

Марина Комиссарова
evo_lutio



ЛЮБОВЬ

секреты разморозки

© психоалхимия

Annotation

Марина Комиссарова – психолог с 20-летним опытом работы, известный журналист, блогер evo_lutio – автор самого популярного в рунете блога о психологии, создатель уникальной системы изменения личности – Психоалхимии. Аудитория блога evo_lutio – сотни тысяч человек – ежедневно растет, блог переводят на другие языки, метод встречает горячий интерес благодаря своей эффективности. Система претендует на полномасштабное открытие в области научной психологии, но описана в книге доступным, живым языком. Первая книга из серии «Психоалхимии» посвящена разморозке и прокачке любовного ресурса. Благодаря подходу, описанному в книге, сотням людей удалось выйти из кризиса в личной жизни. Психоалхимия – это синтез современных знаний о психологии и секретов алхимиков, занимавшихся переплавкой себя для увеличения энергетических ресурсов. Цель автора – дать читателю ключ к управлению судьбой.

- [Марина Комиссарова](#)
 -
 - [Часть 1](#)
 - [Глава 1.1. Плюс и минус](#)
 - [Глава 1.2. Психологическое поле](#)
 - [Глава 1.3. Рост фигуры в поле](#)
 - [Глава 1.4. Магическая рыбалка](#)
 - [Глава 1.5. Инструменты для работы в поле](#)
 - [Часть 2](#)
 - [Глава 2.1. Сила и алхимия](#)
 - [Глава 2.2. Круг ресурсов](#)
 - [Глава 2.3. Прокачка ресурсов](#)
 - [Глава 2.4. Круг эго](#)
 - [Глава 2.5. Сцилла и Харибда](#)
 - [Часть 3](#)
 - [Глава 3.1. Самодостаточность](#)
 - [Глава 3.2. Любовная апатия](#)
 - [Глава 3.3. Венец безбрачия](#)
 - [Глава 3.4. Виды венцов](#)
 - [Глава 3.5. Женская заморозка](#)
 - [Глава 3.6. Мужская заморозка](#)
 - [Часть 4](#)
 - [Глава 4.1. Онегины и печорины](#)
 - [Глава 4.2. Казановы](#)
 - [Глава 4.3. Разморозка онегинных](#)
 - [Глава 4.4. Разморозка печориных и казанов](#)
 - [Глава 4.5. Прохождение онежских порогов](#)
 - [Глава 4.6. Брак с онегиным](#)
 - [Глава 4.7. Признаки разморозки](#)
 - [Часть 5](#)
 - [Глава 5.1. Рапунцели, золушки и белоснежки](#)
 - [Глава 5.2. Девять сценариев любви](#)
 - [Глава 5.3. Главное правило разморозки](#)
 - [Глава 5.4. Башни рапунцелей](#)
 - [Глава 5.5. Защита от выноса мозга](#)
 - [Глава 5.6. Баги рапунцелей](#)
 - [Глава 5.7. Главный инструмент разморозки](#)
 - [Часть 6](#)
 - [Глава 6.1. Липкие границы](#)
 - [Глава 6.2. Баги липких людей](#)
 - [Глава 6.3. Скромность](#)
 - [Глава 6.4. Настройки эго](#)
 - [Глава 6.5. Короны](#)
 - [Глава 6.6. Секрет шарма](#)

- [Глава 6.7. Экология рыбалки](#)
 - [Иллюстрации](#)
-

Марина Комиссарова
Любовь: секреты разморозки

© Марина Комиссарова

© ООО «Издательство АСТ»

Часть 1
Делание любви

Глава 1.1. Плюс и минус

Взаимная любовь – это баланс в паре.

Баланс всего: обоюдное влечение, равные вложения, одинаковая значимость друг для друга.

Любовь невзаимную, одностороннюю мы будем называть «дисбаланс».

Дисбаланс – это когда одного тянет к другому, а другого к нему – нет. Или намного меньше.

Один любит, второй нет.

Того, кого тянет сильно, мы будем называть «минус».

Того, кого совсем не тянет или даже отталкивает – «плюс».

Минус притягивается к своему плюсу, плюс отталкивается.

Минус испытывает влечение, плюс – отторжение.

Теория дисбаланса – вывод из теории психологического поля Курта Левина (1890–1947 гг.), немецко-американского психолога.

Курт Левин рассматривал влечения человека как влияние сил поля.

Каждому элементу поля соответствует своя сила притяжения (отталкивания), которая определяется его зарядом или валентностью, как это называл Левин.

Фредерик Перлз (1893–1970 гг.), немецкий психиатр, развил идею Курта Левина и ввел две динамические величины: «притяжение» и «защита». Максимальное притяжение вызывает в человеке желание слияния и растворения в выбранном объекте, максимальная защита вызывает желание уничтожить его или сбежать. Отношение человека к человеку располагается между этих двух крайностей.

То, что Перлз называл «притяжение», мы, следуя идее Курта Левина, будем обозначать как (–). Это влечение к человеку, желание соединиться с ним. Человека, который находится в паре в такой позиции, мы будем называть «минус».

То, что Перлз называл «защита», мы обозначим как (+). Это желание закрыться от партнера, отгородиться. Человека, который находится в паре в такой позиции, мы будем называть «плюс».

Личные границы в отношениях выполняют ту же самую функцию, что и мембрана клетки. Они открываются тому, кого мы опознаем как привлекательного, и закрываются от того, кого мы опознаем как отталкивающего. Курт Левин называл первое положительной валентностью в поле, а второе – отрицательной.

Отсюда – концепция дисбаланса как динамической системы.

Партнер-минус чувствует притяжение к плюсу, плюс чувствует отторжение от минуса. Нередко минусам кажется, что второй специально завлекает и притягивает их. Они путают заряды в собственном поле и действия человека. Точно так же плюсы могут путать свое раздражение с провоцирующим поведением минуса. Им кажется, что тот специально бесит их. Из-за того, что люди не знают о полевых процессах, они не могут сознательно влиять на отношения.

Все в отношениях таких людей происходит случайно, само собой. Складывается, но не человеком, а обстоятельствами.

Такое подчинение внешним событиям Курт Левин называл «полевое поведение». Он противопоставлял ему «волевое поведение», когда человек не следует тому, что складывается в его поле, а сам складывает. Он ведет себя в поле не как заряженный предмет, которого тянет и отталкивает чужими силами, а как субъект воли, то есть сам выбирает стратегию и сам меняет заряды элементов своего поля.

Этим занимается психоалхимия. Это система о сознательном изменении своей личности ради обретения сил для управления своей жизнью. В отличие от древней алхимии, психоалхимия подкреплена знаниями современной психологии и занимается работой над психологическим полем.

Отношения двух людей – это влияние поля одного на поле другого. На пересечении двух полей образуется общее поле.

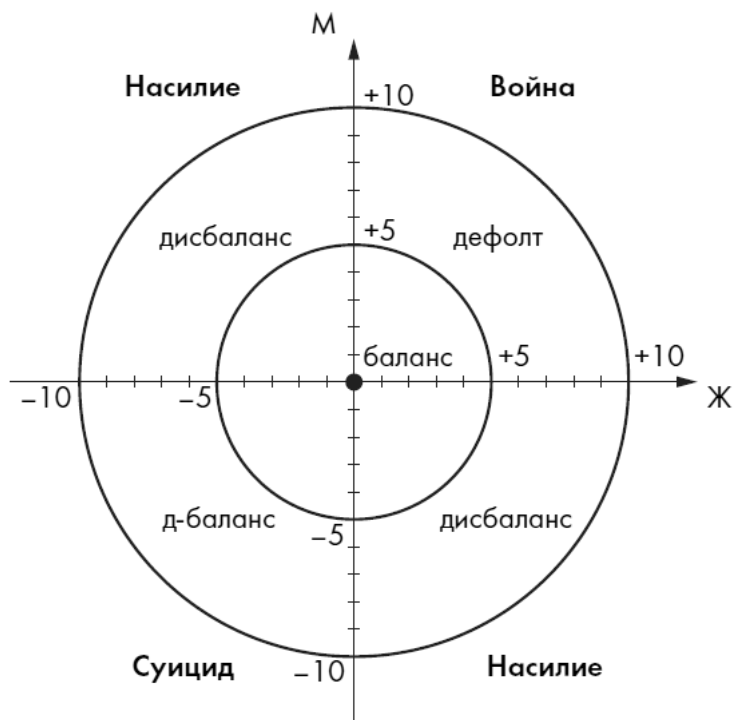


Рис. 1

На схеме видно, что относительный баланс в паре сохраняется, пока (-) и (+) каждого не особенно отклоняются от нуля.

При росте (+) одного и (-) другого в паре начинается насилие (со стороны плюса, почти независимо от пола), при росте двух (+)(+) (что называется «дефолт») люди обычно расходятся, а если вынуждены оставаться вместе, ведут войну (агрессия – со стороны двух плюсов). Маленький (-)(-) – это динамический баланс (д-баланс), самое лучшее состояние влюбленной пары. Сильный рост (-)(-) с двух сторон бывает только в одном случае – если людей разлучили непреодолимые обстоятельства. В этом случае страдания могут приводить к мыслям о суициде. Но чаще всего при взаимной любви (-)(-) не слишком растут или люди преодолевают обстоятельства. Зато при дисбалансе (-) может расти очень быстро и сильно.

В общем поле тот, кого влечет сильнее, обладает большим (-). Не получая желаемого внимания и испытывая голод, минус может выращивать свой (-) – влечение, а плюс из-за его навязчивости выращивает свой (+) – отвращение. Так происходит рост дисбаланса в общем поле.

Поведение разных людей при дисбалансе очень похоже, оно подчиняется одному и тому же шаблону.

Плюс эмоционально и физически закрывается от избыточного внимания минуса. Минус страдает, пытается обойти защиты плюса с помощью различных ухищрений, манипуляций и обвинений. Из-за атак минуса плюс вынужден ограждать себя сильней. Минус страдает и, чтобы защититься от стресса, его психика создает иллюзии. Он перестает видеть реальное отношение плюса. Он начинает объяснять его поведение особыми обстоятельствами.

«Он слишком занят», «он такой человек, но любит меня по-своему», «он не верит мне», «он напуган предыдущими неудачами» и так далее. Иллюзии позволяют минусу становиться еще более навязчивым и увеличивать свой (-), отчего (+) партнера тоже растет.

Каждый жест плюса, даже агрессивный, толкуется минусом в свою пользу. Каждый намек воспринимается как обещание. Самым главным аргументом для минуса становится то, что плюс не бросает его окончательно, а если бросает, зовет обратно.

Плюс зовет минуса потому, что чувствует вину перед ним. Он знает, что минус его любит, он считает себя ответственным за его любовь, он обвиняет себя в том, что вызвал любовь и не может ответить взаимностью. Главный баг плюса в дисбалансе – присваивать себе ответственность за минуса.

Когда плюс зовет минуса, тот с радостью возвращается. Ему кажется, что теперь он получил достаточное доказательство любви плюса и мучиться больше не будет. Но все повторяется. Плюсу тошно и душно в отношениях, все в минусе его раздражает, а минус старается ему угодить и получить внимание.

Дисбаланс может оказаться очень прочной конструкцией. Несмотря на то, что окружающие спрашивают плюса: «Если ты не любишь, почему не бросишь его?», плюс не может ответить на этот вопрос. Ему кажется, что в какой-то мере он любит, иначе как объяснить, что он начинает сожалеть, если минус уходит? Также ему кажется, что минус может стать лучше, он так старается понравиться плюсу, что плюс верит в это. Плюсу кажется, что его раздражают какие-то отдельные привычки минуса, некоторые особенности, и если их устранить, любовь будет возможна.

