит, в этом нет необходимости**
- 3. Не начну действовать, пока не выберу наилучший способ**
- 4. Привычный способ действия невозможен? Тогда это не для меня**
- 5. Все старания бесполезны. В любом случае результат будет меньше ожидаемого**

1. Просто сейчас мне не хочется этим заниматься

Принять решение вы считаете самым главным. После этого вы останавливаетесь: «Раз уж решено, когда-нибудь я обязательно выполню задуманное. Просто сейчас у меня нет настроения этим заниматься». И все же решить — еще не значит выполнить.

Однако ощущение выполненного дела не покидает вас довольно продолжительное время. Где же в таком случае результаты? Что-то не видать! Очевидно только то, что вам придется признаться в собственной несостоятельности. Либо сетовать, мол: «Фортуна предательски от меня отвернулась!» Ваша ошибка очевидна — принятое на словах решение так и не переросло в конкретное действие.

2. Если я не хочу что-то делать, значит, в этом нет необходимости

Казалось бы, раз вы приступили к делу, то оно в шляпе. Остались пустяки — придать действиям лучшую форму, выбрать подходящий стиль. И тут вы сталкиваетесь с чувством дискомфорта. Эта неожиданная встреча охлаждает ваш пыл. И вы, не зная, куда двигаться — назад или вперед, в нерешительности застываете на перепутье. Старые привычки уже не имеют силы, новые еще не сформировались. Естественный сигнал дискомфорта, сопутствующий ломке стереотипов, вы расцениваете как результат неправильного действия: «Если я испытываю неприятные ощущения, приступая к чему-либо, лучше остановиться!» Напрасно вы так полагаете. Ошибка заключается в том, что промежуточную стадию принятия решения вы опрометчиво считаете конечным результатом.

3. Не начну действовать, пока не выберу наилучший способ

Приняв решение и начав действовать, мы сталкиваемся с неизбежностью выбора конкретного способа из множества возможных. Какой из них максимально соответствует нашим способностям и вероятнее всего приведет к успеху? Без тренировки и опыта понять

это довольно сложно. Вас пугает открывшееся вдруг разнообразие вариантов дальнейшего поведения. Самое распространенное заблуждение — считать: «Только один-единственный способ является верным». Растерявшись, вы долго перебираете в уме возможные и невозможные варианты, ни на йоту не приблизившись к цели.

4. Привычный способ действия невозможен? Тогда это не для меня

Ошибка, которую вы допускаете, выражается ложным умозаключением: «Я всегда должен пользоваться проверенным способом, однажды приведшим меня к успеху». Бесплезно вам доказывать, что тогда была совершенно другая ситуация. Да и ваши возможности были иными. Парадокс в том, что мы сами и все вокруг меняется постоянно. Вы же тешите себя иллюзиями, что все остается неизменным. Возможно, в отношении своих привычек вы и правы. Любые изменения для вас — весьма болезненный и нежелательный процесс. В крайнем случае вы согласитесь с тем, что изменяется мир. Но только не вы.

5. Все старания бесполезны. В любом случае результат будет меньше ожидаемого

Любой позавидовал бы усердию, с которым вы готовитесь воплощать свои решения в жизнь. Вы же — максималист, требующий нереального от себя и других. Даже занимаясь незначительными пустяками, вы тратите столько сил, что оказываетесь на пределе возможностей. Стреляя из пушки по воробьям, вы истощаете свои ресурсы. Скажите, разве может удовлетвориться результатом выжатый лимон? Что кроется за вашей сверхстарательностью, как не страх от-

торжения другими? Да, чуть-чуть больше самоуважения вам явно не помешает.

Образ времени

Каждый из нас по-своему представляет ход времени. Время имеет такое важное значение в нашей жизни, что мы наделяем его человеческими чертами. Кто-то никак не может угнаться за быстрым Кроносом, а кто-то, и не пытаясь играть со временем в догонялки, старается его перехитрить. У одних даже мысли о времени вызывают напряжение, других магия времени погружает в текучее, полудремотное состояние. Некоторые упорно считают время абстрактным понятием, а перед кем-то оно предстает только в осязаемом, конкретном воплощении. Образ времени который возникает перед нашим мысленным взором, многое говорит и о нас самих.

- 1. Песочные часы**
- 2. Механические наручные часы**
- 3. Солнечные часы**
- 4. Календарь**
- 5. Часы с маятником — ходики**
- 6. Часы с боем**
- 7. Электронные часы**
- 8. Наручные часы с мелодией**
- 9. Дорогие фирменные часы**

1. Песочные часы

Вас часто упрекают за равнодушное отношение к происходящему. Хотя это мнение не соответствует истине. Просто вас интересует не столько конкретный момент времени, сколько вся логическая цепь событий, весь процесс целиком. Включая саму жизнь. Время для вас движется из отвлеченно-исторического

прошлого в вероятное будущее. И ход его неразрывно связан с ритмом Вселенной. В таком восприятии времени есть свои вполне конкретные преимущества — возможность перспективного прогнозирования и создание продуктивных гипотез. Однако не обходится и без недостатков. Не переставая следить за глобальным ходом событий в их историко-эволюционной последовательности, вы, к сожалению, не всегда успеваете жить настоящим.

2. Механические наручные часы

Вам никак не удастся жить в унисон со своим психологическим временем. Вы нуждаетесь в беспрепятственном, ежесекундном напоминании о неумолимом течении бытия. Чтобы как-то приспособиться к настоящему, вы обращаетесь к своему прошлому, только в нем черпая вдохновение для дня сегодняшнего. Неудивительно, что ваше отношение к прошлому соткано исключительно из эмоциональных впечатлений. Отсчет времени вы осуществляете исключительно по отдельным, очень конкретным событиям своей жизни, теша себя иллюзией, что они и в дальнейшем обеспечат вас яркими воспоминаниями. В незнакомой обстановке вы чувствуете себя крайне неуверенно и стараетесь избегать решений, способных разрушить связь с прошлым и нарушить тем самым привычный ритм вашей жизни. Все вокруг может изменяться! Но только не ваш собственный мир. Он-то всегда остается без изменений, именно таким, каким вы его встретили в самом начале.

3. Солнечные часы

Мысль о том, что будущее можно представить себе раньше настоящего, кажется вам полным абсурдом. Не важно, откуда и куда течет время. Главное — оно

существует! Жизнь вы впитываете всеми фибрами своей души. Чтобы ничего не пропустить, вы спешите наполнить бытие разнообразными переживаниями, благо повод всегда найдется. С вашими-то способностями принимать решения без особых колебаний! Бросаясь навстречу событиям, вы надеетесь, что их дальнейший ход сам подскажет вам следующий шаг. Ожидание для вас равнозначно отказу, и даже незначительная отсрочка желаемого страшно раздражает. Не время движется, а вы сломя голову бежите навстречу ему. Механизм работы солнечных часов вам ясен как божий день. Физическое перемещение солнечного луча от одного момента времени к другому до смешного напоминает всю вашу жизнь.

4. Календарь

Вы не можете представить себе жизни без ровных столбиков цифр в календаре. Еще бы, ведь ваши дела расписаны на два года вперед. Настоящее является для вас всего лишь бледной тенью реальности, прошлое видится в тумане, а вся жизнь представляется как бесконечное стремление к ускользающему горизонту. Календарь же — совершенно определенная вещь, нечто материальное, за что можно ухватиться, чувствуя, что совсем отрываешься от действительности. Хотя ваш ежедневник заполнен различными вариантами планов на будущее, это вовсе не означает, что все будет именно так, как было первоначально задумано. К концу года в вашем календаре не остается ни одного просвета, и он скорее напоминает исчерканный черновик нежели упорядоченный список необходимых действий! Вот к чему приводит привычка десять раз на дню менять свои планы, переоскакивая с одного вида деятельности на другой. Жить в ладу со временем, быть пунктуальным, действовать

по плану — все это дается вам с неимоверным трудом. Что поделаешь, нетерпеливость — ваша самая большая слабость.

5. Часы с маятником — ходики

Как многие из нас, вы не отличаетесь особо развитым чувством времени. Не успев довести до конца начатое, вы загружаете себя новыми делами. И так до тех пор, пока напряжение не достигнет предела. Чтобы хоть как-то разрядиться, вы начинаете беспорядочно бегать по комнате взад-вперед, пытаетесь на ходу обдумать план бегства от «механистичного» образа жизни. А пока вы должны держать свои обещания и хочешь не хочешь воплощать в жизнь то, что намечено много лет назад, не упуская ни одной мелочи. Вас невозможно убедить внести исправления в намеченное заранее. Да это и понятно. Новшества вынуждают вас заново пересматривать всю свою систему времяисчисления от А до Я. Сияясь поспеть в ногу со временем, вы стараетесь все и при любых обстоятельствах выполнять в срок. Вероятно, многие считают вас педантом. Пусть! Зато никто не посмеет обвинить вас в непунктуальности.

6. Часы с боем

Вы относитесь к людям, ведущим отсчет времени исключительно по самым грандиозным событиям своей жизни. В вашей памяти они запечатлены навечно, будь то государственный переворот, покупка столового серебра или пожар у соседей. Поскольку такое случается не каждый день, все остальное кажется вам недостойным внимания и проходит бесследно. Образовавшиеся пустоты вы заполняете бесконечными воспоминаниями или нескончаемыми рассказами по десять раз кряду об одном и том же великом событии.

Всю свою жизнь вы делите на «до» и «после», совершенно игнорируя слова «сейчас» и «теперь». Вы оказались у руля власти? Тогда весь коллектив, а то и вся страна отмеряют свою жизнь по пятилеткам и стройкам века, заменяя неудавшееся настоящее бесконечным стремлением к светлому будущему.

7. Электронные часы

Время представляется вам длинной чередой постоянно меняющихся цифр на электронном табло. Вы привыкли жить, заполняя делами каждую секунду, или по крайней мере делаете вид, что так оно и есть. Вы будто бежите со временем наперегонки. И настолько привыкаете к напряженному ритму, что просто не представляете себе, как можно жить иначе. Наверное, поэтому вас ни на миг не оставляет хроническое чувство тревоги. Вот-вот случится что-то непредвиденное, а вы к этому еще не готовы. Понятие «время» для вас ассоциируется только с ощущением неудовлетворенности. Вы останавливаетесь перевести дух только тогда, когда требуется сменить батарейки в часах. В такие редкие мгновения вы ощущаете себя вне времени и пространства, словно выпадая из существующей реальности. Но уже через мгновение вновь устремляетесь в водоворот текущих событий в надежде поскорее наверстать упущенное.

8. Наручные часы с мелодией

Вы настолько погружены в мир собственных переживаний, мыслей и образов, что время от времени нуждаетесь в каком-то внешнем стимуле, заставляющем вас вынырнуть на поверхность реальности из глубин самосозерцания. Время вы измеряете, лишь полагаясь на собственные ощущения, что с его реальным физическим исчислением зачастую не имеет ни-

чего общего. Вы давно примирились с тем, что кто-то постоянно о вас заботится, напоминая, когда, во сколько и что нужно сделать, с кем встретиться, куда пойти. Стоит ли говорить, что с такими привычками легко попасть в зависимость. Не столько от времени, сколько от окружающих. Дела ваши становятся безнадёжно плохи когда после перенесенной простуды закладывает уши и вы не слышите заботливого звона любимых наручных часов.

9. Дорогие фирменные часы

Вполне понятно, что жизнь вы измеряете материальными ценностями, приобретенными за предшествующий промежуток времени. Скорее всего такие абстрактные понятия, как «дружба», «верность», «любовь», также имеют для вас совершенно конкретную стоимость, выраженную в денежном эквиваленте. С другой стороны, такую же цену имеет и собственное время, которое вы не привыкли разменивать по мелочам. Вы тратите драгоценные минуты только на то, что позволит приобрести дополнительные преимущества, укрепляющие самооценку и ощущение собственной значительности. Мы с вами хорошо понимаем, что это означает — подъем еще на одну ступеньку вверх по бесконечной иерархической лестнице. Как вы относитесь к другим? Вы последовательны и здесь, оценивая их по статусу и производимому эффекту.

Способ чтения книги

Книга — довольно распространенный и в то же время самый надежный способ получения информации о мире. Это не исключает того, что для каждого из нас процесс чтения сугубо индивидуален. Мы не

только отличаемся пристрастием к определенному жанру литературы. В не меньшей степени мы различаемся по стилю восприятия интересующих нас сведений. Какой способ чтения книги характерен для вас?

- 1. Читаю все подряд от корки до корки**
- 2. Выбираю только интересные места, пропуская или бегло просматривая все остальное**
- 3. Отмечаю карандашом каждую интересную мысль**
- 4. Пишу свои замечания, используя любое свободное место в книге**
- 5. Бегло просматриваю книгу и сразу заглядываю в конец**
- 6. Не могу читать больше нескольких страниц в день, все время отвлекаюсь от чтения**

1. Читаю все подряд от корки до корки

Часто вы в ужасе хватаетесь за голову. Вам кажется, будто мозг вот-вот разорвется от обилия обрушивающейся на него информации. И при этом вы продолжаете настаивать, что вам необходим любой пустяк: «Кто знает, быть может, именно за ним кроется самое главное. Разве можно знать заранее, что тебе понадобится в следующую секунду?» Что правда, то правда. Иногда именно благодаря мелочам вы докапываетесь до самой сути, и вам удается распутать клубок противоречивых сведений, ухватившись за самую незаметную ниточку. Ежели до того окончательно не запутаетесь среди нагромождения «сведений-навсякий-случай» и уточняющих фактов.

2. Выбираю только интересные места, пропуская или бегло просматривая все остальное

День, проведенный без волнующих событий, вы считаете потерянным. Вы обращаете внимание лишь на то, что вызывает бурный отклик в ваших чувствах, будит воображение, в крайнем случае является загадкой. Не получив этого, впадаете в прострацию. С видом человека, внезапно утратившего смысл жизни, вы уныло слоняетесь из угла в угол, лихорадочно перебирая в памяти известные вам способы «добывания» эмоций. Откуда? О, это все равно, пусть даже из воздуха! В погоне за захватывающими впечатлениями вы упускаете возможность черпать вдохновение, исследуя глубины своего Я.

3. Отмечаю карандашом каждую интересную мысль

Вашему терпению нет границ. Так же как и вашему упрямству. Хотя последнее создает значительные проблемы в отношениях, зато терпение и упорность оказываются как нельзя к месту, когда стоит задача что-то досконально изучить и, как говорится, разложить по полочкам. Как неутомимый исследователь, вы не поленитесь дополнить проделанную работу подробнейшим каталогом. На выбранном пути есть одна маленькая опасность — жестко придерживаясь однажды намеченного маршрута, вы рискуете не заметить поворота и свалиться в пропасть. Внутренний голос нередко подсказывает, что направление выбрано неверно. Но в совершенных ошибках вам трудно признаться даже себе. Тем более что не в ваших правилах сворачивать на полдороге. Зато уже если вы беретесь за дело, можно быть уверенным — вы непременно дойдете до конца. В крайнем случае досконально изучите дно пропасти.

4. Пишу свои замечания, используя любое свободное место в книге

Буйное воображение частенько увлекает вас в непроходимые дебри свободных ассоциаций. Для вас бывает достаточно одного намека или случайно брошенного взгляда — и вот вы уже сделали из мухи слона. В зависимости от умения использовать магию воображения вы можете стать либо вдохновенным мастером, либо глубоким невротиком, обремененным грузом надуманных мыслей и несуществующих страстей. Заметки на полях книги — крайне необходимая для вас точка опоры. Оставляя свои следы, то бишь карандашные пометки, на протяжении всего чтения книги, вы получаете шанс найти обратную дорогу к действительности.

5. Бегло просматриваю книгу и сразу заглядываю в конец

Как можно наслаждаться жизнью в настоящем, когда не знаешь, что тебя ожидает в будущем! Вы крайне экономны по отношению к собственным ресурсам и тратите силы лишь на то, что принесет результат в ближайшее время. В этом вы очень схожи с нетерпеливым ребенком. Ожидание для вас хуже смерти. Вы ни за что не откажетесь от крохотного удовольствия сейчас ради получения гораздо большего, но потом. Люди, к которым вы испытываете самую большую симпатию, — это страховые агенты. Они готовы в любую минуту прийти к вам на помощь и обеспечить тем, в чем вы больше всего в данный момент нуждаетесь. Вы мечтаете получить гарантии на все случаи жизни и вечно пребывать в состоянии блаженного комфорта. Как это ни грустно, придется признать, что такой трюк мало кому удастся. Думаете, что вы являетесь исключением?