Но чем больше дисбаланс, тем больше раздражающих привычек и особенностей видит в минусе плюс. Плюс путает причину и следствие: он видит причину дисбаланса в недостатках минуса, а на самом деле дисбаланс – причина того, что он видит недостатки. При сильном отвержении нам не нравится в человеке все, даже то, что нравится в других, и то, что нравилось в нем, когда отвержения еще не было.

Минусу окружающие тоже говорят про плюса: «Брось его, раз он тебя не любит». Но минус живет в иллюзиях, ему кажется, что плюс его любит. Кроме того, даже просыпаясь от иллюзий, минус не имеет сил уйти, ему страшно оторваться от плюса, его самооценка без иллюзий низко падает, минус ощущает себя таким ничтожным, что боится уйти. Чем дольше и больше растет дисбаланс, тем меньше сил у минуса, тем ниже его самооценка, тем больше нужно защитных иллюзий. Можно сказать, что дисбаланс в прямом смысле слова разрушает минуса, расчленяет его идентичность.

Когда (+) достигает критической отметки, человек становится агрессивен. Плюсы нередко применяют насилие в отношении минусов, особенно когда те становятся требовательны. Им кажется, что те бестолковы и специально нарушают запреты, делают все наоборот. Минусы и правда глупеют, поскольку оказываются в растерянном состоянии, несобранном. Но главное то, что толерантность плюса от накопления подавленной агрессии снижается и мелочи начинают раздражать сильнее. После выплеска ярости плюс испытывает острое сожаление. Он не понимает, с чем был связан его аффект, он чувствует себя преступником, поскольку применял моральное или даже физическое насилие против зависимого человека. Теперь плюс тем более не может уйти, он хочет компенсировать нанесенный ущерб, хочет дать минусу любовь. Он хочет, но конечно, не может. А дисбаланс идет на новый круг. И таких кругов может быть множество.

Минус хочет стать «лучше» и постоянно «работает над собой», но ничего из такой работы не получается. Он только сбивает с толку плюса, прося дать ему еще один шанс. Из-за этого плюс не может собраться с силами и уйти. А плюс сбивает с толку минуса, когда говорит, что причина его раздражения в неправильном поведении минуса.

На самом деле причина – дисбаланс в поле. И эту причину можно устранить.

Глава 1.2. Психологическое поле

Как возникает влюбленность?

Это происходит благодаря такому явлению, которое в психологии называется «катексис».

Этот термин ввел *Зигмунд Фрейд (1856–1939 гг.)*, австрийский психолог и невропатолог, и обозначил им буквально «захват энергии».

В динамической психологии это слово означает «стремление», «сильный интерес», «оккупацию».

Интересуясь чем-то, человек отдает часть своей энергии. Но не вещи, а проекции этой вещи в своем поле. Он выращивает фигуру в поле, как это стали называть гештальтисты.

Но задолго до Фрейда об этом явлении хорошо знали и почти так же его называли древние оккультисты.

Вот что писал, например, *Корнелий Агриппа (1486–1535 гг.)*:

«Демокрит, Орфей и многие пифагорийцы, которые с большой тщательностью изыскивали свойства тел небесных и низших, говорили, что все полно Богов... Оккультисты называли Богами божественные свойства, разлитые в телах. Эти свойства Зороастр называет привлекательностью, Синезий – прельщениями, другие авторы – жизненными силами, а третьи – душами, от которых зависят свойства вещей и которые, согласно своим свойствам, распространяют в каждом теле материю единой мировой души. Так человек, познавая вещь, как бы перемещает в нее часть своей души, а вещь, в свою очередь, возникает у него в воображении. Оккультисты в этом случае говорят, что некая часть души, выйдя из одного существа, входит в другое и зачаровывает его, мешая его действиям, как бриллиант мешает магниту притягивать железо».

Привлекательными (божественными) свойствами в поле человека обладает все то, что пробуждает в нем интерес, притягивает к себе его внимание. Эта вещь (или человек) оживляет в нем «ток души», поток энергии, отчего человек чувствует себя лучше, в нем становится больше «жизни».

Термин «энергия» первым ввел древнегреческий ученый *Аристотель (384–322 гг. до н. э.)* в «Физике», имея в виду деятельность, движение.

Многие психологи, например *Алексей Николаевич Леонтьев (1903–1979 гг.)* и *Гордон Олпорт (1897–1967 гг.)*, считали, что личность человека целиком можно свести к его деятельности.

Английский физик *Томас Юнг (1773–1829 гг.)* вспомнил и вернул в физику забытый аристотелевский термин.

А через 100 лет однофамилец Томаса Юнга швейцарский психолог *Карл Густав Юнг (1875–1961 гг.)* описывал человеческую энергию как интерес, который возникает у человека к чему-либо.

Энергию человеку отпускает его собственный мозг, именно он производит дофамин и другие вещества, отвечающие за подъем в организме энергии.

Но делает это мозг лишь тогда, когда нечто интересует человека. Чем сильнее и продолжительнее интерес, тем больше отпускается энергии. Одержимые чем-то люди фонтанируют энергией. Однако могут и истощаться, если в какой-то момент их мозг замечает тщетность усилий.

Даже на нейрохимическом уровне выработка дофамина, отвечающего за мотивацию, зависит от эндорфина, отвечающего за чувство удовлетворенности результатом.

В апатии мозг человека отпускает очень мало энергии. Человек чувствует себя аморфным и безразличным ко всему. В состоянии душевного подъема энергии много, это знакомо любому, кто хоть раз переживал всплеск мотивации, вдохновения или страсти.

Древние оккультисты говорили о существовании тонких полей, в которых разворачивается параллельная жизнь человека, влияющая на его физическое существование. Такие пространства в понимании древних были наполнены различными сущностями: богами, духами, элементалами, от которых зависела судьба человека.

Такой план нельзя считать планом воображения, хотя воображение имеет для него значение. Но помимо собственного воображения в формировании этого плана принимают участие множество различных сил.

В настоящее время этот план бытия назван «психологическим полем» и открыты многие его законы.

Владимир Михайлович Бехтерев (1857–1927 гг.), русский психиатр и физиолог, писал, что между психикой как функционалом мозга и самой деятельностью психики (мышлением, поведением) находится таинственное поле, в котором разворачиваются различные события, влияющие на деятельность психики. Это отдельная реальность, которую нельзя смешивать с тем, что происходит в жизни человека, хотя жизнь человека зависит от этой реальности.

Петр Яковлевич Гальперин (1902–1988 гг.), советский психолог и педагог, в стремлении определить главную задачу психологии писал, что психологию должно интересовать планирование человеком деятельности. Не сама деятельность человека, не устройство человека – всем этим занимаются другие науки, – а планирование: создание образа поля, изучение взаимосвязи элементов и построение плана решения проблемы.

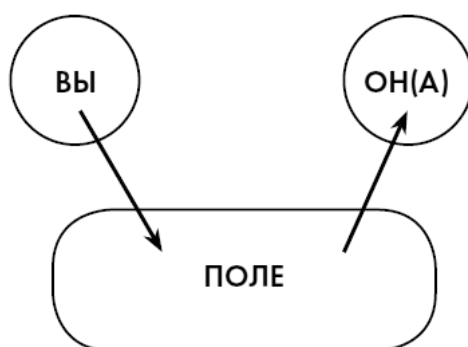


Рис. 2

Человек может работать с тем, что наполняет его психологическое поле, а это поле будет влиять на то, что происходит с ним в действительности, на физическом уровне.

Когда человек пытается влиять на действительность, минуя поле, у него чаще всего ничего не получается. Он не может повлиять даже на себя: изменить свое поведение, принудить себя к полезной деятельности, избавиться от вредных привычек. Тем более он не может повлиять на обстоятельства, которые зависят от других людей. Он оказывается совершенно беспомощным, поскольку игнорирует тот единственный инструмент, который у него есть: управление собственным полем.

Влюбленность в человека может иметь три стадии:

- 1) заинтересованность,
- 2) увлеченность,
- 3) страсть.

На стадии заинтересованности в поле человека возникает фигура любимого и захватывает его энергию, поскольку поток внимания направлен к ней. Благодаря этому валентность ее вырастает и человек (его персону в поле) уходит в небольшой минус.

Если в то же самое время любимый так же заинтересован, в его поле тоже образуется фигура, такой же примерно валентности, и он тоже уходит в небольшой минус.

Два минуса – это динамический баланс.

Динамический баланс – это такое состояние пары, при котором оба активно стремятся к сближению, равномерно и взаимно. Оба делают шаги навстречу друг к другу.

Если рост фигур продолжается и дальше симметрично, заинтересованность друг другом быстро переходит в увлеченность. Если валентность растет дальше, то увлеченность переходит в страсть.

До очень сильной, неконтролируемой тяги при взаимной любви доходит лишь тогда, когда влюбленных разделяют объективные преграды. Но их тяга помогает преодолевать все преграды, система стремится прийти в равновесие. Люди, которых настолько сильно тянет друг к другу, находят возможность быть вместе и не разлучаться. Вблизи страсть удовлетворяется и частично гасится, а когда опять начинает расти, удовлетворяется вновь.

Начинается работа над глубиной и качеством близости, над расширением совместного поля (общий дом, общие дела, дети). При отдалении страсть может усиливаться и притягивать влюбленных друг к другу. Находясь вместе, они чувствуют удовлетворенность, разлучаясь – тягу и страдания. Когда они вместе, у них – баланс, когда разлучаются ненадолго – динамический баланс. Так поддерживается целостность пары, в которой есть взаимная любовь.

Нечто иное происходит, если заинтересованность или увлеченность с одной стороны не получает взаимности.

Такое влечение не может найти удовлетворения. Человек мечтает об общении, о физической близости, но не получает этого или получает очень мало. С его стороны влечение сильное, с другой стороны влечения нет или почти нет. Он минус, а его возлюбленный плюс. Валентность его фигуры в поле любимого – нулевая или отрицательная.

Свой (–) любой почти человек может уничтожить, пока тот мал, пока страсть не подчинила его. Человек может сказать себе, что ничего не получится, что его симпатия не встречает ответа, что его ждет боль и разочарование. Страх перед страданиями и холод с другой стороны могут остудить его пыл. Однако очень часто влюбленный решает не остывать, а дожидаться любви с другой стороны.

Особенно часто это бывает с теми, кто долгое время не мог никем заинтересоваться. Терять чудо влюбленности совсем не хочется. Часто с другой стороны нет однозначного отказа, а есть лишь пассивность. Такую пассивность легко принять за нерешительность. Вместо того чтобы быстро сойти с дистанции, человек выбирает бороться за свою любовь.

И это правильно. Бороться за любовь стоит.

К сожалению, большинство людей не знают, как бороться за любовь, и не умеют этого. Вместо того чтобы вызвать влечение любимого человека, они усиливают свое влечение, распалаяют себя и становятся навязчивыми и липкими.

Их огонь плавит их самих, а любимый остается холоден, а иногда становится еще холодней, поскольку в липком и навязчивом состоянии человек нравится ему еще меньше.

Липким минус становится из-за детского эгоцентризма. «Раз я хочу, значит, получу» – думает такой влюбленный. Или даже: «Главное – сильно-сильно захотеть». И он начинает хотеть больше и больше. Он плавит себя и превращается в горячую бесформенную липкую массу.

Эгоцентризм в отношениях очень дорого обходится. Второй человек рассматривается как предмет, который можно подойти и взять. Или потребовать. Или жалобно попросить.

Что говорят такие влюбленные объекту своей любви? «Я хочу тебя», «я люблю», «я не могу без тебя». Им кажется, что их любовь стоит очень дорого. Но дорого стоит любовь только того, кого мы любим сами. Любовь безразличного нам человека не стоит для нас ничего или даже обременяет нас, тяготит, вызывает чувство вины, досаду.

Представление о том, что любовь должна вызывать ответную любовь, – это представление ребенка. Он хочет игрушку, и она сегодня же будет у него. Однако между желанием ребенка и воплощением стоит любящий родитель. Это он заработал деньги,

пришел в магазин и удовлетворил желание любимца. Когда человек вырастает, он должен сам стать себе родителем, видеть, как воплотить желание и где взять инструменты, которые помогут это желание воплотить. А от желания, которое воплотить нельзя, он должен просто отказаться.

В области любви многие взрослые люди остаются детьми. Они не просят у продавца в магазине подарить им понравившуюся вещь, но просят у любимого человека подарить им свою любовь. В любви многие остаются попрошайками, а иногда даже насильниками, когда преследуют возлюбленного и требуют от него любви, не давая ему спокойно жизнь.

Человека нельзя ни уговорить, ни убедить любить вас. Бесполезно мечтать об этом и молиться. Это иногда может произойти само собой, но ваши мечты и просьбы на это не повлияют.

Зато повлияют знания о делании любви.

Глава 1.3. Рост фигуры в поле

Любовь связана с воображением. Чтобы влюбить человека, нужно заставить его воображение работать на вас.

Любовь в современном смысле слова как массовое явление возникла лишь в Средние века. Началось все с французских трубадуров, которые принесли из крестовых походов моду на восточную лирику, сделав ее намного более возвышенной и одухотворенной. Романтический культ постепенно захватил всю Европу. Но долго еще такая любовь оставалась прерогативой высших классов, которые могли себе позволить отдаваться воображению.

Любовь возникает на основе воображения, а не рассудка, хотя если рассудок за и не спорит, это всегда в помощь любви. Несогласный рассудок может начать запугивать человека, рисовать ему опасные перспективы: лишения, невзгоды, конфликты, и воображение побойится предаваться романтической неге, а значит, влюбленность погибнет в зачатке.

Иногда же рост любви с самого начала происходит так быстро и интенсивно, что рассудок не успевает вмешаться. Или не хочет вмешиваться, очарованный потоком энергии. Также нередко бывает, что влюбленность обходит рассудок. Рассудку кажется, что никакой влюбленности нет, и вдруг оказывается, что все это время она росла и выросла с дом, а он не заметил.

Влюбленность – это рост фигуры другого человека в собственном поле.

Психологическое поле человека наполнено предметами и фигурами, имеющими разную валентность, которая зависит от значимости этой фигуры для хозяина поля. Чем выше значимость, тем больше валентность. Валентность определяет, сколько своего жизненного пространства человек посвящает фигуре. То есть от валентности зависит размер фигуры.

Как в сказках о сынках из глины, которых бездетные родители лепят на свою погибель, а они съедают у них всю еду, потом всю скотину, потом их самих, а потом полдеревни, фигура в поле может расти и поглощать все, что там есть, кроме нее.

Такую фигуру, которая тянет из человека энергию, сначала обманом и соблазном, потом пугая его, за счет энергии вырастает, становится сильной, могущественной и подчиняет себе его волю, оккультисты называли лярвой.

С появлением гештальт-психологии в начале XX века идея лярвы перестала казаться сказкой.

Одномоментно человек не может уделять внимание нескольким задачам. Если его внимание рассеяно, он может блуждать мыслями с одного на другое, никуда особенно не погружаясь. Если же его внимание очень сильно разогрето интересом, вовлечено, он полностью концентрируется на чем-то одном. За это время задача, которой он так увлечен, превращается в его поле в центральную фигуру, значимость ее вырастает. Все остальные задачи превращаются в фон, а значимая задача выходит на первый план. Чем больше внимания человек уделяет чему-то, чем дольше его внимание остается привязано к этому, тем больше и больше становится значимость этого.

Внимание – это энергия. Чем сильнее и продолжительнее свободный поток энергии, тем больше фигура в поле. При стабильном изменении статуса какой-то фигуры в поле происходит перестройка всего поля.

Как новый руководитель занимает кресло и начинаются переназначения, так и новая фигура может приблизить к себе тех, кто ей полезен, отодвинуть тех, кто ей мешает, и выжить из поля тех, кто представляет для нее угрозу, конфликтует с ней.

Пока человек уверен, что все его мысли «понарошку» и никак не касаются его жизни, что он прячется в своей голове, он может выращивать в своем поле фигуру. Если поток слабый и все время прерывается чем-то другим, более интересным, фигура почти не растет. Если же поток мощный – такой, что не хватает сил отвлечься на что-то другое, важное, но менее интересное, – фигура растет быстро. Все остальное постепенно превращается в фон,

утрачивает свое значение. Все, что интересовало, теперь не кажется таким увлекательным, и нужны усилия, чтобы удерживать на этом свое внимание. Зато выросшая фигура не требует удержания внимания, она тянет его сама, и настолько сильно, что отобрать у нее внимание становится все сложнее.

Чем лярва отличается от нормальной фигуры в поле?

Любая влюбленность – это увеличение значимости какой-то фигуры. Однако далеко не всякая значимая фигура превращается в лярву.

Фигура – это образ человека в вашем поле, и очень важно, насколько значимость этой фигуры равноценна вашей значимости для него. У человека тоже есть в поле ваша фигура. Но если эта фигура совсем не значима, если в иерархии задач она стоит на самом последнем месте или вообще слилась с фоном, тогда как его фигура в вашем поле перекормлена вниманием, насыщена эмоциями и напитана иллюзиями так, что закрывает собой всю остальную вашу жизнь, – тогда образуется энергетический дисбаланс и лярва начинает есть вас.

Вы можете пытаться отрубить ей голову, но это не так уж легко, головы ее, как у гидры, отрастают вновь и вновь. Вам хочется подчиниться ей вместо того, чтобы бороться. Вы можете испытывать обиду на человека, но чаще всего он совершенно ни при чем. Он не выращивал вашу лярву и даже не хотел этого, вы сами вырастили ее. Ваша лярва не имеет к нему отношения, хотя похожа на него внешне и отчасти копирует его поведение. Отчасти потому, что многое является вашими иллюзиями. Вот что такое лярва.

При балансе значимая фигура в вашем поле очень похожа на реального человека, питается тем, что он делает и говорит вам, и поэтому не требует от вас много воображения.

Лярва растет от воображения. А когда вы беседуете с человеком или встречаетесь с ним, она практически не растет, а всего лишь уточняется, калибруется ее форма и размер. Если ваша любовь взаимна, вы получаете достаточно внимания, ровно столько, сколько хотите, и вам не нужно ничего придумывать. Если вы немного увлечены, человек увлечен вами тоже немного, если вы страстно влюблены, он так же влюблен в вас, – ваши значимости растут симметрично, ваше влияние друг на друга равноценно.

Ваши желание близости встречает в нем равноценный отклик и удовлетворяется, поэтому вам не нужно тратить много внимания на фигуру в поле. Вы встретились, получили удовлетворение от общения, потом обратились к другим делам. Фигура в поле остается прежней или немного растет, если вы думаете о человеке после встречи. Если он так же думает о вас, фигуры в ваших полях растут симметрично, а в общем поле сохраняется динамический баланс, взаимное притяжение. При динамическом балансе люди становятся ближе и ближе в реальности, а не только в собственном воображении. Их реальные отношения развиваются.

Неохота воображать и думать о человеке заставляет его фигуру в поле уменьшаться. Влюбленность, если и была, постепенно остывает. Влюбленность тем и отличается от супружеской любви, что во втором случае человек участвует почти во всех делах, его фигура касается всех остальных мыслей. Такая фигура постоянно поддерживает свою значимость, о чем бы человек ни думал: о новом доме, об отпуске, о детях, о друзьях. Значимость может не расти и даже слегка выцветать, лишаясь свежести и яркости восприятия, она может становиться несексуальной, если сексуальных мыслей о ней возникает мало, – но она все равно остается достаточно существенной, пока другие мечты и надежды связаны с этой фигурой. Супруг буквально вырастает в человека, поскольку фигура его встроена в поле и связана со всем остальным.

Влюбленность проходит быстрее, потому что фигура оторвана от всего остального, что всегда было интересно, что до этого привлекало внимание и будило желания. Влюбленный увлечен, но постепенно его может постигнуть разочарование или насыщение.

Разочарование – это когда человек видит, что объект не даст ему того, чего он хотел бы, насыщение – это когда человек получил то, что хочет, и больше не хочет ничего.

В том и другом случае фигура в поле начинает понемногу уменьшаться, терять актуальность. Она становится слабой, она уже не может сама тянуть на себя внимание, внимание в ее сторону надо специально удерживать. Иногда после разочарования приходят новые надежды, с новой силой, а после насыщения новое желание, но в тот момент, когда человек разочарован или насыщен, фигура в его поле уменьшается.

Поле – динамическое образование и все фигуры в нем живые. Они возникают, растут, перемещаются, перестраивают поле, отходят на второй план, уменьшаются. Бывают фигуры, которые долго сохраняют свое влияние, вырастают и царят в поле годами. Бывают фигуры, которые съедают человека, разрушая его жизнь и здоровье. Такие лярвы на научном языке называются аддикциями.

Аддикции бывают химическими, игровыми, любовными и другими. Аддикция – это болезненная, неконтролируемая зависимость.

Аддикцию можно уменьшить и даже совсем убрать, если знать, как и чем питаются фигуры в поле. Чтобы уменьшить аддикцию, нужно перестать ее кормить. Однако аддикция – это очень сильная лярва, она заставляет человека ее кормить, подчиняет его волю и сама забирает энергию. Поэтому в работе с аддикциями требуется специальный подход, помогающий высвободить и укреплять волю.

В случае не такой большой лярвы справиться с ней проще. Чем меньше лярва, тем она слабей.

Фигура растет, когда внимание проистекает свободно, спонтанно, на основе интереса. Только тогда происходит захват энергии, катексис. Когда внимание приходится специально удерживать, заставляя себя думать о чем-то или о ком-то (из-за чувства долга, например, или ради пользы), происходит трата энергии. Человек устает от этого, испытывает напряжение, стресс. Стресс – это перебои в энергии – аспонтанность, временное прекращение потока – инактивация.

Человек бессознательно стремится к тому, чтобы постоянно находиться в потоке как рыба в воде. Это самое комфортное состояние человека. И хотя в жизни так не получается, человек старается хотя бы немного ограничить стресс, избежать того, что делать не обязательно.

С этим связан эффект роста дисбаланса в общем поле.

Когда один уже насыщен или разочарован, а второй голоден и очарован, второй пытается заставить первого посвящать ему больше внимания, общаться с ним больше, чем тот хочет. Более влюбленный использует для этого различные инструменты, обычно щипцы и скалки: либо давит на жалость и чувство вины, либо стучит по мозгам упреками. Иногда влюбленный действует тоньше, он пытается завлекать чем-то, тянуть не щипцами, а приманками, но и это тоже может ощущаться как принуждение, если второму не хочется в этот момент посвящать ему внимание.

От принуждения значимость фигуры первого для второго становится отрицательной, приобретает отрицательную валентность, начинает отталкивать его. Ему нужен отдых и воздух, чтобы значимость восстановилась. Правда, отдых не гарантирует восстановления значимости, для этого нужны дополнительные условия. Зато принуждение, давление и навязчивость снижают значимость всегда и делают ее отрицательной. Это не значит, что потом она не может вырасти опять до положительных значений. Но в этот момент падает.

Для роста фигуры в поле необходим воздух, время вне общения, когда человек сможет вообразить приятные картины, связанные с фигурой.

Но одной только дистанции для этого очень мало. Вы не можете быть уверены, что во время дистанции человек будет думать о вас. Он может думать о чем угодно другом. Более того, за время вашей дистанции он может и вовсе забыть о вас. От давления валентность вашей фигуры в его поле становится отрицательной, а когда вы исчезаете с горизонта, ваша фигура может отойти на второй план и постепенно исчезнуть, валентность ее станет нулевой.