6. Не могу читать больше нескольких страниц в день, все время отвлекаюсь от чтения

Ваши мысли путаются так же, как и имена людей, с которыми вы общаетесь. Ваша полная неспособность к жизни давно уже перестала быть поводом для шуток. Вам не составит труда поднять на ноги весь дом посреди ночи из-за того, что вы остались на лестничной клетке перед своей неизвестно почему захлопнувшейся дверью без ключа. Зачем спрашивать, как это могло случиться? Каждому известно, что вы прибегаете в таких случаях к своему излюбленному приему. К примеру, выходя на минуточку из квартиры, грозите двери пальцем, чтобы она «была умницей и не закрывалась», вместо того чтобы взять с собой ключ или же просто придержать ее рукой. Да что там дверь! Заполненное суевериями и предрассудками сознание может выкинуть что-нибудь похлеще. Когда ваши мысли не принадлежат вам, со здравым смыслом нужно распрощаться навсегда. По крайней мере в этой жизни.

Глава 11 Наши удовольствия

Удовольствия! Есть ли на свете другое слово, так приятно ласкающее наш слух, как это? Именно с удовольствиями связаны самые яркие впечатления, самые лучшие воспоминания, самые восхитительные мгновения нашей жизни. Покупка подарков к празднику, предвкушение радостной встречи с близкими и друзьями, ожидание чего-то нового — все это приятно будоражит воображение. Пышные торжества и веселые вечеринки зачастую обозначают некий рубеж, символизирующий подведение итогов очередного жизненного этапа. В готовности получать удовольствия проявляется общая удовлетворенность или неудовлетворенность жизнью. Поэтому праздничный настрой зависит от нашего ощущения того, заслуживаем мы это поощрение или нет.

Ощущение праздника

— Папа, можно, я насыплю рыбкам побольше корма? Сегодня, в день моего рождения, я хочу, чтобы кругом были счастливые лица.

Праздники — это будни наоборот. Когда-то в старину во время карнавала король мог напялить себе на голову шутовской колпак, а на шута надеть корону,

служанка переодевалась госпожой, а госпожа — служанкой. В праздничные дни у нас появляется возможность отыгаться за монотонное будничное существование, предшествующее долгожданному веселью. Праздник — это стимул к изменению привычного хода жизни. Не будь у нас возможности хоть на денек почувствовать себя освобожденными от бремени повседневных забот, неизвестно, хватило бы сил на многотрудные ежедневные хлопоты. С одной стороны, праздник является определенным ритуалом, общим для всех. С другой, праздничное настроение затрагивает глубоко личные, интимные струны нашей души. Столь милая сердцу праздничная атмосфера, с цветами, шутками, музыкой, восстанавливает душевное равновесие. Каким образом? Праздник сам по себе компенсирует те неудобства, которые мы вынуждены терпеть, приспособляясь к социальной жизни. Воспользовавшись магией торжества, мы преобразуем жизнь по собственному усмотрению, делаем ее такой, какой она нам видится в идеале. Что создает вам ощущение праздника? Что оказывает на вас самое положительное воздействие?

- 1. Праздничное шествие**
- 2. Поздравительные открытки, звонки, телеграммы**
- 3. Праздничное застолье**
- 4. Свободное время само по себе**
- 5. Возможность встретиться с друзьями**
- 6. Повод собраться всем вместе в семейном кругу**
- 7. Театральный вечер**
- 8. Официальный банкет**
- 9. Праздничные хлопоты**
- 10. Поздравления руководства**
- 11. Не люблю праздников**

12. Подарки

1. Праздничное шествие

Всеобщий ажиотаж вас приятно возбуждает. Слияние же с праздничной толпой вызывает настоящую эйфорию. Многоголосый рев щекочет нервы, а всеобъемлющее чувство локтя вызывает состояние, близкое к экстазу. Наконец-то вам удалось соединить несоединимое — выйти за рамки принятого в обществе проявления эмоций и в то же время остаться в рамках приличия. В толпе все равны! Когда вы ощущаете всем телом пульсирующее движение праздничной массы людей, ваше дыхание учащается, голос становится звонче, а в глазах появляется особый блеск. Вот оно — долгожданное слияние с первообразом Человеческого Коллектива! Несмотря на современные формы, традиция собираться вместе во время праздников уходит своими корнями в наше языческое прошлое. О котором и напоминают крики ликования, развевающиеся на ветру яркие куски материи с изображением «божественных» символов и другие атрибуты массового ритуального шествия. Вы ощущаете, как в самых недрах вашего существа пробуждается мощный зов древних инстинктов. И вы готовы всем сердцем откликнуться на него... когда удастся полностью слиться с толпой.

2. Поздравительные открытки, звонки, телеграммы

Ваш независимый вид и некоторая отстраненность нередко заставляют окружающих поверить, что вы и впрямь совершенно не нуждаетесь в их участии. Только после праздников выясняется, что дело обстоит совсем наоборот, когда вы, отбросив в сторону показное равнодушие, дрожащим от обиды голосом го-

ворите опешившим родственникам: «Обо мне, разумеется, никто и не вспомнил». Когда же эмоциональный накал вашего возмущения достигает своего апогея, вы напрямую высказываете им все, что думаете. Эти равнодушные, черствые эгоисты, заботящиеся лишь о собственном благе, наконец-то понимают, что это не розыгрыш. Праздники существуют для всех, и здесь вы не желаете быть исключением! Вам нравится чувствовать себя в гуще происходящего, ощущать свою значимость для других, когда вы представляете, что кто-то специально звонит, дабы поздравить вас — и только вас! — с очередным торжественным событием, где-то глубоко внутри зарождается приятно щемящее чувство благодарности. Отдавая все силы другим, вы не требуете немедленной благодарности. Но втайне всегда надеетесь, что в конечном итоге ваши усилия будут замечены и вам ответят взаимностью.

3. Праздничное застолье

Занимаясь приготовлением праздничных блюд, вы млеете в предвкушении восторженных возгласов гостей. Вы не сомневаетесь в искренних комплиментах в свой адрес, вызванных вашим кулинарным мастерством. Вы их заслужили честно. Приободрившись от таких приятных мыслей, вы с ловкостью фокусника сервируете праздничный стол, заставляя его всевозможными кушаньями. Уж вы-то постараетесь, чтобы все гости остались довольны. Обычно вы смущаетесь, принимая слова благодарности и восхищения. Впрочем, точно так же вам сложно выразить в открытой форме свою симпатию и любовь другим. Поэтому, подавая гостям яства, вы с самым невинным видом сообщаете им о переполняющих вас чувствах. И соответственно ждете благодарности в свой адрес. Хотя внешне вы выглядите уравновешенным, спокойным

человеком, в душе вы всегда остаетесь наивным ребенком, больше всего на свете обожающим импровизации, всеобщее внимание и шумное веселье. Однако в повседневной жизни вы не можете себе этого позволить, и, чтобы проявить свою неугомонную натуру, вам нужен серьезный повод пошалить. Праздники для вас — просто бесценная находка.

4. Свободное время само по себе

Возможность избавиться от груза служебных и прочих официальных обязательств — разве это не настоящее счастье! Бремя ответственности подавляет ваше Я, и вы обрываете способность радоваться, лишь сбросив со своих плеч эту тяжелую ношу. Вам доставляет несказанное удовольствие чувствовать себя свободным от этих бесконечных «надо», «должен», «обязан» и, пусть ненадолго, оказаться за рамками должностных инструкций. Ну и что, что работа вам по душе? Все равно вы никогда не смиритесь с неизбежными ограничениями, необходимостью следовать расписанию и подчиняться требованиям руководства. Вместе с праздничным настроением приходит ощущение вновь обретенной независимости. Как приятно снова стать самим собой! В праздничные дни к вам возвращается детское ощущение беззаботности. Уже в самом начале торжества вы с удовольствием мечтаете о том, когда веселье закончится и вы освободитесь от всего, в том числе и от праздника.

5. Возможность встретиться с друзьями

Вы всегда в курсе самых последних событий и горите от нетерпения поделиться с друзьями сногшибательными новостями. Как раз праздники и предоставляют возможность осуществить желаемое. Разумеется, друзья непременно соберутся у вас. Вы ни

за какие коврижки не отдадите почетное право быть хозяйкой или хозяином положения. Лучше всего открыть у себя дома какой-нибудь элитарный клуб или стать владельцем небольшого салона. Тогда и исполнится ваша заветная мечта — организовать праздник длиною в жизнь. Вы с радостью приумножаете ряды своих знакомых. Еще бы! Вместе с ними вы приобретаете новых поклонников своего таланта, а значит, расширяете сферу своего влияния.

6. Повод собраться всем вместе в семейном кругу

Вы почитаете обычаи, уходящие корнями в далекое прошлое, и являетесь ревностным сторонником традиционных форм поведения. Следование традиции является для вас неотъемлемой частью праздничного ритуала. Их надежность проверена опытом предков, которому вы безоговорочно доверяете, и эту веру заведаете своим детям. Вы испытываете несказанное удовольствие, когда смотрите на домочадцев, собравшихся вместе за одним праздничным столом. Оказавшись окруженным со всех сторон своими родителями, детьми и внуками, вы ощущаете себя достойным членом династии. В такие часы вы по-настоящему наслаждаетесь жизнью, ее спокойным и размеренным течением. И верите в ее бесконечность. Праздник в кругу семьи помогает вам забыть о своих страхах и беспомощности перед неизбежными в жизни каждого из нас потрясениями.

7. Театральный вечер

Праздник в театре гарантирует вам приток свежих впечатлений.словно вырвавшийся на свободу узник, вы устремляетесь навстречу необычным ощущениям, ярким краскам, впечатляющим событиям. И театр

обеспечивает вам все это одновременно. Побывать на удачной премьере, окунуться в незабываемую атмосферу страстей и героических поступков... Разве может быть что-то еще более захватывающее, чем театральное зрелище?! Вы готовы сотни раз кряду подвергать испытаниям свои чувства: вместе с героями пьесы воспарять к облакам и падать в пропасть отчаяния. Вы готовы на все, только бы почувствовать себя участником великих событий.

8. Официальный банкет

Вы относитесь к числу людей, которые карьеру считают самой важной частью своей жизни. Обладая довольно развитым чувством соперничества, вы тайне надеетесь стать одним из лидеров, а еще лучше — самим боссом. По количеству поздравлений и лестных слов в свой адрес на официальном торжестве вы можете определить, какое место на иерархической лестнице сейчас занимаете, и легко прогнозируете свои шансы на будущее. Самое большое удовольствие вы получаете, когда удастся потеснить конкурентов. Вы вызывающе смотрите на них сверху вниз. О, это сладкое слово «победа»! После сражений в будни наступает черед чествовать победителей, и вы в полной мере наслаждаетесь этой новой ролью.

9. Праздничные хлопоты

Отдых и праздники служат для вас дополнительной возможностью сделать что-нибудь полезное. Вы с удовольствием отполируете мебель до блеска, протрете праздничную посуду, вымоете окна. Когда все в доме засверкает, вы торжественно приступаете к сервировке праздничного стола. Вы замираете от восторга, глядя на первозданную, нетронутую красоту праздничного стола. Вот он, наглядный результат ва-

ших усилий! Приходят гости, в доме воцаряются веселье и смех. А вам становится немного грустно из-за того, что созданный вами идеальный порядок постепенно отступает перед праздничным хаосом. Успокаиваетесь вы лишь тогда, когда посуда вымыта и все приборы разложены по своим привычным местам. Что ни говори, а привычный порядок радует ваше сердце гораздо сильнее, чем сам праздник.

10. Поздравления руководства

Целый год вы работали не покладая рук в надежде получить от руководства слова одобрения. Небольшая похвала со стороны начальства вызывает у вас душевный подъем, точно так же, как незначительное критическое замечание повергает в уныние. Вы с трепетом ожидаете праздников, поскольку в эти дни критика не предусматривается, а вероятность получить поощрение велика, как никогда. Потому-то в праздники по сравнению с обычными днями вы чувствуете себя более свободно и раскованно. Поздравления руководства ценны для вас еще и тем, что они не грозят вам никакими последствиями в виде нового задания или понижения в должности. Вы назубок знаете ход мероприятия и почти наизусть помните все торжественные монологи.

11. Не люблю праздников

В праздничные дни вы ощущаете свое одиночество еще острее, чем в будни. В стороне от всеобщего веселья, вдали от смеющейся толпы вы представляете себя путником, уныло бредущим по обочине жизни. В то время когда все вокруг в волнении ожидают предстоящих встреч, торжественных банкетов и, разумеется, подарков, вы перебираете в уме все совершенные промахи и вспоминаете обо всех ускользнувших из

ваших рук призах. Наблюдая за восторженными лицами, вы ощущаете, как ваше смутное недовольство собой переходит в открытое недовольство всем миром. «Боже мой, почему я так не люблю праздников?» — в порыве отчаяния спрашиваете вы себя. Ответ приходит сам собой, в виде воспоминаний о когда-то сломанной соседским мальчишкой любимой игрушке, о родителях, заставляющих вас развлекать гостей помимо вашего желания и, конечно же, о начальстве, не желающем замечать ваших явных заслуг. Вам до сих пор не дают покоя прошлые обиды, и именно в праздничные дни, на фоне радости других, вы осознаете их наиболее отчетливо.

12. Подарки

Без подарков и праздник не праздник! Они могут быть маленькими, даже совсем крохотными, но пусть они будут. В подарки вы вкладываете всю свою любовь и признательность, специально выбирая для каждого то, что его наверняка удивит и обрадует. Поражать других сюрпризами — ваше призвание, и мало кто превзойдет вас в этом искусстве. Как человек, постигший азы волшебства, вы прекрасно знаете, что подарки только в сказках появляются чудесным образом — из мешка Деда Мороза или усилиями Доброй Феи. В жизни мы сами создаем себе праздники, в том числе одаривая друг друга подарками.

Мотив при выборе подарка

— До женитьбы ты засыпал меня подарками. Почему же сейчас этого не делаешь?

— А ты когда-нибудь слыхала, чтобы рыбак насаживал наживку на крючок после того, как рыбка уже поймана?

Довольно трудно отыскать чудака, который бы не любил получать подарки. Что может быть приятнее этих красивых свертков с ленточками, источающих тонкий аромат праздника! Конечно, получить сюрприз — это здорово. Но и одаривать других тоже не менее увлекательное занятие. Кто откажется лишний раз порадовать друзей, любимых, родителей, знакомых. Согласны? В том, как мы подходим к выбору подарка, проявляется наше расположение к людям. Как вы относитесь к этой давней традиции — дарить на праздники подарки?

- 1. Подарок должен быть прежде всего практичным**
- 2. В подарок я всегда вкладываю особый смысл**
- 3. Подарок должен соответствовать особенностям человека, его потребностям, интересам и увлечениям**
- 4. Дарю подарок, который доставит максимум приятных ощущений**
- 5. Я часто дарю небольшие подарки, чтобы они напоминали обо мне и моих чувствах**
- 6. Дарить подарки — нелепая, давно устаревшая традиция**
- 7. Я не преподношу подарки, чтобы меня не сочли подхалимом**
- 8. Чем дороже мой подарок, тем сильнее удастся выразить свои чувства**
- 9. Лучше преподнести один дорогой подарок раз в году, чем постоянно думать о каждом празднике**
- 10. Дарю подарки потому, что так принято**

1. Подарок должен быть прежде всего практичным

Вы — человек традиций и любите, чтобы все вокруг было стабильным, постоянным и неизменным. Стало быть, и подарки вы предпочитаете те, которые принесут конкретную пользу, пригодятся в устройстве быта. Свое расположение к кому-либо вы проявляете в виде заботы, частенько имеющей навязчивый характер. Иногда ваша любовь приобретает гротескную форму опеки. Вам мало подарить вещь, нужно обязательно приложить к ней соответствующие указания — куда повесить картину, поставить вазу, другими словами, как правильно использовать ваш подарок. Особенно раздражает, когда свои презенты вы сопровождаете письменной «Инструкцией по применению». Вы хорошо знаете, как добиться «эффекта присутствия», чтобы неустанная забота о знакомых или близких ощущалась ими, даже когда вас нет рядом. Вы сколько угодно можете считать себя благодетелем, но близкие не перестанут от этого называть вас приличной занудой.

2. В подарок я всегда вкладываю особый смысл

Выразить все чувства словами не так-то просто, но не стоит из-за этого расстраиваться. Исправит положение небольшая хитрость — вовремя сделанный подарок. Причем не обычный, а со смыслом. Какой восторг вызывает удовлетворение самых скрытых, потаенных желаний! Понятно, подарок вы преподносите сами, чтобы вдоволь насладиться произведенным впечатлением. Вы ликуете как дитя, когда вам удастся попасть в точку и сюрприз вызывает ожидаемый эффект. Жизнь вы тоже воспринимаете как игру, из которой при желании можно извлечь множество восхи-

тительных моментов. Впрочем, вас самих нередко называют «еще тот подарок»! Ваше поведение непредсказуемо, настроение слишком изменчиво, а желания противоречивы. Надо быть Пинкертоном, чтобы разгадать ваши намерения. Хорошо, что существуют подарки, вызывающие чувства, которые вы не в силах сдерживать. Впрочем, вы бы и сами не стали ничего скрывать.

3. Подарок должен соответствовать особенностям человека, его потребностям, интересам и увлечениям

Каждый человек представляет собой увлекательный ребус, который вам бы очень хотелось разгадать. Прежде чем остановиться на чем-то конкретном, вы долго ломаете голову над тем, какой из подарков понравится знакомому или любимому человеку больше всего. Не жалея времени, вы по крупицам собираете сведения о его или ее пристрастиях, желаниях, мечтах. Без устали перебираете в памяти случайно оброненные фразы, ненароком высказанные пожелания и со временем превращаете смутные образы в отчетливые представления. Остается проверить, удалось ли угадать самое заветное. В случае победы вам тоже гарантирован дорогой приз — комплименты по поводу вашей наблюдательности и безошибочной интуиции. Никто, конечно, не догадывается, какой ценой далась вам эта так называемая интуиция. Но вы попали в яблочко, а разве не это для вас самое главное?

4. Дарю подарок, который доставит максимум приятных ощущений

Вы по себе знаете, что больше всего удовольствия получаешь от разнообразия. Чем удачнее выбран подарок, тем больше оттенков чувств будет выражено в

словах благодарности. Потому, как истинный ценитель прекрасного, вы создаете из подарка настоящее произведение искусства. В придачу к коробке шоколадных конфет с ликером, перевязанной шикарной атласной лентой, вы подбираете изысканный букет ароматных цветов. Либо преподнесите живописно украшенную корзину разнообразных экзотических фруктов с бутылкой розового шампанского лучшего качества, обрамляя картину милым букетиком полевых цветов, собранных собственноручно. Конечно, вы не забыли и о духах, дающих великолепный простор для вашей фантазии. Как вам удастся всем угодить? Как говорится, было бы желание, а эстетического чутья и тонкого вкуса вам не занимать.

5. Я часто дарю небольшие подарки, чтобы они напоминали обо мне и моих чувствах

Вы хотите, чтобы о вас помнили всегда. Расстояние не помеха, вы все равно связаны с дорогими и близкими людьми невидимыми узами. Вам нравится доставлять удовольствие, и наверняка вам платят за это взаимной любовью. Вы умудряетесь каждый раз придумывать все новые и новые способы извлечения радостных возгласов. Вы умеете создавать праздник, поэтому с вами приятно находиться рядом. Проблемы возникают лишь тогда, когда вы окружаете близких сердцу людей слишком плотным кольцом внимания и не даете возможности ответить взаимностью. Мало заронить искру радости, нужно оставить достаточно кислорода, чтобы разгорелось пламя обоюдной признательности. Вам известно чувство меры? Тогда более чуткого и изобретательного подаркодарителя не сыскать.

6. Дарить подарки — нелепая, давно устаревшая традиция

Проявлять лучшие человеческие качества? Какой вздор! Еще подумают, что вы из тех неженков, которые млеют от своих слабостей. Такая репутация вам совершенно ни к чему. Если кому-то очень захочется вас полюбить, то он примет вас без всяких условностей и давно отживших предрассудков. Иначе как узнаешь, что тебя действительно любят. Вы бунтарь-одиночка, протестующий против всех и вся, скрывающий эгоизм за маской равнодушия, в худшем случае хамства. При таком пренебрежении к другим не может быть и речи о симпатии к себе. Предавая забвению лучшие традиции, вы добьетесь того, что и о вас начнут забывать. Вряд ли найдутся энтузиасты, которые станут выискивать ваши глубоко спрятанные достоинства. Коль вы не желаете на них даже намекнуть.

7. Я не преподношу подарки, чтобы меня не сочли подхалимом

В голове у вас какая-то путаница — комплимент вы отождествляете с лестью, а подарок со взяткой. Так же все перепутано и в вашей жизни. Белое стало черным, а близкие стали недоброжелателями. Наверняка это случилось не вдруг. У любого следствия есть причина. Может быть, вам тоже не делали подарков, а вместо любви попадалось лицемерие. И теперь вы ко всему относитесь настороженно и подозреваете в каждом человеке двоедушие. Вероятно, чтобы завоевать расположение, вам приходилось фальшивить, к примеру, вымаливать прощение, когда вы не чувствовали за собой вины. Этот опыт не пропал даром, и вы дали себе зарок: «Лучше вообще не проявлять никакого внимания, чем унижаться, показывая окружающим,

что я в них нуждаюсь». Отказываясь дарить подарки, вы подтверждаете, что по-прежнему не надеетесь на взаимность и опасаетесь, что вашу любовь могут отвергнуть в любую минуту.

8. Чем дороже мой подарок, тем сильнее удастся выразить свои чувства

Вы часто попадаете под влияние причинно-следственных зависимостей и прямолинейных суждений. Сделав дорогой подарок, вы считаете, что вполне можете рассчитывать на взаимность и приобрести какую-то власть над этим человеком. Вы привыкли все измерять деньгами. Они дают вам возможность чувствовать себя повелителем чужих душ. Вы не признаете искренние чувства, приятные прикосновения и ласковые слова. Все это вам не по карману.

9. Лучше преподнести один дорогой подарок раз в году, чем постоянно думать о каждом празднике

Как человек расчетливый, вы прежде всего интересуетесь практической стороной каждого вопроса, его целесообразностью. Разумеется, в категорию разумного не входят такие пустяки, как душевная теплота, искренняя симпатия, откровенный восторг. Вы считаете, что вполне достаточно один раз в жизни сказать своей любимой или любимому «люблю», и он или она будет помнить об этом вечно. И даже этого слишком много. На сентиментальность, откровенность и какие-то там чувства у вас просто нет времени. Да вы и не приучены к ним. В вашей семье дорогими подарками родители пытались компенсировать недостаток внимания к вам, подменяя эмоциональное тепло вещественными символами.

10. Дарю подарки потому, что так принято

Вы недоумеваете, почему вас упрекают в холодности и отчужденности. Вы же делаете все правильно, как положено. Соблюсти приличия — вот главная цель, которую вы преследуете. Оттого и радость близких при виде подарка вас не вдохновляет. По рукам и ногам вы связали себя такими словами, как «надо», «должен», «обязан», ни разу не задумавшись над их сокровенным смыслом. Самое печальное то, что вы сами не поймете, какие чувства к окружающим испытываете на самом деле и каковы ваши истинные желания.

Благодарность за подарок

С давних времен обмен подарками условно символизировал взаимное приятие. Совершая подношение, древние подразумевали: «Я принимаю тебя таким, каков ты есть. Прими и ты меня». Подарок и в наши дни означает просьбу принять тебя как друга и выражает надежду на взаимность. Выразить ответную благодарность, увидеть в дарившем друга не для всех одинаково просто. Что обычно говорите вы, когда получаете подарок?

- 1. Спасибо, конечно. Но вы зря это делаете. Не надо было тратить такие деньги.**
- 2. Вы напрасно это купили. Мне не подойдет.**
- 3. Мне ничего не надо. У меня все есть.**
- 4. Зачем вы тратите деньги на меня? Купили бы что-нибудь себе.**
- 5. О, благодарю! У вас великолепный вкус!**
- 6. Спасибо! Мне приятно ваше внимание!**
- 7. Ну вот еще! Выдумали какие-то подарки!**
- 8. Ой, что вы! Мне даже как-то неловко принимать такой шикарный подарок.**

9. Спасибо! А что же мне вам подарить?

10. Какой шикарный подарок!

1. Спасибо, конечно. Но вы зря это делаете. Не надо было тратить такие деньги

Думаете, таким образом выражают признательность? Как бы не так. Вы недвусмысленно обвиняете дарителя в мотовстве. Такой отклик вызывает лишь чувство неловкости. И не обижайтесь, если в следующий раз вы не получите подарка — кому захочется тратить силы, вкладывать в подарок всю душу, а взамен испытать тягостное ощущение вины, надолго омрачающее настроение.

2. Вы напрасно это купили. Мне не подойдет

Подтекст ваших слов звучит так: «У вас плохой вкус. Вы мне не угодили». Вы не это имели в виду? Тем не менее фразу поймут именно так, и на нее последует соответствующая реакция в форме оправдания: «Ой, надо же! А мне так хотелось сделать вам приятное! Все-таки возьмите, вдруг когда-нибудь пригодится». Уговоры — то, чего вы неосознанно добиваетесь. Вам приятно внимание к себе, и вы совсем не прочь почувствовать свою значимость. Но достойно принять подарок мешает тревожная мысль: «Вдруг это шутка или какое-то недоразумение и мне придется впоследствии горько разочароваться. Не надо спешить принимать подарок». Так вы и упрямитесь, пока не убедитесь, что внимание предназначено непосредственно вам и подарок принадлежит вам по праву.

3. Мне ничего не надо. У меня все есть

Своей так называемой благодарностью вы умудряетесь перечеркнуть все усилия тех, кто искренне хотел доставить вам удовольствие. Ваш возглас: «Да у меня все есть!», произнесенный с изрядной долей ис-

пуга, смутит кого угодно. Впрочем, состояние других вас мало интересует. В момент вручения подарка вы озабочены лишь сохранением своего «статус-кво». Полагаете, в ответ от вас потребуют чего-то невозможного? Или того хуже — подарок используется для отвода глаз. Поверишь в искренность намерений, расслабишься — и тут же получишь удар в спину. Знаем, знаем — вы не только прозорливы, но и весьма состоятельны. И имеете все, кроме... психологической защищенности и чувства такта. С этим у вас действительно есть кое-какие проблемы. Самое смешное, что отказ от подарка вы объясняете гордостью и принципиальностью. Решите же наконец, что вы подразумеваете под этими понятиями — чувство собственного достоинства и самоуважения или спесь и зазнайство? Тогда, быть может, вы поймете разницу между гордостью и гордыней.

4. Зачем вы тратите деньги на меня? Купили бы что-нибудь себе

В вашей фразе слышится определенный подтекст: «Я такой незначительный человек, что тратить на меня внимание, тем более деньги — сущий вздор!» В этих словах ощущается изрядная доля самоуничижения. Интересно, на каком основании вы отказываете себе в праве получать вполне заслуженное внимание и признательность от других? Ах да, вы привыкли только отдавать другим. Скажите, ваша добровольная жертвенность принесла вам то, чего вы жаждете больше всего — уважение, почет, славу? Наверняка вы только приучили всех беззастенчиво пользоваться своей безотказностью и принимать вашу заботу как должное. Однако было бы неверно считать вас молчаливой жертвой людской неблагодарности. Ваше самобичевание может обойтись близким дороже компли-

ментов и подарков, когда, например, вы ставите их в тупик, требуя проявлений любви и одновременно не принимая ее в той форме, в которой они готовы ее вам дать.

5. О, благодарю! У вас великолепный вкус!

Вы достаточно внимательны к окружающим, чтобы вовремя заметить и похвалить их инициативу. В то же время это не мешает вам любить себя. Именно поэтому вы так легко принимаете знаки признательности в свой адрес. Более того, вы приходите в восторг, поймав доброжелательный взгляд, встретив приветливую улыбку, тем более получив подарок. Ваше окружение отвечает вам взаимностью. Поэтому вам не составляет особого труда заполучить все, о чем вы мечтаете, — внимание, поддержку, одобрение. По вашей реакции на преподнесенный подарок видно, что вы всего этого заслуживаете. Кого оставит равнодушным непосредственность манер, игривость, естественная кокетливость и прочие атрибуты актерской игры. Талант, бесспорно, у вас есть. Единственное пожелание — не переигрывайте!

6. Спасибо! Мне приятно ваше внимание!

Вы внимательны к другим и достаточно уверены в себе. Свои мысли вы способны выражать сжато и ясно, что, несомненно, является вашим достоинством. Это о вас говорят: «Умный, но слишком уж сухой». Быть может, в этой характеристике есть некоторая доля истины? Подумайте, не слишком ли вы сдержанны в проявлении чувств? Несмотря на ваши мягкие манеры, при общении с вами возникает ощущение скованности и отстраненности. Вы дозируете эмоции, выдавая их скудными порциями, будто запас их и вправду ограничен. Да не беспокойтесь вы так по по-

воду общественного мнения! Отбросив в сторону маску чопорности и официальный тон, вы только выиграете в глазах окружающих.

7. Ну вот еще! Выдумали какие-то подарки!

Вы упрекаете других в том, что они осмелились проявить к вам участие, а значит, бросили тень на вашу независимость. Вы и впрямь так стремитесь к самодостаточности? Или же отвергаете поддержку, так как вам нечего предложить взамен? Надеяться только на себя весьма похвально, но зачем из-за этого портить людям праздник своим недовольным видом. Слова благодарности за подарок отнюдь не являются свидетельством вашей беспомощности. Зато элементарная вежливость предполагает по крайней мере уважительное отношение к тем, кто проявил к вам внимание.

8. Ой, что вы! Мне даже как-то неловко принимать такой шикарный подарок

Вы кокетничаете, это несомненно. На самом деле вам приятно осознавать себя центром внимания. Верно и то, что вы всегда при этом смущаетесь. Без крайностей и здесь не обходится — в вашей душе борются два противоположных мотива. С одной стороны, вам хочется как можно громче заявить о себе, с другой — вы изо всех сил пытаетесь выглядеть как можно скромнее. Казалось бы, подарок неоднозначно свидетельствует о признании ваших заслуг и чаша весов должна качнуться в сторону удовольствия от полученного подарка. Но и ради удовольствия вы ни за что не поступитесь скромностью. Чтобы вернуть привычное равновесие, вы поскорее выпаливаете дежурные фразы — «неловко... за что... такой подарок... не могу принять». Пока вы ликвидируете последствия нежиз-

данного вторжения в сферу своих чувств, ошарашенный вашей реакцией даритель переминается с ноги на ногу. Вы напрочь забыли о том, кто так старался доставить вам удовольствие.

9. Спасибо! А что же мне вам подарить?

Вы не желаете оставаться в долгу и поэтому сразу ставите вопрос ребром: «Ну хорошо, я очень признателен. Но чего вы хотите от меня?» Остановитесь-ка на минутку. От вас же никто не требует сиюминутной отдачи. Своей поспешностью вы ничего не добьетесь, а, кроме того, сделаете сразу две досадные ошибки: поставите дарителя в неловкое положение и сами не получите удовольствия. Скромность — качество ценное, но совсем не исключает то, что и вы на какое-то время можете оказаться в центре событий. Совсем не обязательно уравнивать любую ситуацию. Кстати, как и любой другой человек, вы имеете право почувствовать себя иногда слабым или по-настоящему значимым. Невозможно очень долго находиться где-то посередине.

10. Какой шикарный подарок!

Вы настолько увлечены подарком, что на некоторое время забываете обо всем на свете, наслаждаясь великолепием нового маленького чуда. Вы обожаете принимать подарки, доставляющие столько новых переживаний. А этот божественный запах, цвет, совершенство линий и формы! Вы заранее предвкушаете приятные переживания, которые навсегда запечатлеются в памяти как чудесные воспоминания о еще одном незабываемом событии в вашей жизни. Прекрасно быть мечтателем, витающим в облаках! Но еще благороднее — опуститься на землю и обратить

наконец внимание на того, кто стоит перед вами, так и не удостоившись слов благодарности лично для себя.