Именно поэтому, хотя воздух является обязательным, необходимо цеплять воображение чем-то еще. Избыток воздуха может быть и вреден, если человеку нечем питать воображение.

Он может начать скучать и обратить свое внимание на другого человека. Поэтому воздуха должно быть не меньше, чем надо, но и не больше, чем есть пищи.

В том, чтобы искать пищу для воображения данного человека и давать необходимое количество воздуха, и заключается Делание любви.

Деланием оккультисты называли алхимию. Алхимия не имеет отношения к лабораторным опытам, это лишь внешняя, чаще всего бутафорская часть алхимии.

Внутренняя алхимия – это преобразование человека в Делателя, то есть в хозяина своей жизни. Делать – значит действовать проактивно, а не реактивно. Это именно то, что Курт Левин называл «встать над полем».

Обычное поведение человека – полевое, реактивное, то есть зависящее от обстоятельств, от чужих влияний. Человек может думать, что действует по собственному выбору, но его выбор заранее определен. Человек может считать, что действует по своей воле, но он путает волю и желания. Желания возникают в нем в ответ на раздражители и не имеют отношения к его воле. Желания управляют человеком, подавляя его слабую волю.

Уильям Джеймс (1842–1910 гг.), американский психолог, открыл, что сущность воли сводится к переключению внимания с одного на другое. По сути, воля – это управление потоком. Не предмет управляет вашим вниманием, вызывая влечение, а вы управляете своим вниманием, если воля у вас развита.

Делатели (как себя называли алхимики) не подчиняются полю, а встают над ним, учатся управлять полевыми процессами.

Вот формула поведения Курта Левина:

$$B = f(P, E).$$

B – поведение (Behavior), P – фактор личности (Person), E – фактор среды (Environment).

P – это воля человека, а B влияет на E, формируя новое окружение и новую среду; таким образом, при сильной воле этот фактор становится главным и определяющим для того, что происходит с человеком.

И наоборот, если P = 0, личностный фактор очень слаб, человек не имеет воли, все его поведение целиком определяется средой, обстоятельствами и волей других, более сильных людей. Он превращается в безвольный предмет, который мотает туда-сюда на волнах жизни. А иногда он вписывается в какой-то сценарий и начинает его бесконечно повторять, следуя привычным шаблонам поведения, пока какое-то внешнее обстоятельство не вырвет его из замкнутого круга.

Глава 1.4. Магическая рыбалка

Процесс Делания любви называется Рыбалкой.

Рыбалку можно считать любовной магией, а можно считать работой с психологическим полем. Это одно и то же.

Проактивное поведение в любви – это поведение рыбака. Реактивное – поведение рыбы.

Рыба случайно влюбляется и дальше ждет у моря погоды, от любимого ждет взаимности, ничего не в силах сделать для этого.

Рыбак и рыба отличаются так же, как взрослый и ребенок.

Маленький ребенок, желая пищи, просто тянется губами к материнской груди, считая ее частью себя.

Став чуть старше, ребенок уже способен оценить, что грудь принадлежит другому телу, не его, и чтобы получить пищу нужно потребовать.

Потом ребенок подрастает, его учат говорить «пожалуйста» и «спасибо», когда ему дают еду. Особенно важно говорить «пожалуйста» и «спасибо» чужим людям, которые не обязаны кормить ребенка, как его родители. «Пожалуйста» и «спасибо» говорят о том, что ребенок в курсе: он посылает запрос на чужой ресурс, замечает чужие границы и уважает волю другого человека дать ему или нет.

Взрослея, ребенок постепенно должен перестать быть попрошайкой. Чтобы получить что-то, принадлежащее другому человеку, просить не стоит, а нужно предложить этому человеку что-то взамен.

С понимания этого в любви начинается Рыбалка.

Большинство людей остаются рыбами в любви, маленькими детьми, которые влюбляются и ждут автоматической взаимности или просят о ней. Иногда им везет, все совпадает и их хотят тоже. Но иногда желания у второго нет и он рассматривает просьбы как давление. Ему может стать жаль человека или он может почувствовать досаду. Ему хочется быть милосердным, и он пытается дать то, что просят у него: внимание, общение, даже близость. Но у него самого не рождалось спонтанного желания любви с этим человеком. Он поддался на чувство вины или на свою жадность: ему захотелось воспользоваться обожанием человека для своих целей. В этом случае очень велика вероятность получить дисбаланс.

Ответить сразу честно «нет» способны не многие люди. Большинство колеблются, а влюбленная рыба может расценивать это как ответные чувства, надеясь, что они постепенно вырастут и окрепнут. Но от чего они окрепнут? От того, что менее любящий принудит себя к близости с тем, кто ему неинтересен?

Если вы делаете что-то, чего делать не хотите, желание ваше становится меньше, а не больше.

Рыбье поведение инфантильно и совершенно справедливо приводит человека в минус.

Рыбалка – это способ получить от человека спонтанное желание любви.

Это желание рождается не под давлением, не под просьбами, не под манипуляциями посторонними мотивами, а само по себе, в ответ на изменения в собственном поле человека.

Георгий Петрович Щедровицкий (1929–1994 гг.), российский психолог, так описал разницу между руководством и управлением. Пытаясь руководить человеком, вы обращаетесь к его сознанию с приказами. А управляя человеком, вы создаете обстоятельства, которые влияют на его собственное решение. Человек поступает по собственной воле, а вы влияете только на фигуры в его поле.

Приказывать человеку любить вас бесполезно, он не сможет подчиниться, даже если бы захотел. А вот вызвать в нем внимание, потом интерес, потом увлеченность вами и влюбленность вы можете. Если освоите теорию и практику Рыбалки.

Название «Рыбалка» не случайно.

Если кто-то понравился, про него говорят «зацепил».

Если кто-то нравится очень сильно, про него говорят «тянет».

Иногда и в более конкретных рыболовных понятиях говорят про влюбленность: «заглотил наживку», «крепко сидит на крючке» и «не может отцепиться».

Язык умнее нас, поскольку аккумулирует культурный опыт, в том числе и бессознательный.

Секреты Рыбалки связаны с тайными знаниями рыцарей-тамплиеров, предводителем которых по одной из легенд являлся Король-Рыбак.

Король-Рыбак был хранителем Чаши Грааля, сосуда, в который якобы была собрана кровь Христа.

Грааль – это жизненная энергия, спонтанность, сила жизни. Когда в легенде Король-Рыбак был смертельно ранен, одного глотка из Чаши Грааля хватило, чтобы излечиться.

Можно сказать, что человек, освоивший Рыбалку, получает доступ к чужой спонтанности.

Сам Король-Рыбак хоть и был хранителем Чаши, не мог пользоваться ею по желанию. Человек не может влюбиться в кого-то или во что-то по желанию рассудка, он не может заставить себя или приказать себе любить. Поток спонтанности может быть вызван только извне. Он может отказаться любить кого-то или что-то, блокируя свой поток, но не может себя заставить любить, вызвав поток рассудком.

А вот в другом человеке любовь он может пробудить, если повлияет на рост своей фигуры в его поле. Таков секрет Чаши.

В Рыбалке есть несколько инструментов, секреты которых хранили манускрипты тамплиеров.

С тамплиерами в Европу пришли и культ романтической любви, и основы любовной магии (смесь из иудаизма, суфизма и христианства). Как таковая любовная магия стала развиваться намного позже, в XIX веке, с возникновением Ордена восточных тамплиеров, к которому в XX веке себя причислял даже *Вильгельм Райх (1897–1957 гг.)*, австрийско-американский психолог-неофрейдист.

Свою миссию первые тамплиеры (*1118 год*) видели в том, чтобы защищать пилигримов в их походе на Святую землю. Однако многие считают, что их целью были раскопки под Храмом Соломона, откуда они извлекли много драгоценностей и свитков с описанием древних таинств. На деньги тамплиеров возводились соборы Нотр-Дам («нашей Госпоже»), посвященные Деве Марии. Хотя первые тамплиеры давали обет целомудрия, многие считают, что в их культе отражалось поклонение женскому плодородному божеству: Великой Матери, как это было в раннем язычестве.

Секреты тамплиеров тщательно скрывались, вступление в Орден требовало специального посвящения. Поэтому их знания якобы были зашифрованы в загадочной символике карт Таро. В период церковных и правительственных гонений на тамплиеров Таро было запрещено, но часть его символики была сохранена в виде игральные карт.

Эту простую колоду из 36 карт четырех мастей, которую знают все, мы будем рассматривать в другой книге для моделирования и игр в Рыбалку.

Четыре масти отражают четыре алхимические стихии: огонь, воду, воздух, землю.

Эти стихии подробно описал Аристотель, ссылаясь на более древних предшественников. Фалес считал, что первоэлементом, из которого родилась вся материя, была вода. Демокрит считал таким элементом воздух. Гераклит – огонь. Эмпедокл впервые высказался, что элементов всего четыре, добавив к ним землю, и все элементы равноценны. Эту мысль

подтвердил Аристотель, написав, что при синтезе четырех элементов получается пятый элемент – квинтэссенция. Под пятым элементом Аристотель имел в виду дух.

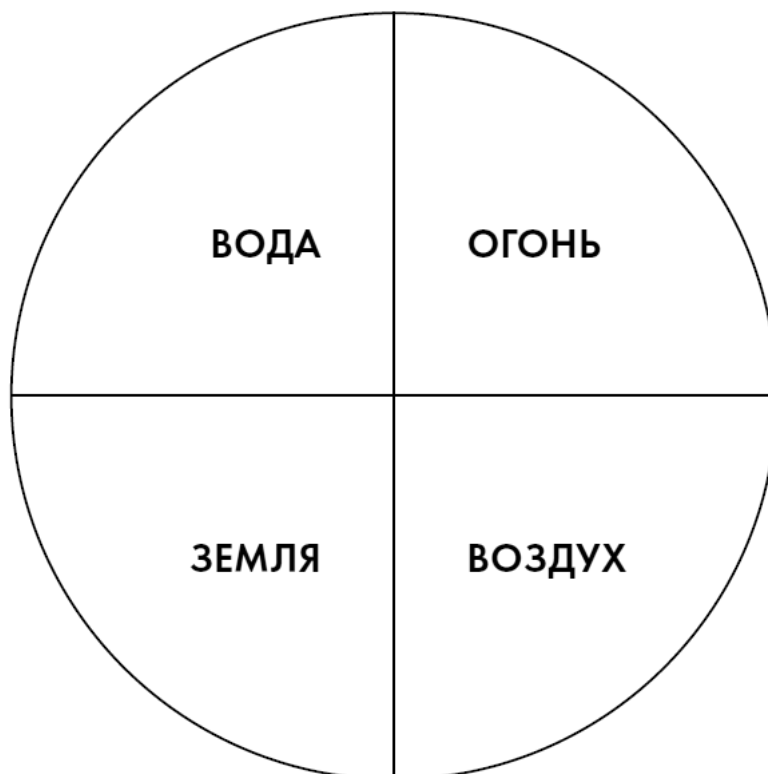


Рис. 3

Синтезом пятого элемента, собственного духа, то есть сознания и воли, и занимались с древности алхимики. Они стремились к проактивному поведению. Стать над полем, как это называл Курт Левин, управлять своим полем с помощью сознания и воли.

Жизнь – это Делание самого себя. Превращение себя из неосознанного существа, подчиняющегося обстоятельствам, в человека осознанного, делающего, могущего влиять.

Для влияния на любовь существуют четыре рыбацких инструмента.

Для разных видов Делания используются свои инструменты, но все они похожи, поскольку связаны с четырьмя элементами Делания: огнем, водой, воздухом и землей.

Для Делания любви используются рыбацкие инструменты.