Встреча Рождества

Что нужно для встречи Рождества? Мягкий белый снег за окном, мерцающие в ночной синеве звезды, хорошее шампанское и — в первую очередь! — подходящая компания. Вы уже подумали, где провести рождественский праздник? Выберите один из вариантов, который вас больше всего устраивает.

- 1. На званом праздничном вечере в ресторане**
- 2. В кругу своей семьи**
- 3. Подальше от дома — на горнолыжном курорте, на зимней даче в лесу**
- 4. Среди самых близких друзей у себя дома**
- 5. На шумном маскараде, где царит волшебная атмосфера**
- 6. Вдвоем с любимым человеком в уютной и таинственной обстановке**
- 7. Как всегда, уделяю празднику немного времени, есть дела и поважнее**

1. На званом праздничном вечере в ресторане

Вы относитесь к типу людей, не представляющих, что могут оказаться без внимания к собственной персоне. Как этого добиться, вы хорошо знаете. Нужно иметь неограниченный запас интересных историй и веселых шуток да еще обильное красноречие, делающее вас желанным гостем в любой компании.

2. В кругу своей семьи

Традиционное и привычное чаепитие обладает для вас большей ценностью, чем непредсказуемое, непонятное всеобщее веселье. Действительно, разве может что-то сравниться с доброжелательностью и

преданностью близких, которые, зная ваш вкус, готовят самые любимые вами блюда. Вы с нетерпением ждете того момента, когда, проснувшись утром в своей уютной постели, увидите под елкой желанный рождественский подарок. Что бы вы о себе ни думали, в душе вы всегда остаетесь неисправимым романтиком.

3. Подальше от дома — на горнолыжном курорте, на зимней даче в лесу

Как можно чаще менять окружающую обстановку — ваше постоянное рождественское пожелание. Вы жить не можете без захватывающих дух приключений и рискованных ситуаций. Нередко вы сами исподволь создаете себе трудности, чтобы затем преодолевать их с присущим вам энтузиазмом. Как замечательно, что рождественские приготовления избавляют вас от необходимости выдумывать себе проблемы! Наверное, поэтому вы так любите этот праздник.

4. Среди самых близких друзей у себя дома

Только в доброжелательной обстановке вы позволяете себе расслабиться и забыть о масках, в которых обычно появляетесь в свете. В теплой компании с вами происходят поразительные перемены, особенно заметные тому, кто впервые увидел вас в узком кругу знакомых. Вы не только цените комфорт, но и умеете создавать его для других. Надеюсь, и на этот раз вы припасли для друзей несколько приятных сюрпризов.

5. На шумном маскараде, где царит волшебная атмосфера

Больше всего на свете вас привлекают загадочные истории и необычные люди. Ваше хобби — поиск неожиданностей, приятно возбуждающих нервную систему и будоражащих фантазию. Неиссякаемая любо-

знательность свидетельствует не столько о вашем желании получить впечатления, сколько о стремлении еще раз приятно поразиться таинственности и уникальности души очередного нового знакомого.

6. Вдвоем с любимым человеком в уютной и таинственной обстановке

Если вы по-прежнему влюблены, то располагающая уютная обстановка для встречи Рождества вам просто необходима. Ваше стремление к интимности говорит о том, что вы хотите открытых, доверительных отношений и готовы к этому шагу. Однако, если этот выбор является для вас на протяжении ряда лет закономерным, можно представить вас не очень-то общительным. Только получив гарантию взаимности, вы чувствуете себя по-настоящему свободно. Конечно, большинству окружающих сложно распознать вашу сущность, но не составляет труда для вашего самого близкого человека.

7. Как всегда, уделю празднику немного времени, есть дела и поважнее

Только очень серьезный человек, поглощенный лишь одной ролью, способен потерять ощущение прелести жизни. Сосредоточенное выражение лица имеет мало общего с праздничным настроением. Даже если вы не верите в рождественские сюрпризы, на всякий случай загадайте желание — вполне возможно, вы сразу почувствуете себя другим человеком. Всколыхнутся детские воспоминания, и на вас нахлынет то ощущение праздника, свежего морозного утра и подарков, которое всегда ассоциируется с Рождеством.

Характерная манера смеяться

— Это серьезный парень? — спросила мать у дочери.

— Конечно! Мы знакомы уже два года, а он еще ни разу не улыбнулся.

Смех примиряет нас с неудобной повседневностью. Смех — изумительная и вместе с тем коварная вещь. Манера смеяться характеризует нас больше, чем самая полная автобиография. Смех — связующее звено между сознанием и Внесознательным. Это мост, соединяющий внутренние ощущения с внешними действиями. Поэтому характер смеха отражает степень открытости личности, особенности ее проявления во внешнем мире. Какая манера смеяться для вас наиболее характерна?

- 1. Опустив голову, посмеиваюсь в кулак**
- 2. Прикрываю во время смеха рот рукой**
- 3. Смеюсь, запрокидываю голову**
- 4. Смеюсь открыто и громко**
- 5. Смеюсь, морщу нос**
- 6. Щурю глаза**
- 7. Во время смеха держусь за подбородок**
- 8. Наклоняю голову, прежде чем тихонько рассмеяться**

1. Опустив голову, посмеиваюсь в кулак

Открыто демонстрировать свое настроение вы считаете слишком несерьезным занятием. Более того, вы даже осуждаете себя за внезапную искру веселья. И конечно же, не вполне одобряете действия окружающих, невольно вынудивших вас приоткрыть занавес и показать себя несолидным человеком. Крепко сжимая в кулак жизнелюбие, вы выдаете в себе отчаянного пессимиста, раба привычки и долга. Страх на-

рушить приличия заставляет умолкнуть даже ваш живой и пронизательный ум. А как же самоирония? Уж она-то могла бы спасти вас от подозрительности и обидчивости. Одиноко вы чувствуете себя потому, что предпочитаете уравнивать царящее вокруг вас веселье суровостью. Хотя открыто посмеяться со всеми ой как хочется.

2. Прикрываю во время смеха рот рукой

Насмешек в свой адрес вы боитесь как огня. Но как-то само собой получается, что вы становитесь удобной мишенью для обстрела. Этого бы не случилось, будь вы чуть более... безответственны. В самом деле, нельзя же так болезненно относиться к шуткам. Провоцировать вас — сплошное удовольствие. Насмешники млеют от восторга, атакуя вас забавными репликами. От самой безобидной из них вы взрываетесь. Больше всего раззадоривает пересмешников ваша непредсказуемость — никогда не знаешь, чего от вас ожидать. С равной вероятностью вы можете разрыдаться в полный голос или наброситься на обидчика с кулаками. В доброжелательной обстановке вы становитесь совсем другим человеком. Глубоко чувствующим и сопереживающим. Если к этому прибавить вашу редкую способность вызывать всеобщее веселье, то можно смело заявить — при желании вы можете стать душой любой компании. Кто запрещает вам воспользоваться артистическим даром себе на пользу? Нет смысла прятаться в тени из-за страха быть осмеянным.

3. Смеясь, запрокидываю голову

Уж если смеяться — то от души. Зачем экономить на удовольствиях? Вы практически никогда не унываете, разве что оставшись в полном одиночестве —

это то, чего вы по-настоящему не выносите. Царственная особа без свиты? Нонсенс! Чем больше вокруг собирается публики, тем звонче звучит ваш смех. Что-то, а подать себя вы умеете. Иногда ваша восторженность переходит всякие границы. В этом случае вы становитесь навязчивы, почитатели вашего пленительного таланта спешат поскорее исчезнуть из вашего поля зрения. При всей любви к столь заразной манере смеяться, никакого терпения не хватит находиться рядом с вами, не теряя самообладания.

4. Смеюсь открыто и громко

Вы обожаете необычные события и оригинальных людей. Поблизости нет ничего интересного? Какие проблемы?! Придумаете что-нибудь сами. В компании не сыщешь более находчивого и сумасбродного выдумщика, серьезно увлеченного новой игрой или шутливой импровизацией. Оправдывая свою репутацию всеобщего любимца, вы из кожи вон лезете, извлекая из себя всевозможные затеи. И, заигравшись, порой заходите слишком далеко. Тогда озорной балагур превращается в шумного бедокура. Тем не менее многим нравится резвиться вместе с вами. Для вас нет ничего невозможного — вы не признаете всякого рода ограничения и условности. Из-за этой особенности малознакомые люди ошибочно принимают вас за легкомысленную особу. Если же кто-то посмеет зайти слишком далеко и злоупотребит вашей доверчивостью, то тут же испытает на себе остроту ваших колкостей. Благоразумнее вас переоценить, чем недооценить.

5. Смеясь, морщу нос

Ваш смех так же капризен, как и ваше настроение. Вы легко попадаете во власть уныния и так же

легко воодушевляетесь. С ходу увлекаетесь новыми идеями и быстро скишаете, не успевая реализовать и части задуманного. Да, настойчивости у вас явно маловато. На вас действует буквально все — от недоброжелательного взгляда постороннего прохожего до пасмурной погоды. Эти так называемые мелочи могут сделать вас по-настоящему несчастным. Но стоит вас приободрить, как вы тут же преображаетесь. Поощрение творит с вами чудеса. Благодаря ему у вас открывается второе дыхание. Короче говоря, вам необходимо рядом с собой ощущать присутствие кого-то, кто помог бы завершить намеченное и поддержать в трудную минуту.

6. Щурю глаза

Не видя ваших смеющихся глаз, никогда не догадаешься, что вы смеетесь. Вы не из тех, кто расходует эмоции сверх необходимого. Зато если пообещали, непременно выполните все в срок. Конечно, придется действовать с оглядкой, по заранее подготовленной схеме. Вы даже отдыхаете по плану. С деловой точки зрения — это великолепно, но в личной жизни приводит к проблемам. У близких наготове свои планы, отличные от ваших. Вот когда пригодится чувство юмора. Без сожаления о затраченных усилиях для вас практически нетрудно откликнуться на заманчивое предложение. Главное — не торопить вас, дать время подумать. Тогда ваша изобретательность внесет свой вклад в общее веселье. Вы ли не разумный оптимист, предпочитающий иметь в жизни пусть немного, но самое лучшее.

7. Во время смеха держусь за подбородок

Обычно вы вначале действуете, а затем думаете. И опрометчивость нередко выходит вам боком. Так и

хочется съязвить, когда слышишь неправильно произнесенную фразу или видишь чью-то неловкость. Что же делать? Держать себя за подбородок, дабы не сболтнуть лишнего. Еще надо успевать контролировать свой пыл, чтобы вовремя взять себя в руки. Вы бы рады отпустить себя, да только опасаетесь, что из этого не выйдет ничего хорошего. Вероятно, из-за своей импульсивности вы совершили множество ошибок и подозреваете, что еще больше промахов ожидает впереди. Знай вы толком, чего добиваетесь, — исчезла бы половина проблем. Вторая половина отпадет сама собой, научись вы разбираться, когда плакать, а когда смеяться.

8. Наклоняю голову, прежде чем тихонько рассмеяться

Вы смеетесь очень осторожно: «Вдруг кто-то подумает что я над ним подтруниваю?!» Чуткость помогает вам сохранять теплую атмосферу. Для вас очень важно, чтобы всем было хорошо. С вами не повеселишься, зато и не поссоришься. Скандалов вы не выносите и скорее согласитесь целый год не смеяться, лишь бы не создавать лишнего шума и сохранить добрые отношения. Вы очень расстраиваетесь, когда в коллективе подшучивают друг над другом. И тихонько убегаете с вечеринки, заметив насмешливые взгляды в свою сторону. Вы открыто смеетесь, только почувствовав себя в безопасности.

Любимые аттракционы

Ребенок смеется, когда ему весело, и плачет от страха. А не наоборот, как это частенько происходит у нас, взрослых. В детстве удовольствия не имеют социально одобряемой окраски. Эмоции не отфильтро-

ваны и не разграничены по признаку «принято — не принято проявлять в обществе». Свободно выражая себя, дети пребывают в полной гармонии. Достаточно вспомнить, в какой восторг приводит их посещение луна-парка. Атракционы и взрослым помогают восстановить остроту ощущений и утраченное душевное равновесие. Каким из них вы отдавали наибольшее предпочтение?

- 1. Колесо обозрения**
- 2. Качели-лодочки**
- 3. Комната страха**
- 4. Стрелковый тир**
- 5. Карусель на цепях**
- 6. Электрические напольные машинки**
- 7. Карусель с фигурами животных**
- 8. Американские горки**

1. Колесо обозрения

Вы избегаете резкой смены состояний, предпочитая постепенно увеличивать интенсивность эмоций, пока дух не захватит. Здорово, что и говорить! Оторвавшись от земли и бытовых мелочей, вы наслаждаетесь привычным видом с высоты птичьего полета. Ощущение свободного парения доставляет вам неопишуемое удовольствие. Хотя вы просто сидите в безопасном кресле, двигаясь по «заведенному» кругу.

2. Качели-лодочки

Вы не терпите ограничения своих желаний и мыслей. Эмоциональные встряски, резкие перепады настроения, взлеты и падения вас только бодрят. Это и есть настоящая жизнь! Вы снисходительно смотрите на тихонь, двумя руками обхвативших деревянную лошадку. Вы ни за что не поменяетесь с ними. Обще-

признанные нормы и правила существуют для всех, только не для вас. Некоторые относят вас к легкомысленным авантюристам. Беда с этими обывателями! Они не видят дальше своего носа. Такие, как вы, становятся инициаторами и вдохновителями большинства необычных начинаний. Кто же займется раскачиванием устоявшегося и незыблемого, если не вы?

3. Комната страха

Сердце уходит в пятки, когда, переступив порог, погружаешься в крошечную тьму. Яркое солнце и веселый смех остались за спиной, что ожидает впереди — неизвестно. Будущее покрыто мраком, но от вас ничего уже не зависит. Вместе с полудюжиной отчаянных голов вы несетесь на свидание с жуткими видениями. Можно быть уверенным — все испытания вы перенесете стоически. Вас просто раздувает от гордости, когда удается в самом зародыше подавить вопль ужаса. Вы действительно верите, что железная выдержка и равнодушие — венец человеческой эволюции? А может, эволюции технической? Механические чудовища комнаты страха провоцируют кое-какие острые ощущения. Но это ничто в сравнении с феерией положительных эмоций. Не верите? Тогда посмотрите на лица любителей веселых аттракционов.

4. Стрелковый тир

Сентиментальность, по вашему мнению, естьременительный придаток к мускулам. Вам доставляет огромное наслаждение поражать окружающих ловкостью и четким рельефом мышц. А также способностью заводить знакомства с влиятельными особами. Ради удовольствия быть замеченным вы готовы соперничать с кем угодно и по любому поводу. Поджидая подходящую экстремальную ситуацию и не в си-

лах обойтись без оной, вы зачастую сами ее создаете. Никогда не помешает лишний раз проверить свои силы и повысить разряд.

5. Карусель на цепях

Утехи и забавы вы умеете извлекать даже из воздуха. А цепи нужны вам для подстраховки, чтобы не оторваться от земли навсегда. Жизнь — это та же карусель! Мелькая перед глазами с невообразимой скоростью, факты и вымыслы то и дело путаются между собой в вашей голове. Ежесекундно одна эмоция сменяется другой, затем третьей и так до бесконечности. Немудрено, что самые близкие друзья и те считают искреннее проявление ваших чувств просто капризом, причудой, блажью или порождением скверного характера. Честно говоря, вы и сами не всегда узнаете себя за пестротой изменчивого настроения.

6. Электрические напольные машинки

Вы импульсивны и неутомимы в своих устремлениях. Когда же вы забываете о благотворном влиянии чувства меры, то ваша активность приобретает гротесковый характер. В погоне за все большими впечатлениями вас швыряет от одного события к другому. Не важно, есть ли между ними связь, — лишь бы движение не прекращалось ни на минуту. Несмотря на видимость полной свободы передвижения, вы постоянно ощущаете тяжесть земного притяжения. Что там столкновения, поломки, аварии! Им не задержать вас. Вы меняете увлечения и привычки, бросаетесь от старых знакомых к новым. Неизменным остается одно — стремление осваивать неизведанные пространства.

7. Карусель с фигурами животных

Взбираясь на спину деревянного оленя, вы представляете себя покорителем необъятных снежных

просторов. Как настоящий герой, вы предпочитаете вести борьбу с дикой стихией один на один. В мечтах вы неизменно одерживаете верх. К несчастью, в жизни все происходит иначе. Вас терзают непокорившиеся разуму страсти. Но ради сохранения паритета, вы изображаете из себя хладнокровного супермена или железную леди. Благодаря маске сдержанности вы устанавливаете нейтралитет в отношениях, не поддаваясь воздействию и не пытаясь изменить других. Только редкие привязанности крепко-накрепко связывают вас с предметом обожания.

8. Американские горки

Вас манят исключительно острые ощущения. Мистический экстаз обрушивается на вас как буря, стоит захлопнуться дверце кабинки. В эти редкие мгновения вы наконец-то избавляетесь от изматывающих внутренних монологов, которые Гамлет непременно включил бы в свой репертуар. Предубеждение против серой толпы делает вас весьма строптивым, хотя чужое влияние исподволь обуздывает и вас. Зато, мчась по головокружительной трассе, вы можете во все горло кричать о своей индивидуальности на каждом перекрестке. Вы считаете возможным заявить о себе в полный голос, не иначе как оказавшись на краю пропасти. Кто разберет — вопите вы от ужаса или восторга. Вы готовы испробовать и более остроумное средство самовыражения — прыгнуть вниз головой с моста на резиновом канате.

Любимые кинофильмы

— Я насмотрелся столько детективных историй, что теперь, включая телевизор, всегда вытираю с выключателя отпечатки своих пальцев.

Еще совсем недавно люди даже не подозревали о том, что, не вставая с кресла, можно оказаться у Ниагарского водопада или в африканских джунглях, в окружении диких зверей и хищных птиц. Скажете, телешоу совсем не то, что настоящие приключения? Конечно! Как раз этим и привлекает телевизионная реальность. Опасность и риск... без риска как такового! Сны покидают нас на рассвете, не оставляя следа. Мечты эфемерны, а фантазии призрачны. Все эти бестелесные иллюзии легко ускользают от наших чувств. Кинофильмы же заставляют нас смеяться и плакать не во сне, а наяву, по-настоящему дрожать от страха и вопить от ужаса. Благодаря кино мы без проблем получаем все те эмоции, которые хотим испытать. Хочешь окунуться в атмосферу риска — смотри приключения, реализовать детские мечты о добрых волшебниках — наслаждайся сказками, требуются грезы о любви — влюбляйся и страдай вместе с героями мелодрамы. Хочешь осуществить свое тайное желание стать супергероем, тебя обуревают жажда мести? Проще простого — вставь в видеомагнитофон кассету с крутым боевиком. Добиваешься торжества справедливости — мотай на ус гениальные методы великих детективов, а хочешь прочувствовать ход истории — стань зрителем героического эпоса о походах Александра Македонского.

За что еще мы так любим кинофильмы? Они помогают нам избавиться от лишнего напряжения или мобилизоваться, другими словами, помогают восстановить потерянное чувство комфорта. Отождествляя себя с киногероями, мы проживаем те ситуации, которые нас больше всего волнуют. Освобождаемся от надуманных страхов, смеемся над неловкими ситуациями, восстанавливаем справедливость и порядок. В

предпочтении кинофильмов есть определенная логика, скрытая от нашего сознания. Впрочем, достаточно того, что мы ее чувствуем. Начиная смотреть фильм, мы сразу понимаем, хочется ли нам участвовать в разворачивающихся на экране событиях или нет. Какие фильмы любите смотреть вы?

- 1. Комедии**
- 2. Фильмы ужасов**
- 3. Детективы**
- 4. Боевики**
- 5. Фантастика**
- 6. Мелодрамы**
- 7. Мыльные оперы**
- 8. Приключения**
- 9. Мистика**
- 10. Сказки**
- 11. Эротика**
- 12. Героический эпос**

1. Комедии

Персонажи Чарли Чаплина, Луи де Фюнеса, Пьера Ришара, Юрия Никулина не случайно вызывают у вас бурю восторга. Вы хохочете до слез, представляя себе, как запросто могли бы оказаться на их месте. Вам тоже ничего не стоит сесть на сломанный стул, невзначай устроить пожар в квартире, побывать в роли того невезучего, который всегда оказывается крайним. Находиться рядом с вами длительное время хотя и весело, но довольно опасно. Того и гляди окажешься невольным соучастником ваших невероятных приключений. Рядом с вами посуда разбивается сама собой, безотказно работающие автоматические двери вдруг не срабатывают. Шишки на голове и ссадины на коленках вас ничему не учат. Только трижды — и как всегда случайно — наступив на грабли, вы ясно осоз-

наете, что предыдущие два раза искры из ваших глаз сыпались не случайно. Это открытие сражает вас наповал, и вы тут же проваливаетесь в зияющую дыру канализационного люка. Глядя на то, какие немыслимые трюки вы вытворяете, недоуменные прохожие шепчутся между собой: «Ну и отважный же это народ — каскадеры!» Отчасти они правы, причисляя вас к представителям этой довольно опасной профессии. Но, между нами говоря, дело не столько в доблести и отваге, сколько в вашем веселом нраве и любви к экспериментам. Что и говорить, энергии у вас хоть отбавляй. Дело остается за малым — направить ее в нужное русло. Ничто на свете не способно надолго ввергнуть вас в отчаяние. Словно птица Феникс, вы возрождаетесь вновь и вновь. От души посмеявшись над поражениями, вы освобождаетесь от груза неудач и с легким сердцем пускаетесь в новые авантюры.

2. Фильмы ужасов

Прошли те времена, когда вы в ужасе вскакивали посреди ночи в своей маленькой кровати, испуганно пытаясь разглядеть в обступающей со всех сторон темноте приснившийся кошмар. Сейчас вы уже не так наивны, чтобы путать ночные видения с кошмарами реальной повседневной жизни, но детский страх по-прежнему не выпускает вас из своих цепких объятий. Как бороться с этим исчадием ада? Клин клином вышибают, и прежний страх вы пытаетесь подавить страхом нынешним. Ах да, надо еще как-то избавиться от сегодняшних страхов. Хвала киноиндустрии, их можно вытеснить страхом искусственным, киношным. При дневном свете вы еще пытаетесь храбриться, но с наступлением ночи замираете у экрана телевизора. Бояться «вприглядку» безопасно и очень эффективно. Правда, для страхотерапии вам нужны не

простенькие телепереживания, возникающие при виде автомобильной катастрофы или крушения поезда. Тайная месть борца против мафии тоже не приносит вам нужного успокоения. Вам подавай нечто особенное — вампиров Хичкока, омерзительных пришельцев из космоса Спилберга, телеужасы Стивена Кинга. От вида отвратительных монстров и змееподобных созданий кровь стынет в жилах, перехватывает дыхание и останавливается сердце. Страх и ужас вновь овладевают всем вашим существом и, как когда-то в детстве, увлекают в свой потусторонний призрачный мир. И нет сил от них оторваться! Вы напрасно надеетесь, что они сами отстанут от вас, отпустив подобру-поздорову. Случись так в самом деле, вы бы не сидели среди ночи, уткнувшись в телевизор, как зомби. Старые привычки живучи... А что, если вам не потакать им и переключиться на что-нибудь веселенькое? Тогда не понадобятся фильмы ужасов, чтобы встряхнуться или избавиться от навязчивых мыслей.

3. Детективы

Лучшим достижением кинематографа вы считаете экранизацию блестящих произведений Агаты Кристи с ее простодушной и одновременно крайне проницательной мисс Марпл. А чего стоят захватывающие детективные истории Конан Дойля о похождениях гениального сыщика всех времен и народов — непревзойденного Шерлока Холмса, вооруженного самым главным открытием прошлого века. Как истинный ценитель детективного жанра, вы, конечно, понимаете, что мы говорим о знаменитом дедуктивном методе. Благодаря иллюзии кино эти персонажи стали реальнее самих авторов, их выдумавших. Каким образом Шерлоку Холмсу или мисс Марпл удается дер-

жать нас в напряжении на протяжении всего фильма? С виду в них нет ничего особенного — заурядная внешность, простые манеры, неброская одежда. Зато какая пронизательность ума, непогрешимая логика, какое искусство перевоплощения! Мы восхищаемся способностью великих сыщиков всегда оказываться в центре событий, восторгаемся умением противостоять интригам и козням недоброжелателей. Какое отношение все это имеет к вам? Вы ведь тоже человек с двойным дном. Редко кто догадывается, что за вашей маской добропорядочности скрывается бестия — мятущаяся натура, жаждущая напряженных ситуаций. Вы способны взвинтить окружающих до предела, оставаясь при этом внешне хладнокровным и выдержанным. Проще простого ввести в заблуждение тех, кто не знает, что настоящие детективы в самые безопасные моменты выглядят наиболее безобидно. Чаще всего в ваши умело расставленные интеллектуальные ловушки попадают доверчивые простачки, клюнувшие на располагающий к откровениям благообразный вид. Чем еще привлекают вас детективные фильмы? Это не шумные боевики, где противники уничтожают друг друга открыто, у всех на виду. От классических детективных историй веет благочестивостью и образцовым английским порядком. Они в чем-то походят на обычные страшные сказки, которые дети рассказывают в компаниях длинными зимними вечерами. Но мы-то с вами понимаем, что спокойствие детективов обманчиво, точно так же, как и напускное равнодушие их героев. И чем дольше себя сдерживаешь, тем сильнее нарастает внутреннее напряжение. Пока в один прекрасный момент оно не вырывается наружу в виде безрассудных поступков и сумасбродных идей. Тогда уж вряд ли кому-то удаст-

ся остаться от раскручиваемых вами событий в стороне.

4. Боевики

Не имеет значения, сколько лет вам на самом деле. В любом возрасте вы подросток, активно утверждающий свое право на место в социуме. В мире творится столько несправедливостей, что вы считаете просто своей прямой обязанностью встать на путь борьбы с неотвратимым Злом. Схватка неизбежна. Решит же все последнее сражение, жестокое и кровавое. Поэтому вы, не теряя времени даром, устраиваете себе всевозможные испытания. Перебегая на красный свет шумную автостраду, вы тренируете свою изворотливость. Пробираясь сквозь встречный поток пешеходов, отрабатываете приемы боевого искусства. Огрызаясь на замечания, проверяете, оказывают ли нужный эффект ваши устрашающие гримасы. Вас никоим образом не смущает, что приходится идти напролом, плыть против течения. Свое одиночество вы ощущаете только в толпе, но дома в окружении фотографий своих кумиров вы забываете обо всем на свете. Само собой, кроме стеллажа с видеокассетами. Включая телевизор, вы чувствуете, как некая неведомая сила заряжает вас невероятной энергией. Достаточно одного вашего легкого прикосновения к пульту дистанционного управления — и весь преступный мир содрогнется при появлении супермена. Вот он на бешеной скорости таранит машину противника. Раздается оглушительный взрыв, но изворотливый злодей выходит из огня невредимым. Непримиимые враги сходятся в жестком рукопашном бою в стиле восточных единоборств. Последние кадры, где поверженный злодей ползает на коленях, моля о пощаде, — ваши самые любимые.

5. Фантастика

Вы уверены, что обыденная земная жизнь не стоит того, чтобы тратить на нее время и энергию. Иное дело осваивать далекие миры внеземных цивилизаций. Вот где настоящий простор для вашей неугомонной фантазии — бессмертные киборги, электронные монстры и кабины нуль-транспортировки. Таких чудес на Земле днем с огнем не сыщешь. Как первооткрывателю звездных путей вам недосуг утруждать себя заботами о хлебе насущном. Успеть бы долететь до яркой звезды в соседней галактике, пока она не погасла. По проложенным вами маршрутам идут другие, вы же, похоже, стремитесь увидеть результаты своих деяний не иначе как в иных мирах и галактиках. Разумеется, если удастся до них добраться. Извините, что приходится напоминать вам о таких прозаичных вещах, как устройство быта, семейный бюджет и супружеские обязательства. И не отмахивайтесь, мол: «Обойдусь без всего этого!» Даже таким отчаянным фантазерам, как вы, приходится иногда пополнять запасы топлива и питания. Печально, но факт: все эти столь необходимые для успешного космического путешествия вещи производятся только на земных базах. Интересно, что представляет собой ваша база? Пусть вымышленный мир, создаваемый вами параллельно с реальным, гораздо милее вашему сердцу, какую-то часть времени все-таки придется провести за его пределами. Покоряя просторы Вселенной, помните: старушка-Земля ждет не дождется вашего возвращения.

6. Мелодрамы

В судьбе героев мелодрамы вы находите много общего со своей. Вам также приходится страдать от незаслуженных обид. Вы, как и они, стали жертвой в

руках сильных мира сего, оказались игрушкой чужих страстей. И нет больше сил протестовать против несправедливости. Только слезы тонкими ручейками текут по вашим бледным щекам при воспоминании о той светлой поре, когда все было совсем иначе. Как часто вы тогда были веселы! То тут, то там раздавался ваш задорный, звонкий смех. «Какое прелестное невинное создание!» — нередко слышали вы за своей спиной. Те далекие солнечные дни были наполнены радостью и наивным очарованием безмятежного существования. Тепло взаимной любви согревало ваше хрупкое сердце. Но, увы. Как призрачно счастье, как недолговечна любовь, какими бывают изменными поступки людей, которым безоговорочно доверяешь. Вот так всегда, позовут тебя играть, увлекут за собой, а потом смотрят как на пустое место. Перипетии мелодрамы, происходящей на экране, живо напоминают вам о реальных событиях печальной истории вашей жизни.

7. Мыльные оперы

Вы засыпаете и просыпаетесь с одной мыслью — поскорее вновь встретиться с героями излюбленных телесериалов. Это неудивительно, учитывая тот факт, что основные события вашей жизни как будто бы показаны на экране телевизора. Не будь мыльных опер, неизвестно, на что стала бы походить ваша безрадостная жизнь. Что толку в монотонных буднях, если их не разнообразят интриги, плетущиеся вокруг рабыни Изауры, или перипетии трагической судьбы обыкновенной Марии. Наконец-то в вашей жизни появился кто-то, кто намного несчастнее вас. Жалость к беденькой Марианне или к убитому горем Мэйсону разрывает ваше сердце пополам. Так и хочется крикнуть Марии: «Утешься, милая! Мужчины не стоят женских

слез!» — или ободрить Луиса Альберто: «Да не переживай ты так из-за женщин! Они сами не знают, чего хотят!» Вы так солидарны с героями телесериалов, что их неприятности становятся вашими собственными. И вот уже руки сжимаются в кулаки, в душе закипает ненависть. Судя по всему, вот-вот разразится небольшой семейный скандалчик. И в самом деле, пора и в вашей собственной семье восстановить справедливость.

8. Приключения

Приключенческие фильмы невозможно представить без произведений Жюль Верна, Джонатана Свифта, Фени-мора Купера, Александра Грина. С чего начинается приключение? Конечно же, с того, что главный герой задыхается в душной атмосфере однообразной будничной жизни без риска и авантюры. В ней нет ничего примечательного, а герою так хочется испытать себя, проверить: «Кто я? На что я гожусь без поддержки близких? Смогу ли в одиночку противостоять невзгодам?» Решение приходит, как всегда, случайно, но своевременно. И вот наступает момент прощания. Близкие украдкой утирают непрошеные слезы, а наш герой, прикусив губу, спешит отвернуться — искатели приключений не плачут! Марш вперед, труба зовет — слабые остаются на берегу, сильные же уходят в дальнее плавание. Один на один с разбушевавшейся стихией, впоследствии заброшенный на необитаемый остров, герой оказывается среди свирепых зверей, жестоких дикарей-людоедов. Но все испытания любимец Фортуны выдерживает с честью. Ничто не способно сломить дух настоящего рыцаря приключений. Наградой за все испытания ему послужит старинная карта, указывающая место захоронения бесценного клада. Дальнейшие события разворачива-

ются еще стремительнее. Затаив дыхание, вы следите за динамичным сюжетом фильма, совершая невообразимые подвиги вместе с капитаном Немо или Кожаным Чулком. Однако наступает момент, и вы начинаете отчетливо осознавать, что в вашем окружении есть не только друзья, но и враги. Их не так-то просто распознать за личиной доброжелателя, они хитры и коварны. А удар, как всегда, наносят только в спину. Впрочем, вы тоже не промах и уже порядком пообтерлись в житейских передрыгах. Достаточно взглянуть на ваши до основания разбитые ботинки и порядком потрепанные джинсы.