В таблице 1 приведены соответствия между картами Таро, простыми игральными картами, символами Грааля, стихиями, знаками Зодиака и рыбацкими инструментами.

Таблица 1. «Карты и инструменты»

Таро	Карты	Грааль	Стихия	Знак	Инструменты
Жезлы	Трефы	Копье	Воздух	Весы	Крючки
Кубки	Червы	Чаша	Вода	Рак	Шары
Мечи	Пики	Меч	Огонь	Овен	Пики
Пентакли	Бубны	Блюдо	Земля	Козерог	Корм

Как игральные карты делятся на красную масть (черви, бубны) и черную масть (пики, трефы), так четыре инструмента (см. ил. 1 на цветной вклейке) делятся на красные (кормящие, дающие, женские) и черные (подчиняющие, забирающие, мужские).

Для успешной Рыбалки необходимо сочетание красных и черных инструментов.

Если только давать, человек очень быстро насытится и закроется от вас. Если же пытаться лишь забирать, человек может закрыться еще быстрее.

Кроме четырех инструментов, о которых я расскажу в следующей главе, для Рыбалки крайне необходима еще одна вещь – защитный круг.

Защитный круг – это ваши личные границы, в которых вы должны держаться, чтобы человек, на которого вы рыбачите, ни на одну минуту не почувствовал, что вы давите на него, принуждаете его, что-то тянете из него, притесняете и навязываете.

Инструменты, которыми пользуются большинство людей (не называя это инструментами, но пользуясь постоянно), – это щипцы и скалки (в мужском варианте – топоры).

Щипцы и скалки – это антирыбачьи инструменты. Они разрушают любовь.

Щипцами люди стараются вытянуть из любимого слова, которые им хочется слышать, поступки, которые им хочется видеть. Это все приводит к противоположному эффекту: человек постепенно все больше закрывается от вас, дистанцируется, начинает огрызаться и держать оборону. Отношение к вам портится, даже если до этого была любовь. Если же любви не было, вас тем более начинают слать подальше.

Скалка – еще более грубый и агрессивный инструмент. Это обвинения, требования. Маленькой скалочкой можно иногда считать даже просьбу. Если человек делать что-то для вас не хочет и не должен (со своей точки зрения), а вы просите, вы приводите его в раздражение.

При использовании щипцов и скалок ваша значимость для человека неумолимо снижается. Так вы не только не можете вырастить его любовь, но и убиваете то, что зародилось в нем само, стихийно.

Поэтому для Рыбалки очень важно и шага не делать из своих границ.

Не делать шага из границ – это значит не давить и не принуждать человека ни к чему. Даже мягко не давить, то есть просьбой. Он должен делать по отношению к вам то, что сам хочет. Его спонтанность должна расти в вашем направлении. Любое давление мешает росту спонтанности.

Иногда начинающим рыбакам удается вырастить свою значимость немного, а потом, не удержавшись и использовав щипцы, они уменьшают эту значимость.

Стоит вам покинуть защитный круг своих границ – и человек может начать закрываться от вас, вы станете казаться ему душным, липким, ваша значимость будет уменьшаться и быстро может стать отрицательной. Отрицательная значимость – это когда к вам не только не тянутся, но и пятаются от вас. Ваше присутствие в жизни хотят сократить или вообще избежать его.

Пока вы не вырастили свою фигуру в его поле, любой ваш выход из границ может обойтись вам полной потерей значимости. Но даже когда вы вырастите большую фигуру, границ своих лучше придерживаться. Это обеспечит вашим отношениям динамический баланс надолго или навсегда.

Защитный круг границ похож на магический круг, о котором нередко упоминают в рассказах о магах. Стоит выйти из него, и вызванные демоны сожрут неосторожного заклинателя.

Это и правда так, хотя демоны – это не какие-то мистические существа, а ваши собственные проекции и фигуры в вашем поле. Однако и они могут выйти из-под контроля и причинить вам ущерб, если вы будете покидать свои границы.

Выход за границы называется еще «потерей берегов».

Если рыбак совсем потеряет берега, он упадет в воду. Рыбачить можно только стоя на берегу на двух своих твердых ногах.

Для такой твердости и устойчивости необходимо иметь ресурсы. Но главное – правильно настраивать свой локус контроля. Обо всем этом пойдет речь в следующих частях книги.

Все иллюзии в любви, когда человек не может увидеть реальность, все одержимости, когда он не может контролировать свои эмоции и его сносит, любые падения в минус и застревания в аддикциях связаны именно с потерей берегов, то есть границ.

Лучшая защита от всего самого плохого в отношениях с людьми, даже хищными (такие бывают), заключается в правильной настройке локуса контроля и сохранении границ. Позже я приведу примеры этого.

Внутренний локус контроля и привычка держаться в границах на самом деле защитят вас от людей и демонов, поскольку внутри границ вы находитесь в правовом поле, на своей собственной территории, которой вы распоряжаетесь по праву, а выходя за границы – теряете свои права.



Рис. 4

Глава 1.5. Инструменты для работы в поле

Так как любовью управляет воображение, сфера мыслей и образов, главным рыбацким инструментом являются крючки.

Крючки

Крючки относятся к элементу воздуха, что означает их умственную природу.

Использовать крючок можно только поселив в человеке вопрос.

Вопрос и выглядит как крючок —??????? – не так ли?

Заинтриговать, удивить или рассмешить человека – это поймать его внимание на крючок.

Если дальше, с помощью других инструментов, вам удастся удержать его внимание и усилить, воображение человека начнет работать на вас.

Чем больше человек думает, мечтает, представляет, рисует в голове картины с вашим участием, создает воздушные замки, ведет мысленные диалоги – одним словом, чем больше вы присутствуете в его мыслях, тем больше становится ваша значимость.

Ваша фигура в его поле растет.

И она не просто растет. Она постепенно начинает перемещаться в центр.

Если раньше его поле выглядело, например, так:

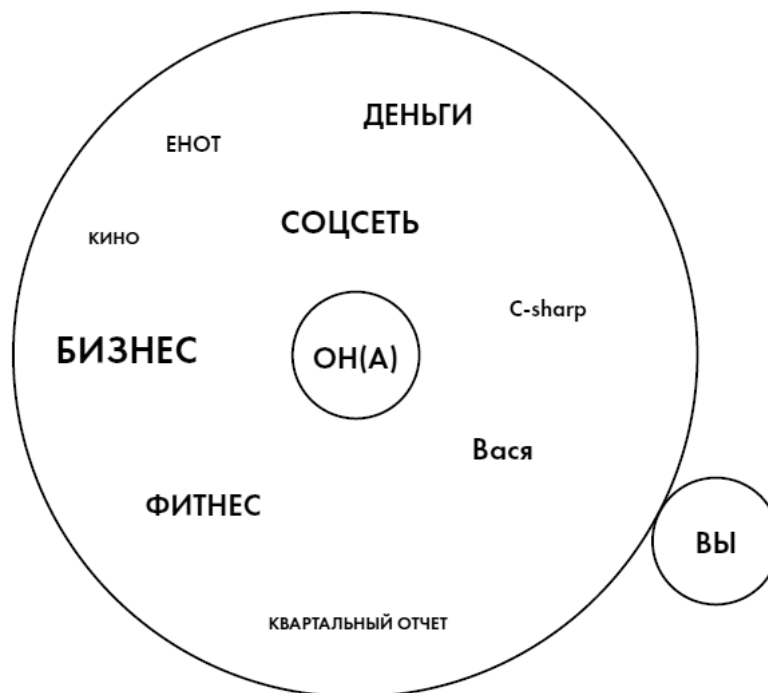


Рис. 5

То теперь, когда он стал думать о вас очень много, оно выглядит так:

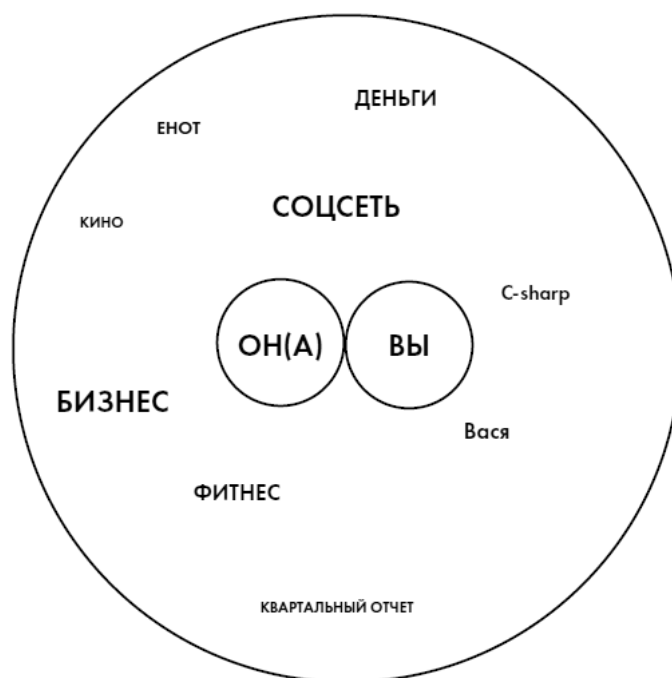


Рис. 6

Ваша фигура стала значимой и оказалась в центре.

Вы заставили его мысли вращаться вокруг вас. Бывает, что вы ничего не делали специально, а человек сам прицепился.

Но если мы говорим о Рыбалке, то вы сделали это сознательно, потому что человек вам понравился и вы решили его тоже зацепить.

Смотрите, он не цеплял вас, так получилось, что вас что-то в нем зацепило. Но зацепившись, вы тоже решили его зацепить. Сознательно, так как вы рыбак.

Для этого вам нужен крючок. Или крючки.

Крючки – это то, что заставляет человека думать о незнакомом типе или малознакомом.

О близких и любимых людях мы думаем потому, что вся наша жизнь уже связана с ними, мы привязаны, мы испытываем тревогу, когда не знаем, что происходит с ними.

Мы хотим иметь контроль над их жизнью. Может быть, не тотальный, но мы хотим быть в курсе, что с ними все нормально: они здоровы, ни в чем не нуждаются, им не нужна помощь. Также мы хотим знать, что они помнят о нас, как и мы о них, они связаны с нами. Если мы долго не можем получить такой информации, мы испытываем стресс. Близкие стали нашей частью.

А что может заставить думать о малознакомом человеке? Что может вынудить посвящать ему внимание и растить его фигуру в поле, отодвигая все остальные фигуры и привычные дела?

Пространство нашего внимания ограничено, мы не можем одновременно думать о многих вещах. Активно концентрировать внимание мы можем только на одной какой-то проблеме.

В сутках время тоже ограничено, поэтому мы тем более не можем заполнять свое поле всем подряд, мы должны выбирать самое интересное и важное.

Поэтому думать о малознакомом человеке нас может заставить только какой-то крючок, за который зацепилось наше внимание.

Крючки – это некий диссонанс, который мешает нашему вниманию протекать мимо. Это разрыв шаблона, нарушение привычного хода вещей. Перед нами встает какая-то задача, которую наш мозг пытается решить.

Рассмешить – один из лучших способов зацепить человека. Смех возникает в результате небольшого разлома шаблона, в этом – суть анекдотов и остроумия.

Также можно удивить чем-то или заинтриговать какой-то загадкой.

Но чтобы тратить время на загадку, мозг должен посчитать эту загадку интересной, важной и результативной для себя. В мире слишком много странных и непонятных вещей, чтобы нам хотелось всем этим заниматься. Нет, это должно касаться нас и обещать нам в результате какие-то преимущества.

Это совсем коротко о крючках. Еще не раз к ним вернемся.

Шары

Вторая по важности стихия для любви – это Вода. Сфера эмоций.

Карточный символ Воды неслучайно выглядит как Черва (сердечко).