9. Мистика

Ожившие идолы, превращающие жизнь людей в сплошное мучение. Кошмары из жутких сновидений, воплощающиеся в реальность. Ужас оборотня, предчувствующего наступление полнолуния. Бр-р. От всего этого не просто мурашки бегут по спине, а ощущение такое, будто с тебя живьем сдирают кожу. В мистическом мире все меняется местами. Подавленные желания становятся очевидными мотивами, а осознанные намерения не имеют никакого значения. От ублюдка Фреди из «Кошмара на улице Вязов» невозможно избавиться сознательным усилием воли. Жуткий монстр осмеливается преследовать свою жертву даже при ярком свете дня. Стоит на минутку закрыть глаза — и тут же почувствуешь на своей шее холодное лезвие острой бритвы. Вы в шоке? Немудрено. Метаморфозы, происходящие в вашей жизни, грозят стать необратимыми. Что делать, как жить дальше, когда измененное состояние сознания становится обычным явлением? Настоящая жизнь походит на жуткое марево полузабытья. А фантаσμαгория сна становится реальностью. Все вокруг зыбко, не-

устойчиво, а спасительная дорога скрылась в тумане. Как правило, на этом месте вы начинаете всхлипывать: «Ау-у, спаситель, где ты? Выведи меня из этого ада». Иногда добрый самаритянин действительно появляется. Но чаще всего его облик принимает тот же гадкий монстр. Кому верить, на кого можно положиться? Фильм уже давно закончился, а вы все сидите, глядя перед собой невидящим взором. Вывод напрашивается сам собой — полагаться можно только на самого себя.

10. Сказки

Вы безоговорочно верите, что достаточно узнать одно самое главное в жизни слово или вызвать магическое заклинание, и перед вами распахнутся все двери, вмиг исполнятся самые заветные желания. В общем, в вашем распоряжении окажутся все сокровища мира. Кто же передаст вам тайну полного счастья и вечного благоденствия? Конечно же, кто-то более опытный и знающий, уже постигший жизненную мудрость. Короче говоря, вам нужен Наставник. Только ему вы сможете довериться целиком и полностью, он будет направлять ваши помыслы, корректировать планы, а иногда и принимать за вас решения. В поисках одного Учителя вы готовы исколесить полмира. Только, боюсь, в конце концов вас ждет разочарование. Истину невозможно получить в готовом виде, она постигается в процессе всей жизни. По-моему, вы это прекрасно понимаете. Но расстаться с волшебной иллюзией — выше ваших сил. Тем более что в расставании нет необходимости. Благодаря кино ваша мечта стала явью. Вы можете находиться в сказочном мире сколь угодно долго и уже неплохо в нем ориентируетесь. Поступки сказочных персонажей вы знаете назубок. В сказках, с их незамысловатым распределе-

нием ролей, все просто и понятно. Тот, кто помогает герою, — добрый; тот, кто препятствует, — злодей. А как разобраться в сложных человеческих характерах, непредсказуемом поведении реальных людей? Голова идет кругом. Уж лучше встретиться с огнедышащим Змеем Горынычем, чем лишний раз со своими знакомыми. Еще неизвестно, какой сюрприз они преподнесут вам на этот раз. Когда становится особенно грустно от невозможности получить готовые ответы на интересующие вас вопросы, вы включаете телевизор. Преодолевая вместе с Иваном-царевичем с помощью волшебства всевозможные препятствия, вы начинаете верить, что и вам какой-нибудь добрый чародей поможет выпутаться из затруднительной ситуации.

11. Эротика

Довольно быть послушными девочками и пай-мальчиками! Вы по горло сыты запретами и указаниями — как жить и с кем жить. В конце концов, вы взрослый человек и как-никак имеете право голоса. Прошли те времена, когда вы шалили исподтишка, украдкой разглядывая непристойные картинки в журналах, украденных из ящика папиного стола. Сейчас никто не вырвет их у вас из рук с яростным воплем: «Позор! И это мой ребенок! Да как тебе не стыдно?!» Тем более никто уже не посмеет выключить ваш видеоплеер. Запуская очередную кассету с самым крутым порно, вы сардонически ухмыляетесь: «Ха-ха, этого нельзя, того нельзя! Вы даже не представляете, дорогие мамочка и папочка, на что способен ваш обожаемый скромненький ребеночек!» Ясно и ежу, что вы не собираетесь держать себя в черном теле, если так отважно переступаете границу дозволенного. Среди множества способов самоутверждения вы выбираете самый простой и доступный — секс, секс и

еще раз секс. Что ж, расширить репертуар сексуального поведения крайне заманчиво. Но использование энергии пибидо — отнюдь не единственный путь к свободе самовыражения и утверждению своего Я. Не станете же вы утверждать, что только половое влечение движет человечество вперед?

12. Героический эпос

Героический эпос — это не выдумка писателя или режиссера. Он повествует о днях, хоть и давно минувших, но вполне реальных. Крестовые войны, битвы Ганнибала, походы Александра Невского — эти события канувших в Лету веков разворачиваются перед вами, будто произошли только вчера. Звуки боя, бряцание оружия, победный клич полководца убеждают вас, что история не умирает, пока ее творят героические личности. Индивидуальности в прямом смысле этого слова. Вы видите, как сильны они духом, как стойко противостоят натиску врагов, сколь последовательны они в своих решениях. Эпические персонажи по праву считаются особенными, не такими, как все. Недаром толпа их боготворит и подчиняется им беспрекословно. Как не позавидуешь такой жизни? Имей и вы таких преданных оруженосцев, такое послушное и организованное войско — вам тоже любое море было бы по колено. Чем больше исторических фильмов вы смотрите, тем больше вам не терпится и самому испытать свои силы. То прыгнете на глазах у изумленных зевак в городской фонтан, то на спор затушите сигарету о свою ладонь. Главное — собрать вокруг себя толпу зрителей. Глядишь, в местной газете напишут о ваших подвигах. Вот и зарезервируете себе достойное место в истории.

Как вы себя поощряете

Умение поощрять себя — великое искусство, но в достаточной ли степени мы им владеем? На выполнение работы мы затрачиваем много сил, вкладывая в нее, как говорится, всю душу. От того, можем ли мы самим себе сказать спасибо, зависит, будет ли в нашей душе мир и довольство собой или вместо благодушия появится беспокойство и душевный разлад. Еще с древности известен обычай — после сбора первого урожая устраивать веселье, праздники, как бы благодаря себя за потраченные усилия. Надо сказать, что современные научные данные подтверждают необходимость самопоощрения как важного элемента обратной связи для успешного выполнения любой деятельности. Этот эффект при желании легко проверить. Достаточно лишь прислушаться к собственным ощущениям. Вознаграждая себя за вложенные усилия — будь то слова одобрения, хороший отдых, подарок себе любимому, — мы закрепляем позитивную связь «усилие — полученный результат — самопоощрение», что в конечном итоге вызывает положительные эмоции, вдохновляющие на дальнейшие действия. Тогда все дается легко и просто, будто сама Судьба идет к нам навстречу. А если вместо благодарности мы щедро одаживаем себя упреками, изводим самокритикой? Вот тогда и приходит ощущение, будто Судьба отвернулась от нас. На самом же деле происходит следующее — закрепляется негативная связь «усилие — игнорирование полученного результата — разочарование в себе» и, как следствие, шквал негативных эмоций. Стоит ли удивляться невесть откуда появившейся апатии, нарастающей усталости и раздражительности? Разумеется, о душевном равновесии говорить не приходится, а сколько усилий придется

затратить, чтобы после всего этого взяться за новое дело. Когда опускаются руки, вряд ли можно надеяться на удачу — мы просто будем не в состоянии даже удержать ее.

В умении поощрять себя, пусть и за незначительные успехи, кроется причина нашего глобального везения. Точно так же игнорирование собственных достижений ведет к тотальному невезению и душевному разладу. Итак, что вы мысленно говорите себе, завершив очередное дело?

- 1. Ай да я, ай да молодец!**
- 2. Все-таки мне удалось с этим справиться**
- 3. Вдруг сделано все не так, как следовало бы?**
- 4. Ну вот и все, теперь можно приступать к новому делу**
- 5. Ума не приложу, как это все так удачно сложилось?!**
- 6. Наконец-то мои мучения закончились!**
- 7. Смотри-ка, кое-что я все-таки могу**
- 8. Черт побери, дружище, а ты, оказывается, молодечина!**
- 9. Слава богу, у меня хоть что-то получается!**
- 10. Да кому все это нужно!**
- 11. Все равно никто не оценит**
- 12. Вот здорово!**

1. Ай да я, ай да молодец!

Многим вашим знакомым кажется, что с жизнью вы обращаетесь с nepозволительной легкостью — к важным делам относитесь как к забавной игре и с разгону бросаетесь навстречу серьезным начинаниям. Кто-кто, а вы не упустите шанса блеснуть умениями, удивить талантами, сорвать банк. Даже если риск не оправдался, вы не будете долго унывать. Собственно говоря, вам важен не столько факт получения резуль-

тата, сколько возможность участвовать в увлекательном процессе. Вашему умению извлекать из любой мелочи положительные эмоции можно только позавидовать. Эта способность поддерживает вашу самооценку на нужной высоте. Но будет неверно считать, что вы незнакомы с поражениями. Все дело в страховке — имеется в виду самоирония, которая всегда находится при вас... на всякий пожарный случай. А если крах, поражение, катастрофа? И в этом случае вы перехитрите обстоятельства, придумав нечто, выходящее за рамки обычного, чтобы иметь повод снова сказать себе: «Ай да я, ай да молодец!»

2. Все-таки мне удалось с этим справиться

Такой способ самопоощрения скорее похож на оправдание своих энергетических затрат, нежели на радость по поводу достигнутых результатов. Видно уж больно высокую цену приходится вам платить за свои успехи. А как может быть иначе, когда жизнь представляется чем-то вроде бега с препятствиями — не успел одолеть один барьер, как впереди уже другой маячит. Естественно, приходится все время держать себя в форме, если не сказать — в ежовых рукавицах. Об отдыхе мечтать не приходится — позволишь себе чуточку расслабиться, и вмиг останешься не у дел. Вон сколько вокруг желающих принять участие в соревновании за пальму первенства. На меньшее вы не согласны. Ваш девиз звучит примерно так: «Малые победы только расслабляют и охлаждают пыл!» Поэтому к жизни вы относитесь трезво, серьезно, не переставая бдительно следить за конкурентами. Поощрять себя нельзя ни в коем случае, вот покриковать, поругать, обозвать себя крепким словом — совсем другое дело. Что может лучше этого подстегнуть активность, взбудоражить воображение, прибавить му-

жества. До внутреннего ли здесь комфорта? Но ничего, вы уже привыкли. Борьба так борьба! Здесь ценится только напряжение, а язва желудка, неполадки с сердцем — все это ерунда! Главное — успеть прибегать первым к финишу.

3. Вдруг сделано все не так, как следовало бы?

Сомнения отравляют порой самые светлые мгновения вашей жизни. В спелом яблоке вам непременно мерещится червоточинка, а глядя на рассвет, вы уже с ужасом думаете о закате. Каким-то невероятным способом все позитивное в вашей жизни плавно перетекает в негативное. Впрочем, что посеешь, то и пожнешь, а сеете вы преимущественно на авось, как придется: «Удастся — не удастся. Одобрят или поругают. Лучше других — плохо, хуже — тоже нехорошо». Вот и получается, что главным критерием в жизни для вас оказывается нечто среднее между удовольствием и разочарованием. Чтобы не нарушить хрупкого равновесия, вы принимаете решение — не выделяться и стараться выполнять все в точности так, как предписано, не больше и не меньше. Ощущение блага для вас слишком мимолетно и напоминает скорее начало весеннего цветения, нежели благодатную пору сбора урожая. Кажется, вот-вот все ваши таланты расцветут буйным цветом, но подул холодный ветерок чьего-нибудь неодобрения, и ваше желание что-либо делать вмиг улетучилось. О душевном комфорте мечтать не приходится — то он появился, то исчез. Слово даже собственное настроение вам не подвластно. Из всего этого выводы напрашиваются сами собой. Благополучие — чрезвычайно неустойчивая вещь, зависящая больше от милости других, нежели от собственных усилий. Сколько ни старайся, один недобрый взгляд

приведет тебя в полное смятение. Стало быть, не стоит питать иллюзий, будто удастся вдоволь насладиться плодами своих деяний. На это лучше даже не рассчитывать. Ведь что может быть огорчительнее, когда сладкие надежды превращаются в горькие разочарования.

4. Ну вот и все, теперь можно приступать к новому делу

Работа для вас чем-то сродни священнодействию. Совершив ритуальный обряд констатации факта завершения очередного дела, вы, тяжело вздохнув, тут же принимаетесь за новое. Вы так спешите взвалить на себя очередную ношу совсем не потому, что надеетесь извлечь пользу, добиться желаемого. А просто потому, что «так все поступают» испокон веку. Впрочем, близкие вам люди могут вспомнить не одну дюжину примеров, когда ваши так называемые «важные, неотложные дела» оказывались никому, в том числе и вам, не нужными. Скорее — обременительными. Но попробуй вам об этом скажи, света белого не взвидишь. Вы будете яростно сопротивляться любому вмешательству в привычный распорядок жизни. Похоже, вы подвержены влиянию одного из самых распространенных заблуждений — «любая деятельность полезна сама по себе, и не столь важно, какие плоды она приносит». Да, да, понимаю — важнее всего для вас показать другим, какая вы деятельная личность. Чтобы ни у кого язык не повернулся сказать, что вы даром хлеб едите. Правда, есть еще один немаловажный источник, питающий ваше заблуждение. Стоит вам лишь на минуту оказаться без дела, как тут же вас охватывает невыносимое чувство подавленности. Спасаясь от этой беспричинной тоски, вы загружаете себя бессмысленной работой. Получается какой-то

замкнутый круг. Такая ситуация вас не устраивает? Вполне понятно. Игнорируя собственные успехи, вы не находите причины поощрить себя, а значит, теряете искомую точку опоры. Короче говоря, что посеешь — то и пожнешь.

5. Ума не приложу, как это все так удачно сложилось?!

Удачу вы считаете случайностью, ничего общего не имеющей с собственными усилиями: «Никогда не везло, а здесь получилось. Чудеса, да и только!» Когда успех считаешь подарком Судьбы, о самопоощрении говорить не проходится. Нужно только быть послушным и вести себя хорошо. Получил вознаграждение — значит, все делал правильно, твои старания заметили и в целом одобрили. Не получил — значит, в чем-то провинился, виноват, и ничего с этим не поделаешь. Случись неудача, вы даже не станете углубляться в ее причины, пытаясь увидеть корень проблемы. Лишь недоуменно пожмете плечами: «Что ж, видно так мне на роду написано». От оценки происходящих в вашей жизни событий вы давным-давно отказались. Собственное мнение на сей счет — все равно что пустой звук. Да и то верно, разве можно полагаться на самого себя? Тем более что в этом нет необходимости. Все в жизни предопределено, и, чтобы не прогневить Судьбу, вы готовы на любые жертвоприношения. Какие? Вы расстаетесь с самым дорогим, что у вас есть, с собственными желаниями. Зачем чего-то хотеть, к чему-то стремиться? Тем паче что желания чреватy сплошной неопределенностью вперемежку с сомнениями в выборе верного шага, мучительным поиском смысла жизни.

6. Наконец-то мои мучения закончились!