Шары в Рыбалке связаны с тем, что Курт Левин называл валентностью фигур.

Чем больше валентность какой-то фигуры, тем более значимой является она.

Первую физическую модель валентности создал *Август Вильгельм Гофман (1818–1892 гг.)*, немецкий химик.

И она была сделана им из крокетных шаров.

Отсюда наше понятие «кидать шары».

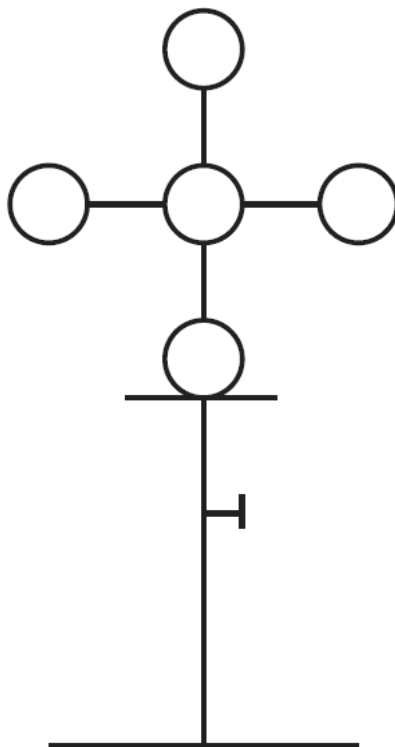


Рис. 7

Кидать шары – это демонстрировать высокую валентность человека для вас, его большую значимость. Это признания в симпатии и любви, это комплименты, одобрение, восхищение, предложения сблизиться.

Кидая человеку шары, вы поднимаете его самооценку, он видит свою значимость для вас.

Увы, поднять человеку самооценку шарами можно, только если вы – уже значимая фигура для него. Если вы безразличны ему, вам придется кидать большие шары, чтобы это подействовало на его самооценку. А если вы ему неприятны, любой ваш шар будет воспринят негативно.

То есть пользоваться шарами нужно очень правильно и осторожно.

Это женский элемент, красная масть – кормящий инструмент. Если вы будете пользоваться им слишком щедро и неумно, вы не только опротивеете человеку, снизите свою значимость, приобретете отрицательную валентность в его поле, но и в прямом смысле слова – скормите его фигуре себя, постоянно унижаясь и бегая за ним.

Запомните!

Кидая шары, вы не увеличиваете значимость своей фигуры для человека, а увеличиваете образ его значимости для вас. Он начинает видеть, что его фигура в вашем поле велика.

Вы говорите ему: «Ты нравишься мне», вы расхваливаете его достоинства и предлагаете встречу. И ваша фигура в его поле становится безопасной, открытой, кормящей. Она (фигура) смотрит на него немного снизу и на все готова.

Шары – это не материальная выгода.

Материальная выгода – это другой инструмент, который называется «корм». И пользоваться им нужно еще осторожнее. Но и шары не стоит кидать просто так. Иначе вскоре на вас могут посмотреть сверху вниз.

Шары сами по себе не увеличивают вашу значимость!

Однако они очень способствуют увеличению вашей значимости вкупе с другими инструментами.

Если вам удалось зацепить внимание человека и удерживать, то шары заставят вашу фигуру в его поле расти. Они внушат ему чувство безопасности, гарантию взаимности, перспективу близости с вами.

Без шаров человек начнет сомневаться в вашем расположении, а значит, не захочет много думать о вас, не будет строить планов и «раздувать вашу значимость». Он блокирует интерес к вам на ранней стадии.

А с шарами – нет. Он увидит взаимность, и далее ему ничто не помешает думать о вас в самом романтическом и даже эротическом ключе.

То есть шары выполняют роль наживки на крючке.

Без крючков шары не работают или работают в обратную сторону – снижают значимость.

Шары так же плохо работают, если их куда больше, чем хочет человек.

Они прекрасны, когда их чуть меньше, чем ему хочется. Или когда их чуть больше, а потом возникает перерыв. И человек успевает соскучиться.

Здесь все как с едой. Нельзя перекармливать, но и голодом морить не стоит. Человек испытает досаду и уйдет из такого «ресторана» в другой.

И вот что самое важное.

Кидать шары (любовные слова, любящие взгляды и жесты) можно лишь до тех пор, пока человек не закрыл свои границы.

Если он уже сыт вашими шарами, а вы продолжаете их кидать и кидать, ваша любовь превращается в агрессию. Вы становитесь навязчивым, липким, а ваши слова как клей или даже как камни в его сторону, будь они хоть сто раз добры.

Доброта очень относительна. Насильно даваемое добро превращается в зло.

Вы думаете, что ваша любовь – добро. Но для нелюбящего вас человека она – агрессия, если вы навязываете ее.

Поэтому кидая избраннику шары, важно не переусердствовать и не перекормить его настолько, чтобы ваше угощение превратилось в демьянову уху.

Помните басню Крылова про уху? Уха сначала нравилась гостю Демьяна, но потом он наелся, а Демьян все продолжал и продолжал его потчевать. В конце концов для гостя не было ничего противней, чем изначально вкусная демьянова уха.

У Чехова есть рассказ, как поэтесса навязчиво читала свои стихи, и слова ее «сыпались как камни».

Примерно в такой камнепад превращаются и шары, которые кидает надоевший, постылый человек.

В других же случаях шары могут быть очень мощным инструментом Рыбалки.

Особенно хорошо работают шары, если используются вместе с крючками.

Шары снимают весь побочный эффект крючков. Крючок без шара может раздражать, царапать, даже пугать. Человек боится, что нечто завладевает его вниманием. Но если вы достаточно кидаете шаров, человек уверен в вашем хорошем к нему отношении. И он не боится тянуться к вам мыслями, думать о вас все время.

Сначала он тянется мыслями, а потом и телом.

Запомните: фигура, которая выросла в поле, обязательно заставляет человека искать физического сближения с тем, чья эта фигура.

Пики и корм

Про два других инструмента я напишу коротко.

Пики – это конфликт, который позволяет создать напряжение в поле, пикировку.

Использовать пики как рыбацкий инструмент можно только оставаясь в своих границах. Это значит отвечать на агрессию, не начинать конфликт, защищать себя, использовать пики как контратаку, а не атаку.

Пики – очень опасный инструмент, который при неправильном использовании может разрушить отношения, напугать человека, сделать вашу валентность в его поле отрицательной надолго или навсегда.

Но при правильном применении пики бывают незаменимы. Они помогают выйти из тупика, резко прекратить рост своего минуса, вызвать уважение к себе и быстрый рост своей значимости.

Это инструмент Огня, он помогает быстро избавляться от всего ненужного в поле.

Таким же опасным инструментом является и корм.

Это инструмент Земли, материальные вложения и полезные услуги, которые любящие люди всегда стремятся дать избраннику, чтобы, во-первых, доказать свое расположение, во-вторых, сделать ему приятное, порадовать, а в перспективе – привязать.

Однако привязать за счет корма можно лишь голодного, но даже у него нельзя вызвать таким образом любовь. Часто достигается противоположный эффект – человек пользуется вашими дарами и услугами, его чувство долга перед вами растет, отдать долг любовью он не может, поскольку любовь рождается лишь спонтанно, а не под принуждением, и начинает обесценивать все ваши дары.

Он говорит: «Мне навязали, я не просил», он говорит: «Это было не так уж приятно», он говорит: «Ему самому это было нужно» или «Это я делал одолжение, что брал». Пытаться купить любовь – самая глупая практика на свете, хотя в состоянии любовной аддикции все люди начинают отдавать свои деньги и бесплатно работать на любимого. Процесс скармливания себя и своих ресурсов запускается сам собой, едва человек шагнет в глубокий минус. Это неконтролируемый процесс. Влиять можно только на свой выход из минуса, а на поведение в сильном минусе – нет. Все себя скармливают.

И все же корм – отличный рыбацкий инструмент, если использовать его правильно.

Шары без корма – это пустой звук. Если вы говорите о любви и не делаете для человека ничего полезного, жадничаете для него, бережете свои силы и свои деньги, он не поверит в вашу любовь, находясь в добром здравии (в большом минусе поверит, от иллюзий).

Корм, который вы используете красиво, спонтанно и уместно, способен служить лучшим доказательством того, что жизнь рядом с вами будет комфортной и благополучной. И если ваша значимость для человека уже велика, с помощью корма она может вырасти стремительно. Кроме того, это вызовет с его стороны желание быть щедрым в вашу сторону, что очень важно для того, чтобы благополучно сближаться.

Часть 2
ОСНОВЫ ПСИХОАЛХИМИИ

Глава 2.1. Сила и алхимия

На вопрос: «Как стать счастливым?» существует почти однозначный ответ: «Надо стать сильным».

Сила личности – это способность противостоять стрессу.

Чрезмерные страдания человека означают то, что он не справляется со стрессом.

Стресс ломает его, нагибает к земле, заставляет прятаться от мира или скормливать себя аддикциям, чтобы не чувствовать боль. Если человек никакими путями не может преодолеть стресс, он сбегает в болезнь или даже в смерть.

Большинство исследователей стресса делят стресс на внутренний и внешний.

Внутренний стресс – это стресс от внутренних конфликтов, внешний – стресс от конфликтов человека с реальностью: со средой, в основном – с социумом.

Анна Фрейд (1895–1982 гг.), австрийский психоаналитик, внутренний стресс делила на стресс от конфликтов с Оно и стресс от конфликтов с Супер-Эго. Оно – область инстинктов. Супер-Эго – общественная и личная мораль.

Внешний стресс можно разделить на большое количество видов. Среда постоянно атакует человека, начиная с микробов и заканчивая мировыми корпорациями, поскольку жизнь – это борьба, в которой побеждает сильнейший.

Поэтому первый шаг к силе – это принять факт борьбы и найти в этом мудрость и красоту природы.

Гераклит (544–483 гг. до н. э.), древнегреческий философ, открывший основы диалектики, сказал, что мир есть война: «Война – царь всех, отец всех». Позже *Георг Гегель (1770–1831 гг.)* сформулировал этот закон как «единство и борьбу противоположностей».

«Все есть поток» – сказал Гераклит. Поток энергии существует, пока есть напряжение между полюсами.

Слабый человек постоянно избегает борьбы, отрицает ее неизбежность, ищет состояние покоя и поэтому остается слабым.

Факт борьбы нужно принять, не просто смирившись, но и полюбив борьбу всем сердцем. Только тогда откроются возможности для роста силы.

Жизнь можно представить как поток, который сметает на своем пути все, что не имеет сил ему противостоять.

Любое живое существо на то и живое, что внутри него с рождения есть свой собственный поток, и этот внутренний поток может противостоять внешнему.

Равные по силе потоки при взаимодействии способны образовывать творческий вихрь, рождающий маленькие и большие миры.

Это похоже на парный танец или на вращение колеса. Многие из древних также считали, что это похоже на секс, поскольку чем больше страсти, тем больше секс напоминает борьбу, сохраняя при этом единство тел и душ.

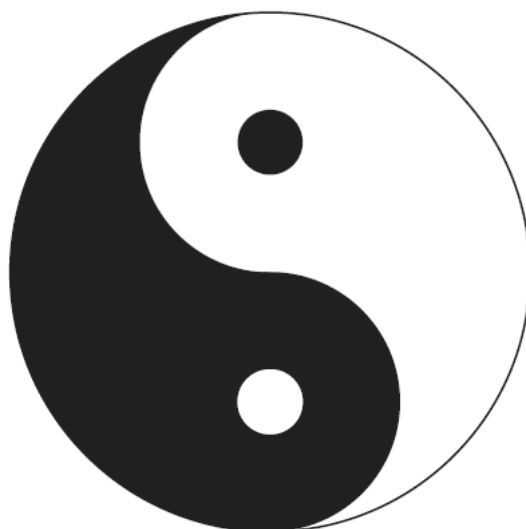


Рис. 8

Личность человека можно представить как колесо, которое вращается внутренним и внешним потоками. И от того, насколько совершенным будет это колесо, насколько гармонично оно сможет связать внутреннее и внешнее, зависит счастье человека.

Счастлив человек, когда в его личности хватает резервов, чтобы не ломаться от внутреннего и внешнего потоков, не закрываться от них, не переживать их как агрессию и атаку, а связать воедино и творить с их помощью свой мир.

Вот этот узел, который связывает внутренний поток и внешний, и называется личностью.

Слабая личность не справляется со стрессом жизни, поэтому вынуждена либо закрываться от него психзащитами, либо деформироваться, получая травмы.

Академик *Леонид Александрович Китаев-Смык* (р. 1931), много лет занимающийся изучением стресса, считает, что очень важно разделять два понятия:

- 1) защита от стресса,
- 2) совладание со стрессом.

Защитой от стресса часто выступают психологические блоки. Человек испытывает страх и начинает избегать столкновения с какой-то стороной жизни. Это служит защитой от стресса, однако качество жизни его от этого заметно снижается, он ограничивает возможности, которые дарит ему жизнь, поскольку не может справиться с ее потоком.

Он запирает поток. Точнее, он запирает себя от потока.

Совладание со стрессом – это совсем иное.

Совладать – значит овладеть потоком, значит развить в себе такие навыки, чтобы управлять потоком себе на пользу, не испытывая разрушительный стресс.

Цель любой реакции организма на стресс – адаптация. Лучшая адаптация – это когда организм приобретает новые полезные качества, его структура усложняется и развивается, а не ломает в себе те части, которые реагируют на стресс.

Сравните: можно убежать от того, что пугает, можно закрыть глаза, чтобы не видеть, а можно стать сильнее и поэтому перестать бояться. Во втором случае пугающее событие выступит стимулом и благом, поскольку человек благодаря ему станет сильнее.

Добро и зло относительны.

Можно сказать, что добро – это то, что служит развитию человека, а зло – то, что толкает его к деградации. Однако одно и то же может выступать тем и другим для разных людей,

поскольку то, как человек воспримет событие и как оно повлияет на него, зависит от его личности.

Идеальная личность – это такая психологическая конструкция, которая способна любое событие внешнего мира использовать для собственного роста и развития.

Такой человек не просто не переживает сильного стресса, не только находит в умеренном стрессе наслаждение, но еще и постоянно увеличивает качество своей жизни, открывает для себя новые возможности. Так выглядит идеал, к которому следует стремиться.

И каждый шаг на пути к этому идеалу делает жизнь существенно лучше.

Если первый шаг к силе – это признать неизбежность и важность борьбы, второй шаг – взять на себя ответственность за благоразумное поведение.

Благоразумие – это способность действовать так, чтобы результат обернулся благом. Благоразумие – это осознанное поведение, осмысленное и ответственное.

С древности существовало понятие о личностном стержне, который состоит из четырех кардинальных добродетелей («кардо» – стержень по латыни).

Из древнегреческих философов первым об этом сказал *Эсхил* (525–456 гг. до н. э.).

Платон (428–348 гг. до н. э.) заменил «благочестие» на «благоразумие». И далее многие повторяли за Платоном этот список, вплоть до христианских теологов. Похожие списки предлагали *Цицерон* (106–43 гг. до н. э.) и *Соломон* (965–928 гг. до н. э.).

- 1) Отвага (решительно принимать вызов жизни, не прятаться).
- 2) Благоразумие (вести себя осознанно и ответственно).
- 3) Умеренность (избегать крайностей и чрезмерностей).
- 4) Справедливость (уважать свою и чужую субъектность).

Но провозгласить добродетели и развить в себе эти качества – вещи очень разные.

Фридрих Ницше (1844–1900 гг.), немецкий философ, посвятил свои труды развенчанию фальши, которая обычно стоит за громкими словами. Чем благочестивее речи, тем безобразнее та начинка, которую они силятся скрыть.

За провозглашенными добродетелями чаще всего стоит все тот же страх. То есть то, что должно являться стержнем личности, обычно выполняет функцию все тех же психзащит ради избегания стресса.

Избегания, но не совладания.

Секрет в том, что стержень невозможно собрать из ничего. В этом случае он будет лишь иллюзией.

Стержень строится в процессе деятельности, которая меняет внешний мир и внутренний.

Только в процессе проактивной деятельности происходят изменения на уровне мозга. В мозгу появляются новые нейронные структуры и связи. Лишь тогда человек может стать сильнее в физической реальности, а не в своем воображении.

Твердый стержень является итогом построения себя. Лучшие качества выкристаллизовываются в стержень как философский камень в процессе алхимических действий.

Собственно философский камень алхимиков – это и есть личностный стержень – внутренние опоры.

Алхимия – направление философии, которое зародилось в начале нашей эры, в эпоху поздней античности, и было основано на учении Аристотеля о четырех элементах.

Название «алхимия» происходит от названия Египта «черная земля» и может означать как «египетское искусство», так и «искусство лепки из глины». Имея в виду, что в большинстве религиозных традиций Бог изготавливает человека из земли или глины, можно

предположить, что алхимия была также божественным искусством самотворчества и самолепки.

Материальное золото – никогда не было целью алхимии, а всегда являлось лишь символическим обозначением той трансформации, которая должна была произойти с природой человека.

По сути алхимия всегда занималась синтезом пятого аристотелевского элемента – духа, оживляющего мир, или, как его назвал Аристотель, – квинтэссенции.

Задачей алхимиков всегда была осознанная трансформация себя из разрозненного существа в целостное: синтез своего духа из четырех первоначальных элементов психики (огня – рефлексов, воды – эмоций, земли – движений, воздуха – рассудка).

Алхимия – это самоинициация.

Известно письмо царя Александра Македонского своему учителю Аристотелю, где Александр упрекает великого философа в том, что тот обнародовал свои знания, опубликовав их в книгах. «Чем же мы будем отличаться от толпы, если она узнает все главные тайны?» – с обидой писал Александр. Однако Аристотель заверил его, что толпа не способна ничего понять в этих книгах и тем более применить, поэтому знания так и останутся прерогативой лучших.

Психология, которая выросла из философии, сохраняла интерес к алхимии всегда. Какие-то психологи выражали свой интерес открыто, например Карл Густав Юнг, другие скрывали, боясь профанации в глазах науки, но тоже использовали. Пришло время, когда для движения психологии вперед ей необходимо не изобретать колесо, а вернуться к тем образам и идеям, которые были утрачены в процессе рождения психологической науки.

Психология – совсем молодая наука, но она уже достигла того возраста, когда подростковый бунт должен смениться изучением наследия старших.

Пришло время для психоалхимии – синтеза психологии и алхимии.

Глава 2.2. Круг ресурсов

Главным материалом, из которого строится личность, являются ресурсы.

Ресурсы – это источники не только материальных благ, но и жизненной энергии.

Внешний ресурс – это источник, который обеспечивается извне. Внутренний ресурс – это источник, который человек частично присвоил, сделал своим.

Благодаря присваиванию внешних ресурсов личность становится сильной и независимой.

Как человек присваивает внешние ресурсы?

С конца XVIII века, когда появилось современное понятие личности, личность стали представлять как обособленность человека. Человек – не часть социальной группы, а отдельный субъект.

Но отдельность человека условна.

Без питания и дыхания человек очень быстро погибает, его организм тесно связан со средой.

Почти так же быстро погибает человек, полностью лишенный информации. Исследования сенсорной депривации человека доказывают, что мозг, не получающий из внешнего мира никакой информации (звуковой, сенсорной, тактильной), быстро достигает смертельно опасного порога.

Отделить от личности социальную среду практически невозможно. Все, что составляет личность: язык, мышление, знания, умения, – все это сформировалось в среде и из среды.

Процесс формирования личности – это интериоризация, то есть превращение части внешнего мира во внутренний мир.

То самое присваивание ресурсов.

Понятие интериоризации открыл *Пьер Жане (1859–1947 гг.)*, французский психиатр.

Благодаря интериоризации и существует психологическое поле человека: параллельная реальность, заселенная образами внешнего мира, которые человек по-своему отражает и наполняет личным содержанием.

Личность не рождается с богатым внутренним миром. Все богатство формируется в процессе ее жизни.

Если ребенок учится ходить, держась за мебель, или учится считать, опираясь на счетные палочки, то взрослый человек имеет физические опоры внутри своего тела и когнитивные опоры внутри своего мозга. Он их развил. И если ребенок опирается на родительское «хорошо-плохо», то взрослый человек должен иметь внутри себя собственные нравственные опоры.

Развивая внутренние опоры, человек учится взаимодействовать со средой так, чтобы не только извлекать пользу, но и приносить пользу среде.

В идеале между человеком и средой устанавливается баланс связей. Человек получает много и отдает столько, что окружение ценит его и бережет. Такой здоровый обмен со средой обеспечивает потребности личности в безопасности, в уважении и в самореализации.

Алексей Николаевич Леонтьев (1903–1979 гг.), советский психолог, представлял личность как «центр пучка, лучи которого расходятся к разным видам его деятельности».

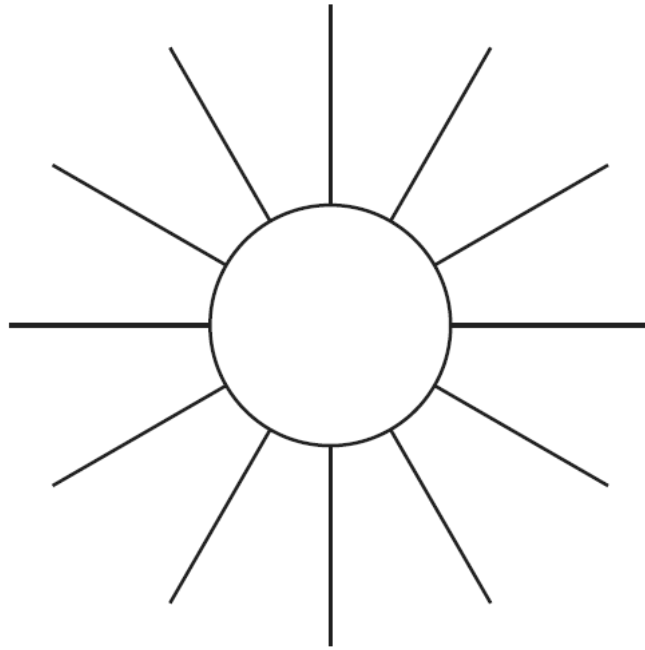


Рис. 9

Схема совсем не случайно напоминает солнце. Интенсивная творческая деятельность человека делает его подобным сияющему солнцу. И наоборот, монотонная скудная деятельность ведет к угасанию энергетических процессов.

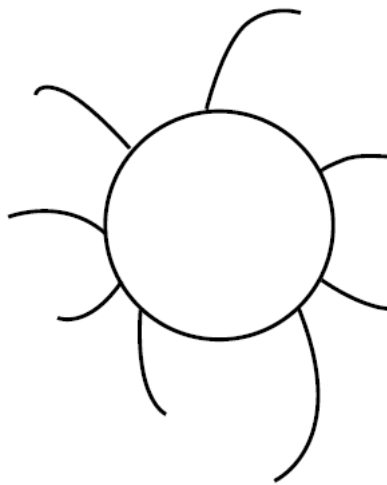


Рис. 10

Леонтьев обращал особое внимание на то, что для личности очень важна иерархия деятельностей. Какая-то деятельность может присутствовать во внешней жизни личности, но не играть для его внутреннего мира никакой роли, а какая-то почти целиком этот мир создавать.