Что и говорить, завершение трудов праведных отнюдь не вызывает у вас воодушевления. Ваше мрачное ликование можно выразить и другими словами, но смысл от этого не изменится, например: «Слава богу, на сей раз обошлось без нахлобучки» или «Сбросил-таки с себя этот неподъемный груз». Да, со столь тяжелой ношей не то что в гору идти — с места не сдвинешься. Вот и выбираешь обходные пути, иными словами, петляешь, ходишь вокруг да около. Правда, «в обход» совсем не обязательно означает «проще» — приходится пробираться через трясины Вечной Неудовлетворенности, срывать в пропасть Душевного Опустошения, тонуть в Море Слез. Но возвращаться с полпути вы тоже не привыкли. Ничего не поделаешь, такая уж вам выпала тяжкая доля. Остается терпеть и надеяться, что все мучения вскоре закончатся: «Может, когда-нибудь мне это и зачтется. И вообще ничего хорошего я не ожидаю в конце пути. Так стоит ли пытаться что-то изменить? Лишь бы хуже не было». Немудрено, что в следующий раз, только приступая к работе, вы уже испытываете досаду. Когда сам себе доставляешь столько проблем, идя по жизни через силу, мысль о том, чтобы сказать себе «спасибо», даже в голову не приходит.

7. Смотри-ка, кое-что я все-таки могу

Складывается впечатление, что вы удивляетесь сами себе. Похоже, вы не очень избалованы удачами, сказать точнее, в большинстве случаев оказываетесь на мели. И это при вашем-то рвении? Вы беретесь буквально за все подряд, страстно желая испытать себя в деле, проверить свои силы и способности. Что называется, проба пера, точнее крыла: «Взлечу — не взлечу? Могу — не могу? Успею — не успею?» Постоян-

но меняя курс, вы нередко запутываетесь в своих желаниях. И не поймете, то ли вы на полпути к успеху, то ли на полшага от катастрофы. Когда же нечаянно вам удастся хоть что-то довести до конца и убедиться воочию в своей жизнеспособности, вашему восторгу нет предела. Вы готовы кричать о своей победе на каждом перекрестке: «Могу ведь! Хоть что-то мне удалось!», про себя подразумевая: «Ведь не во всем же я бездарен!» Впрочем, если уж речь зашла об одаренности, то можно с уверенностью сказать, что ваши промахи — не следствие отсутствия талантов, а неумение ограничивать свою энергию и сосредоточивать силы на самом главном.

8. Черт побери, дружище, а ты, оказывается, молодчина!

Вы получаете истинное удовлетворение от жизни, когда вам удастся занять достойное место среди успешных личностей. Вам недостаточно простого признания своих заслуг. Необходима их публичная оценка. Что и говорить, торжественные речи и церемония награждения — мощное подкрепление после успешно завершенного дела. Тихий праздник для души — скучно и банально. Вам подавай шумное, феерическое зрелище с громкой музыкой и яркими вспышками фотокамер. Что вы делаете, когда всего этого нет? О, это не проблема! Не отменять же праздник, если гости не собрались? Для такого экстренного случая у вас в запасе есть проверенный годами способ поощрения. Комплимент себе любимому. Комплимент себе имеет массу преимуществ — он всегда под рукой, его можно выразить в форме, которая нравится вам больше всего. К тому же у самопоощрения есть еще одно ценное свойство — искренность. Ведь вы на сто про-

центов уверены в правдивости своих слов. Да и говорите их от всей души!

9. Слава богу, у меня хоть что-то получается!

Это восклицание напоминает вырвавшийся из груди стон! Еще бы! После нескольких неудачных попыток достичь желаемого результата вы добились того, что оказалось более-менее для вас приемлемо. Не исключено, что этому дню предшествовала череда грустных лет неверия в свои силы и способности. Вероятно, поэтому на язык так и просится продолжение вашей фразы: «...что-то получается! Так же хорошо, как у других». Для пятилетнего ребенка такая форма самопоощрения вполне естественна. Ах, вы уже перешли этот рубеж?! Тогда позвольте заметить, что сравнение своих результатов с чужими создает весьма относительное душевное равновесие. Нет никаких гарантий, что через короткий промежуток времени оно снова не сменится неверием в себя. Вам достаточно краем глаза увидеть чей-то успех, как свои собственные достижения начинают казаться ничего не значащими пустяками. Немудрено от всего этого впасть в отчаяние: «Снова у меня ничего не получается! Я — неудачник». Естественно, при таком повороте дел вряд ли можно рассчитывать на удачу. Все силы уходят на причитания по поводу своей незадачливости: «Что во мне не так? Почему я не такой или не такая, как все?» Теперь понятно, почему вместо удовлетворения от достигнутых результатов вас часто охватывает ощущение собственной ущербности! Вы ведете счет чужим успехам, а не своим.

10. Да кому все это нужно!

Речь идет не столько о лаврах победителя, сколько о том, чтобы сохранить последние крохи самоува-

жения. Как бы случаем и их не растерять. Стоит ли говорить о прочности вашей самооценки? Все ваши надежды стать новым спасителем человечества или гением в мировом масштабе оказались тщетны. Оказывается, никому не нужны те золотые яблоки — то бишь ваши уникальные результаты, — которыми вы обещали одарить всех в эфемерном будущем. Этим ничтожным людишкам нужны ваши простые, обычные достижения. Причем непременно здесь и сейчас. Ах как больно расставаться со своими далеко идущими проектами! Вы привыкли парить в поднебесье и совсем не были готовы вот так, по-простецки ударить в грязь лицом. Вы ведь только хотели сделать как лучше. Мечтали всех удивить, сразить наповал величайшим достижением эпохи, раскрыть тайну века. Да кому это нужно?! Вас никто не понимает, и это, конечно, грустно. Но вдвойне обиднее от того, что и сам себя не очень-то понимаешь. Зачем ты в этом мире, для чего? Просто так жить неинтересно, а сделать что-то выдающееся не получается. Вы наверняка удивитесь, узнав, что гениальность заключается не в том, чтобы поставить себе великую цель, а в том, чтобы найти реальные способы ее достижения. А для начала хорошо бы начать вести счет даже самым маленьким успехам.

11. Все равно никто не оценит

Лишний раз проявлять инициативу вы не станете. Зачем зря суетиться, когда ваши усилия все равно остаются незамеченными. Что бы вы ни делали, чем бы ни занимались, вы ни на минуту не ощущаете себя свободным от общественного мнения. Недаром вас одолевает чувство обесиленности — ведь большую часть своего времени вы проводите в напряженном ожидании того момента, когда кто-то более важный и

значимый окажется рядом. Именно от его мнения зависит, горькими или сладкими окажутся плоды ваших усилий. Станут расхваливать: «Ой, как это у вас хорошо получилось!» да «Какой вы молодец!», ваша душа наполнится гордостью. Упрекнут, мол: «Ничего, но бывает и лучше», от стыда сквозь землю готовы провалиться. Когда-то давным-давно вашими главными ориентирами стали «кнут и пряник». Те времена канули в прошлое, а ваши привычки остались прежними. Сделав работу, вы по старинке гадаете: «Одобрят — не одобрят? Наградят добрым словом или устроят нагоняй?»

12. Вот здорово!

Многие называют вас везунчиком. Но вы-то знаете цену своему везению. В первую очередь ваша удача зиждется на умении адекватно оценивать собственные результаты. Суть этого умения не в однозначных критериях «хорошо — плохо», а в способности разграничивать полученную для себя пользу и неизбежные недоработки. Поощри себя за пользу, учти на будущее недоработки — вот и весь секрет потрясающего успеха. Что и говорить, вы умеете из любого результата извлекать положительные эмоции. Да, и у такого Везунчика, как вы, не все идет гладко.

Впрочем, было бы глупо стремиться к совершенству. Ошибки не отбивают у вас вкус к успеху. Благополучие отнюдь не равнозначно вечному везению.

Из небольших достижений складывается уверенность в себе. Каждый маленький успех — это вклад в собственное развитие, который обеспечит ваш легкий старт в новых делах. Для вас не существует непреодолимых барьеров, все складывается как бы одно к одному, без лишнего напряжения. Может быть, поэтому у вас хватает времени и на то, чтобы вдоволь насла-

диться душистым ароматом собранных плодов и полюбоваться завязью будущих. Что и говорить, успехи и приятны, и полезны для здоровья. Вывод очевиден: везунчик — не тот, кому судьба благоволит, а тот, кто идет к ней навстречу.

Послесловие редактора

Здравый смысл в психологии житейской и научной исходные координаты метапсихологии

Житейская мудрость в том, чтобы жить согласно разуму, хотя такая жизнь была бы осуждаема всеми.

Лев Толстой

Не разум пагубен для человека, а ошибки разума.

Анатолий Франс

В самом словосочетании «житейская психология», вынесенном в заглавие прочитанной вами книги, уже скрывается заманчивое противоречие — о чем же все-таки идет речь: о перлах житейского опыта или о научных изысканиях в области психологии? Само слово «психология» переводится на русский язык как «наука о душе», значит, предвкушает опытный читатель, речь пойдет о некоем загадочном явлении, именуемом «наивные представления о душе». На пороге двадцать первого века и третьего тысячелетия такая терминология может показаться несколько архаичной, Впрочем... не будем торопиться с выводами. Быстрые изменения во всех сферах жизни, характерные для современной Эпохи Самоопределения, намного опередили развитие тех процессов в психике, которые принято обозначать как «сознание». И это при том, что эволюция человеческого сознания так же зависит от человеческих же усилий, как и эволюция созданных людьми технических систем. Но если последнее

кажется очевидным, то первое не всегда. Человечество словно застыло в ожидании «естественного» озарения мудростью.

Как бы нам ни хотелось без всяких трудов, лишь по мановению волшебной палочки перенестись в светлую даль прекрасного будущего, где все происходит само собой и Золушки обязательно становятся Принцессами, произойти такое может лишь во сне или в мечтах. И, надо сказать, интерпретация этого сна — о чем поведала нам автор Энциклопедии в разделе «Сигналы Внесознательного» — оказывается не очень утешительной. Скрепя сердце приходится признать, что мечты мечтами, а в реальной жизни без собственных усилий счастья не видать. «Так что же, — воскликнет разочарованный читатель, — уже и по мечтать нельзя?!» Раз начался такой разговор, уточним авторскую позицию. Дело, конечно же, не в самих по себе фантазиях или чудесных грезах. Психолога и психотерапевта Алену Либину, так же как многих из нас, интересует, каким образом связаны мысли и представления людей с их поведением, делами и поступками, образом жизни в целом. Основным методом, с помощью которого осуществляется это оригинальное и увлекательное феноменологическое исследование, является наблюдение. Кстати говоря, оно используется в качестве надежного инструмента и в строгих рамках научных психологических изысканий.

Другим весьма эффективным способом анализа многообразных явлений повседневной жизни стал метод классификаций. Основанием для представленных в книге классификаций послужили выявляемые с помощью шкалы предпочтений ведущие признаки распространенных феноменов обыденной жизни. Таким образом, на строгом научном языке название книги

могло бы звучать так: «Феноменологический анализ повседневного поведения».

Кроме указанных выше методов для составления интерпретаций Теста Жизненных Предпочтений (таким могло бы быть еще одно название этой книги) использовались данные, полученные с помощью стандартизованных психодиагностических методик, применяемых для анализа жизненного пути участников авторского психологического тренинга «Совладание», а также материалы, полученные в результате многолетней работы с клиентами в рамках индивидуальной консультации. Разумеется, представить все накопленные и переработанные сведения в виде довольно стройной системы было бы невозможно, если бы автор не придерживался определенного подхода к изучаемым явлениям. Цель редакторского послесловия — обозначить контуры авторского подхода, сосредоточив внимание на его исходных координатах.

За рамками житейского опыта

Человеческие предрассудки подобны тем кусачим собакам, которые нападают только на трусливых.

Изольда Курц

Когда мы говорим о психологии за стенами университетов и научных лабораторий, имея в виду необходимость ее ежедневного присутствия в повседневной жизни, то употребляем в сочетании со словом «психология» такие определения, как «житейская, обыденная», иногда сопровождающиеся использованием сравнительных степеней типа «примитивная» или «сложная». Есть и специальный научный термин для обозначения этой сферы человеческих знаний — «наивная психология» (см., например, Lee Ross, Andrew Ward, 1993; Ph. Zimbardo, 1995). Важно заметить,

исследование бесспорного влияния наивной психологии на различные стороны нашей жизни может быть не только увлекательным, но и весьма полезным.

Думаю, большинство читателей, прочитавших книгу от корки до корки, согласятся с тем, что на основе самонаблюдения, подкрепленного стимулами и интерпретациями Энциклопедии, не составит труда проанализировать некоторые свои типичные ошибки и заблуждения. Разумеется, возникает соблазн использовать стимулы и интерпретации Теста Жизненных Предпочтений и для оценки других людей. Насколько успешной может быть такая диагностика? Ведь применение любого специально созданного психологического инструмента — даже если это популярный тест — выводит нас за рамки житейского опыта.

Ни от кого не будет секретом, что наши умозаключения о внутреннем мире даже любимых родственников и уважаемых знакомых зачастую так же далеки от реальности, как смутное предчувствие от тщательно проанализированного факта. Наблюдая за течением собственной жизни и жизни окружающих, мы воспринимаем и объясняем события социального мира исходя из некоторых общепринятых, но неизвестно кем установленных правил. Какие-то из этих правил выдерживают проверку временем, становясь частью житейской мудрости. Другие же безнадежно устаревают, превращаясь в застывшие обременительные догмы. Однако по старой памяти мы продолжаем активно руководствоваться ими. И здесь, чтобы разобратся «что к чему», житейского опыта оказывается явно недостаточно. Поэтому чрезвычайно актуальным в психологии становится изучение механизмов формирования предрассудков — этих автоматически применяемых в какой-либо ситуации житейских правил. Особенный интерес представляет анализ сте-

реотипов, связанных с особенностями межличностного восприятия.

Кодекс наивного реализма

Остерегайся сам того, чего не одобряешь в других.

Дионисий Катон

Психолога Стэнфордского университета Ли Росс и Эндрю Уорд на основе многочисленных экспериментов пришли к интересным выводам. Оказывается, делая заключения и прогнозы о поведении других людей, мы недостаточно учитываем имеющиеся различия в субъективной интерпретации происходящих событий. С давних времен в разных культурах распространено житейское правило — «не поступать так по отношению к другим, как мы не хотели бы, чтобы другие поступали по отношению к нам». Верное по своей сути, «золотое правило» тем не менее способствовало появлению на свет целого ряда довольно сомнительных интерпретаций. Так, английский философ XVII века Томас Гоббс, основываясь на этом правиле, сделал ложное умозаключение, отражающее весьма распространенный в обыденном сознании стереотип: «...так как мысли и чувства одного человека похожи на мысли и чувства другого, тот, кто смотрит на себя и видит свои действия — когда он надеется, боится, предполагает, — будет также знать, что думают и чувствуют все другие люди в подобных ситуациях». По Гоббсу выходит, что, если мы понимаем мотивы своих поступков в определенных ситуациях, то для нас становятся прозрачными и причины поведения других людей, оказавшихся в схожей ситуации. Заблуждения подобного рода и составляют основу кодекса наивного реализма, представляющего собой своеобразный свод расхожих житейских представле-

ний о жизни, часто слишком умозрительных, чтобы быть правдой. Тем не менее многие из этих умозаключений могли бы иметь важное значение для регулирования отношений между людьми. Чтобы очистить зерна от плевел, необходимо предпринять довольно важный шаг — перевести наиболее ценные житейские понятия с языка обыденных, зачастую нелепых и противоречивых представлений на язык собственно психологический. Так, Росс и Уорд предложили иную интерпретацию «золотого правила»: «когда другие люди реагируют на важные объекты социальной оценки неожиданным или оскорбляющим образом, они отличаются от нас в основном своим восприятием, ассоциациями и истолкованием происшедшего, а не своими базовыми ценностями. Как раз на последних и надо сосредоточить свое внимание в поисках примирения».

В этом случае, основывая свое предположение на многочисленных экспериментальных и теоретических данных, психологи предлагают исходить при объяснении поведения других людей из позитивной установки на взаимопонимание, проявляющееся в терпимом отношении к мнениям, отличающимся от наших собственных.

Случайные закономерности

Случай определяет только форму того, что с нами происходит.

Сорель

Да, как бы ни хотелось заострить внимание на уникальности индивидуального мира сознания, его существование было бы просто невозможно без опоры на общие психологические закономерности, присущие поведению вида *Homo Sapiens*. Впервые использование научных методов для систематического

изучения «случайных» проявлений психики в обыденной жизни было осуществлено в рамках психоанализа. Изучая распространенные в повседневной жизни оговорки, забывание имен и событий, автоматические ошибки, Зигмунд Фрейд обнаружил удивительные взаимосвязи между неосознаваемыми интрапсихическими процессами личности и «сознательными», кажущимися произвольными действиями и поступками. Современные исследования также находят все новые и новые подтверждения того, что между защитным поведением и продуцирующим его комплексом существует устойчивая связь. Эта связь устанавливается при помощи внешних ассоциаций путем закрепления искусственных с виду комбинаций «случайных совпадений».

Жизнь без комплексов?!

Наша эпоха является первой, когда человек стал полностью и без остатка проблематичным. Когда он уже не знает, что из себя представляет, и в то же время знает, что он ничего не знает.

Макс Шеллер

Хотя в самом слове «комплекс» (от лат. *complexio* — связывание, соединение) нет ничего предосудительного, в психотерапии по традиции, заложенной психоаналитиками, это понятие имеет негативный смысл. С этой точки зрения комплекс «есть группа представлений, связанных единым аффектом и отмеченных чувством чаще всего неприятного характера». Считается, что комплексы вытесняются из сферы сознания, но, и находясь вне его, продолжают воздействовать на душевную и духовную жизнь человека. Одним из основных в аналитической психологии Карла Юнга (1994) является понятие автономного комплекса, который «представляет собой как бы изолиро-

ванную часть души, ведущую самостоятельную жизнь, не подчиненную иерархии сознания». В зависимости от своего энергетического потенциала комплекс является либо «просто» препятствием на пути произвольных сознательных устремлений, либо высшей (!) инстанцией, «которая может заставить служить себе даже самое Я». Автономность комплекса заключается в том, что он появляется и исчезает неожиданно для его «носителя», но вполне сообразуясь со своей собственной тенденцией. Несмотря на их неблагоприятную роль, наличие в психике комплексов считается вполне естественным. По мнению классиков психоанализа, любая сколько-нибудь типовая установка имеет тенденцию стать автономным комплексом. Развивая это положение, мы легко приходим к выводу, что комплексами в буквальном смысле пронизана вся наша жизнь. «Тогда зачем, — спросит проницательный читатель, — нужно выискивать в себе эти самые комплексы? Тем более тратить драгоценные силы и время, а нередко и деньги на то, чтобы избавляться от них?»

Собственно говоря, основная задача Энциклопедии и заключалась в поисках ответа на этот вопрос. Наши комплексы — в отличие от других личностных тенденций — это неполадки, сбои в поведении, затрудняющие оптимальное для нас взаимодействие с окружающим миром. Конечно, встреча с комплексами всегда неприятна и чревата новыми внутренними (если не внешними!) конфликтами. Именно поэтому комплексы называют «болевыми точками», о которых не очень хочется вспоминать самому и тем более не хочется, чтобы о них напоминали другие. Но, видно, без этого нам не обойтись.

Иерархия психологических комплексов

Действовать без правил — самое трудное и самое утомительное занятие на этом свете.

Мандзони

Кстати, кажущееся бесконечным разнообразие комплексов вполне поддается классификации, упорядочению. Так, к выделенным и наиболее тщательно исследованным Фрейдом комплексам самоотношения, безусловно, можно добавить блестяще описанные в Энциклопедии комплексы общения, или маски, а также «обеспечивающие» искаженное восприятие мира профессиональные комплексы. В отдельную группу выделяются особые формы дезадаптивного поведения, в основе которых лежат семейные, социально-ролевые и мировоззренческие комплексы. Конечно, отнесенность выявленного комплекса к определенному «классу» психических явлений не исключает распространения его искажающего воздействия на все уровни поведения. Например, комплекс неудачника связан с характерным для многих зависимых личностей феноменом суженного сознания. На основе разрабатываемой профессором Л. М. Веккером (1996) иерархической модели психических процессов нами (Либина Е.В., Либин А.В., 1996) было сделано предположение, что многие поведенческие расстройства, характерные для «закомплексованного» поведения, связаны с изменениями в глубинных структурах психики. Таким образом, комплекс, «обеспечивающий» появление у человека суженного сознания, проявляется уже на уровне сенсорной организации психики, например, в изменении величины порогов восприятия. Очевидно также, что действие комплексов определенного класса проявляется на всех уровнях психических процессов — в объеме внимания, в особенностях

кратковременной и долговременной памяти, в организации процессов мышления. С другой стороны, причинный механизм комплекса неизбежно оказывается связан с появлением личностных деформаций — извращенной мотивации, акцентуаций характера и искажений в ценностных ориентациях. Вполне возможно, что принцип иерархичности психики (Веккер Л.М., 1996) применим и к анализу комплексов. В этом случае необходимо — и это особенно важно для целей психотерапевтической практики — разграничивать комплексы более примитивные, простые по своей структуре, и комплексы, имеющие более сложную организацию. Генерализованные комплексы будут обладать намного большим искажающим, дезорганизующим влиянием на личность в целом. Конечно, чем сложнее по своей природе комплекс, тем в лучшей маскировке он нуждается и соответственно тем более изощренной становится прикрывающая его форма защитного поведения.

Ложные умозаключения, принцип «кольца» и метапсихический инвариант

Кто хочет играть с кошкой, того ожидают царапины.

Палмер

Как известно, цель защитного поведения — позволить индивиду любыми путями избежать неудовольствия. Сохранить, даже если для этого потребуются использовать самые ухищренные способы, желанный комфорт, некое равновесное — при этом совсем не обязательно оптимальное — состояние. Разумеется, не затратив энергии, не получить желаемого. Но и тут находится выход. Услужливое скрытое Я вмиг предложит весьма удобные в обращении фальшивые образы действительности и ложные умозаключения,

позволяющие проинтерпретировать «подлинные» причины происходящего. Разумеется, только в свою, то бишь в угоду комплексу, пользу. Ну а далее события разворачиваются по стандартному сценарию. Вначале ряд ошибочных действий — ведь ситуация была оценена неадекватно. Затем глубокомысленные рассуждения, подтверждающие правильность сделанного ранее ложного умозаключения, вроде: «Я так и знал, что...

...все равно ничего не получится!

...меня в конце концов оставят в дураках!

...он (или она) обязательно на меня за это обидится!»

(Как говорится в таких случаях, нужное подчеркнуть.) Вслед за этим возникает новая последовательность ошибочных действий — и круг замкнулся. Результат очевиден — появилось «защитное» кольцо, основной механизм формирования и функционирования любых форм дезадаптивного поведения: ложные умозаключения первого рода — ошибочные действия — неадекватная оценка — ложные умозаключения второго рода.

Эффектом функционирования этого кольца и является появление деформированных личностных черт, вызывающих неадекватное, дезадаптивное поведение. Целый ряд интерпретаций и поступков, ассоциированных с определенным комплексом защитных реакций, как бы очерчен единым контуром, словно нарочно доказывая существование у данного человека «в принципе-неразрешимой» проблемы. Любой комплекс, как набор типичных реакций в типичных ситуациях, представляет собой своего рода метапсихический инвариант. Он проявляется в устойчивом сопряжении деформированных личностных

структур с предпочитаемым этой личностью типом ситуативного поведения.

Любопытно организована также связь цикличности защитного поведения с состояниями личности. Оказавшийся внутри «защитного кольца» субъект может пребывать в одном из трех состояний: в панике, постепенно переходящей в хроническое беспокойство; в идиотском неведении — переменной, которая, как выяснилось, не коррелирует с уровнем развития интеллекта, или 10; наконец, в состоянии готовности к немедленной агрессии, которая многими ошибочно рассматривается в качестве единственного способа прорыва за пределы защитного кольца. В текстах Энциклопедии автор анализирует причины первого состояния, иронизирует над вторым и всерьез сожалеет о третьем. Однако общая направленность интерпретаций Энциклопедии как раз и вызывает ту необходимую ориентировочную реакцию, которая является предпосылкой пробуждения поисковой, а затем и конструктивной активности личности.

Бессознательное, или Внесознательное: параллельные миры психики

Для обозначения огромного пласта явлений психической жизни мы (Либин А.В., Либин В.В., 1994; Либина Е.В., 1995) не случайно используем термин «внесознательное». Те, кто привык к устоявшемуся и традиционному обозначению «бессознательное» (переведенного так с фрейдовского *unbewusst*), могли бы подумать, что в используемом нами термине допущена опечатка или ошибка. Это не так. Впрочем, будь это ошибка, ее психоаналитическое истолкование все равно отвечало бы сути нашей задачи. Однако вернемся к теме. Говоря о Бессознательном,

мы сталкиваемся с тем редким случаем безоговорочного влияния здравого смысла — то бишь стереотипного обыденного толкования — на научную терминологию. Впрочем, это вполне понятно, ведь наука о скрытых от сознания психических закономерностях пока еще только в самом начале пути. Итак, обратимся к простой иллюстрации, поясняющей одну из самых очевидных и распространенных в обыденном сознании современной цивилизации дихотомий:

Стороны человеческой жизни в контексте изучения ментального мира

«темные»	«светлые»
Зло,	Добро,
значит, пугающее,	значит, правильное
другими словами,	другими словами,
подразумевается	подразумевается Друг,
Враг	Сознательное
Бессознательное	

Легко заметить, что благодаря отрицающей приставке бес— неосознаваемая сфера психики оказывается помещенной в левую часть схемы с соответствующими «соседями», один только взгляд на которых вызывает мысли, далекие от миролюбия. В семиотическом и семантическом значениях термина «бессознательное» отразились представления современного человечества о таящихся в недрах его собственной (а не инопланетной!) психики враждебных и темных силах. Будет, очевидно, лишним говорить о том, какое влияние эти архетипные образы Тьмы и Зла оказывают на исследовательские и психотерапевтические установки, да и на психологическую культуру вооб-

ще. Современные ученые и целые научные школы приходят к убеждению о необходимости смены исследовательских парадигм. Не исключено, что такая смена назревает и внутри психологии, особенно в области изучения неосознаваемых психических процессов. Вместо утомительных конфликтов и борьбы светлых и темных сил на арене душевной жизни ранее противоборствующие стороны заключают пакт о взаимовыгодном сотрудничестве.

Семантика понятий, используемых в современной исследовательской и психотерапевтической практике, сама является проекцией психоанализа, повлиявшего — прямо или косвенно — практически на всю психологию двадцатого века. Зачастую отвергая базовые постулаты психоанализа (приоритет сексуальных влечений над остальными инстинктами; гипертрофированная роль образов родителей и борьба с ними в течение всей жизни; власть сублимации, безоговорочно довлеющая над человеком и пр.), психологи и психотерапевты продолжают пользоваться его ключевым понятием «бессознательное», невольно привнося идеологию борьбы человека с самим собой в свои теории и концепции. Между тем уже сам Фрейд, уточняя свои собственные взгляды, указывал на неразрывную и естественную для человеческой психики связь между сознательным представлением и неосознаваемым образом, осмысленной реакцией и автоматическим поведением, произвольной ошибкой и сознательным заблуждением.

«Смутное познание (так сказать, эндопсихическое восприятие) психических факторов отражается в конструировании сверхчувственной реальности...» — писал Фрейд в своей программной работе «Психопатология обыденной жизни» и отмечал далее, что важ-

нейшей задачей науки видит «превращение метафизики в метапсихологию». Причем многое, что не доходит до сознания, «может быть обнаружено лишь путем психоанализа, как находящееся вне сознания» (подчеркнуто мною. — *А.Л.*). В свете современных данных Сознательное как центральный элемент единого ментального пространства-времени можно образно представить в виде яркого луча, освещающего то один, то другой участок, попадающий в фокус человеческого сознания. Здравый смысл подсказывает нам, что есть огромная разница между неосознаваемыми спонтанными предпочтениями и сознательным выбором. И все же способность психики мгновенно перемещать фокус внимания из «темной» комнаты в «светлую» позволяет предполагать отсутствие жесткого водораздела между смежными областями психической сферы. Последние организованы в ментальном пространстве не по принципу вертикальной или горизонтальной плоскости, а скорее в виде своеобразных параллельных миров. Персонажи одного мира — Сознательного — совсем не обязательно должны сражаться «за место под солнцем» с персонажами другого — Внесознательного. Очевидно, перспектива ближайших исследований в области неосознаваемого психического должна быть связана с изучением динамики переходов из одного мира в другой. А также с анализом статуса каждой из равноправных ментальных территорий и их влиянием на организацию самых различных стилей жизни человека.

Несмотря на содержательное разнообразие, типологии «Энциклопедии житейской психологии» отражают определенную авторскую установку в изучении психологии личности, основанную на концепции самоактуализации. Самоактуализирующейся считается

личность, стремящаяся к развитию самосознания и к пониманию самых глубинных мотивов собственного поведения, чтобы использовать богатейшие ресурсы всей психики для самосовершенствования. Осваивая внесознательные пространства психики, самоактуализирующейся личности нет необходимости разрабатывать планы борьбы с внутренним врагом, то есть фактически с собой, точнее, со своим неосознаваемым Я. Внутренние конфликты изматывают нас гораздо больше, чем внешние, поэтому так важно для каждого из нас найти пути сотрудничества со своими еще неизвестными проявлениями Я. В таком случае упомянутое противопоставление Сознательного и Бессознательного как отражение извечной борьбы Добра и Зла естественным образом трансформируется в конструктивный союз.

Территории ментального мира

«Неизведанные»,
значит, обладающие еще
не раскрытым потенциа-
лом и населенные воз-
можными союзниками.
Будущий друг. Подразу-
мевается
Внесознательное

«Известные»,
активно разрабатываемые
и представляющие собой
обжитую и хорошо из-
вестную часть мира.
Настоящий друг. Подра-
зумевается
Сознательное

Прежде чем закончить эту тему, еще несколько слов о «полюсности» явлений — как психических, так и культурных. Универсальная двойственность психики и человеческой жизни в целом, безусловно, имеет определенные основания, свойственные человеку в том числе и как плотскому существу (см. Доброхото-

ва, Брагина, 1989). Деление на «правое» и «левое» проявляется также в асимметрии знаковых систем (Иванов Вяч.Вс., 1978; Маслов С.Ю., 1983;

Лотман Ю.М., Николаенко Н.Н., 1983), в структурной организации многих культурных явлений современного общества. И все же с повышением сложности самоорганизующихся систем, в иерархии которых человеческое сознание занимает самые верхние «этажи», четкость границ, свойственная всем универсальным дихотомиям, размывается. Поэтому кажется закономерным переход от жесткого разделения психики на конкурирующие между собой сферы единой ментальной реальности — сознательную и бессознательную — к динамике сознательного и внесознательного в душевной жизни человека. Как это, наверное, и предполагал бы сам Фрейд, будь у него возможность продолжить свои исследования в русле метапсихологии.

Терапия юмором

Юмор — это спасательный круг на волнах жизни.

Раабе

Завершая этот краткий обзор принципов построения интерпретаций Энциклопедии, особо хочу отметить наиболее характерную черту всех текстов книги, включая Указатель основных терминов и Тезаурус житейских понятий. Я имею в виду ироничность авторского стиля в изложении своих наблюдений. Терапия юмором завоевывает все большее признание в практической психологии. Использование юмора и особенно самоиронии в качестве коррекционного, терапевтического средства как нельзя лучше соответствует концепции психологии совладания, разрабатываемой автором. Разумеется, анализ челове-

ских проблем с помощью самоиронии, не является исключительной прерогативой психологов. В художественной литературе этот прием использовался неоднократно. Многие классики, отдавая должное самоиронии, подчеркивали ее неоценимую роль в деле спасения человечества. Психологи, разумеется, не могли пройти мимо этого факта. Среди популярной психологической литературы последних лет я бы выделил книги «1001 способ познания личности» американских авторов Глейн и Рудницкого, «Человек-манипулятор» Эверетт Шострем, а также искрометный бестселлер Пауля Вацлавика «Как стать несчастным без посторонней помощи». Хотя в настоящее время традиционная психотерапия не всегда относится к предмету своих занятий с юмором, первые шаги в этом направлении приятно обнадеживают.