Своеобразие личности человека определяют те внутренние ресурсы, которые ему удается развить в процессе жизнедеятельности.

Схему всех доступных человеку видов полезной деятельности можно изобразить как круг из 12 ресурсов.



Рис. 11

Из современных ученых о ресурсах наиболее отчетливо говорил *Питирим Сорокин* (1889–1968 гг.), русско-американский социолог.

Он рассматривал индивида как «систему социальных координат».

«То, что мы считаем нашим единым Я, при ближайшем анализе оказывается «мозаичным Я», составленным из ряда различных кусочков, ряда различных Я, сменяющих друг друга и часто антагонизирующих между собой», – писал Сорокин.

Развитие личности заключается в постепенной интеграции, которая позволяет связать враждующие Я в сплоченный творческий коллектив.

Роль руководителя в этом коллективе выполняет эго – центр личности. Эго нельзя рассматривать как Я, Я у человека много. Я быстро образуется от идентификации с любым ресурсом. Эго – это скорее компас личности, который помогает все эти «Я» объединить в целостную систему, создав единый волевой центр. Философский камень – так называли этот центр алхимики.

Сорокин выделял 13 главных идентификаций индивида, то есть отнесение им себя к разным групповым единствам. Это те самые «мозаичные Я», которые составляют личность человека:

- 1) расовая,
- 2) половая,
- 3) возрастная,
- 4) по семейной принадлежности,
- 5) по государственной принадлежности,
- 6) языковая,
- 7) профессиональная,
- 8) имущественная,
- 9) объемно-правовая,
- 10) территориальная,

- 11) религиозная,
- 12) партийная,
- 13) психо-идеологическая.

Но с глубокой древности существовала система, которая отражает «мозаичные Я» человека точнее.

Это круг 12 астрологических домов, на основе которого составлена система 12 ресурсов.

Об этой системе упоминает *Клавдий Птолемей (100–170 гг. н. э.)*, греческий астроном и математик, но похожие схемы существовали с глубокой древности.



Рис. 12

Это круг небесных созвездий, расположенный по видимому годовому пути Солнца, – круг, похожий на циферблат часов.

Многие древние календари составлены на основе 12-месячного цикла. Созвездия образуют знаки Зодиака, каждый знак связан с античным мифом и управляется планетой, олицетворяемой античным божеством: Марс, Венера, Меркурий, Луна и т. д.

В античной космогонии каждому богу из небесного пантеона следовало оказывать уважение, иначе он мог прогневаться. Оказывать уважение богу – это уделять внимание его культу, заниматься той деятельностью, за которую этот бог отвечает.

Иметь дыру вместо ресурса действительно чревато. Можно пострадать в той части жизни, где данный навык будет необходим. Гармоничное развитие всех ресурсов полезно, хотя для каждой личности свойственна своя иерархия ресурсов: какие-то развиты намного больше.

Одушевление ресурсов в античных богов может быть полезно, чтобы лучше понять их характер.

Таблица 2. «Ресурсы и символы планет»

№	Ресурс	Знак	Планета	Характер
1	Имидж	Овен	Марс	воинственный
2	Экономика	Телец	Венера	чувственная
3	Учеба	Близнецы	Меркурий	умный
4	Семья	Рак	Луна	опекающая
5	Искусство	Лев	Солнце	возвышенный

№	Ресурс	Знак	Планета	Характер
6	Здоровье	Дева	Меркурий	ловкий
7	Любовь	Весы	Венера	романтичная
8	Секс	Скорпион	Плутон	таинственный
9	Альтруизм	Стрелец	Юпитер	справедливый
10	Работа	Козерог	Сатурн	властный
11	Дружба	Водолей	Уран	прогрессивный
12	Транс	Рыбы	Нептун	спонтанный

Каждый из 12-ти ресурсов способен не просто обеспечивать отдельные потребности человека, но и стать источником энергии.

Энергию в психологическом смысле проще всего описать как мотивацию к деятельности.

Высокоэнергетическое состояние – это вдохновение, сильная увлеченность жизнью.

Низкоэнергетическое состояние – это апатия, потеря интереса к жизни.

Крайняя степень апатии, клиническая депрессия, всегда ведет к поиску смерти, желанию суицида.

Но и крайняя степень воодушевления может приводить к истощению умственных резервов, а с ним к одержимости и помешательству.

В идеале поток вдохновения должен быть стабильным и равномерным.

Утрата интереса ко всем ресурсам обесточивает человека.

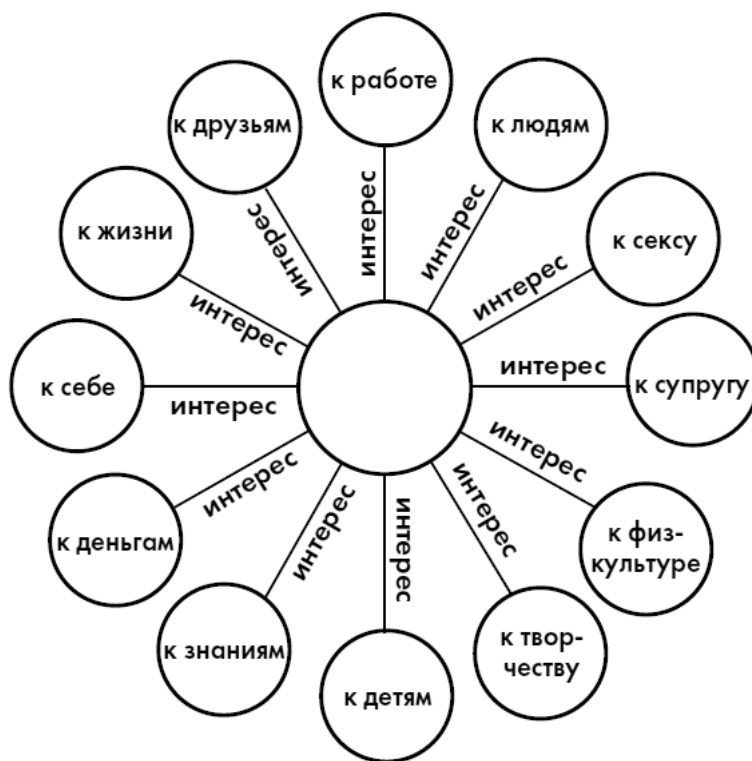


Рис. 13

Интерес к одному-единственному ресурсу обеспечивает человека энергией мало.

Чем больше у человека подключенных ресурсов, тем больше в нем энергии, тем качественнее, интенсивнее и ярче его бытие.

Хотя одновременно всерьез заниматься 12-ю ресурсами у человека не получится, неплохо иногда уделять внимание каждому. Пусть два или три ресурса являются наиболее любимыми и прокачанными, но и остальные ресурсы желательно не запускать.

Отключенный или заблокированный ресурс разрушает противоположный ресурс и плохо влияет на все ресурсы круга.

Вся жизнь человека посвящена бессознательному и сознательному поиску источников энергии и развитию этих источников.

Но справляются с этой задачей все люди по-разному. Некоторые не живут, а существуют, влача низкоэнергетическое состояние или время от времени падая в энергетическую яму.

Личность человека можно представить себе как завод, который добывает энергию из внешнего мира, а часть прибыли пускает на совершенствование самого завода. Чем совершенней завод, то есть личность человека, тем больше она может добывать энергии и тем качественней ее использовать.

Внешние ресурсы – это то, что дает человеку мир: родители, социум, природа.

Внутренние ресурсы – это тот «завод», который человек сумел построить в себе: все его навыки, его знания и способности, которые остаются с ним и добывают ему энергию.

Сравните внешние и внутренние ресурсы по таблице 3.

Таблица 3. «Внутренние и внешние ресурсы»

№	Название ресурса	Внешний ресурс	Внутренний ресурс
1	Имидж	Молодость и красота	Умение нравиться
2	Экономика	Чужое содержание	Умение зарабатывать
3	Учеба	Формальное образование	Умение мыслить

№	Название ресурса	Внешний ресурс	Внутренний ресурс
4	Семья	Семья родителей	Строительство семьи
5	Искусство	Чужое творчество	Свое творчество
6	Здоровье	Конституция	Здоровый образ жизни
7	Любовь	Влюбленность	Искусство взаимности
8	Секс	Темперамент	Сексуальное мастерство
9	Альтруизм	Общественная мораль	Личная нравственность
10	Работа	Рабочее место	Профессионализм
11	Дружба	Компания	Навык кооперации
12	Транс	Удовольствие	Внутренняя гармония

Цвета ресурсов на цветовой схеме (см. ил. 2 на цветной вклейке) означают стихии, а стихии, в свою очередь – единый принцип подключения ресурсов.

Красные ресурсы – огонь – саморефлексия.

Зеленые ресурсы – земля – труд.

Желтые ресурсы – воздух – воображение.

Синие ресурсы – вода – эмоциональность.

Очередность ресурсов связана с постепенным формированием разных зон мозга.

Человеческая идентичность формируется последовательно и даже послойно.

Как мозг с рождения или даже с эмбрионального периода формируется – зона за зоной – по принципу все большего усложнения, так и идентичность строится словно дом – этаж за этажом.

Понятие о сенситивных периодах формирования личности ввел *Лев Семенович Выготский (1896–1934 гг.)*, советский психолог. Он связывал эти периоды с физиологическим развитием ребенка. Например, речь формируется с 1 года до 3 лет, и если за это время ребенок не слышал человеческой речи, обучить его говорить уже сложно, а после 5 лет невозможно, как о том свидетельствуют многочисленные эксперименты с «детьми-маугли» – детьми, которые с рождения воспитывались в стаях животных (волков, обезьян). Когда сенситивный период закончен, формирование зоны мозга завершено.

К счастью, для формирования личности таких жестких возрастных рамок нет.

Если человек каким-то ресурсом не занимался, он может компенсировать это позже, если специально обратит усилия в эту сторону. Развитие человека очень индивидуально и не подчиняется одной-единственной схеме.

Тем не менее общие принципы формирования ресурсов есть.

С 1-го по 6-й ресурс включительно: человек развивается от 0 до 18 лет, до своего совершеннолетия.

С 7-го по 12-й ресурс: с 18 до 36 лет формируются противоположные ресурсы по отношению к первым шести.

Для формирования противоположных ресурсов желательно, чтобы начальный ресурс был уже развит, иначе формирование ресурса будет трудным.

Однако иногда противоположный ресурс, развиваясь, может помочь и начальному ресурсу доразвиться или даже развиться с нуля.

Формирование ресурсов происходит на протяжении всей жизни человека, однако есть сенситивные периоды – те возрасты человека, когда формирование ресурса идет особенно активно благодаря внутренним и внешним стимулам: физиологическим, гормональным, социальным, культурным. Собственное тело и социум словно понуждают человека активнее развивать определенный ресурс.

Так, например, в ранний подростковый период ровесники побуждают человека искать в себе хоть какие-то творческие способности и таланты (ресурс искусства), а в поздний подростковый период окружение ровесников стимулирует интерес к романтическим отношениям (ресурс любви).

Послойное формирование человеческой индивидуальности связано с формированием личных границ разных свойств и функций. Мир словно лепит человека из глины, помогая ему осознавать границы своего личного бытия, идентифицируя себя с разными группами и дифференцируя.

Таблица 4. «Периодизация развития ресурсов»

№	Ресурс	Возраст	Формирование границ
1	Имидж	0–3 года	Телесные («я и другие»)
2	Экономика	3–6 лет	Имущественные («мое и чужое»)
3	Учеба	6–9 лет	Интеллектуальные («знаю и не знаю»)
4	Семья	9–12 лет	Территориально-родовые («свои и чужие»)
5	Искусство	12–15 лет	Творческие («заимствование и создание нового»)
6	Здоровье	15–18 лет	Витальные («полезное и вредное»)
7	Любовь	18–21 год	Слияния («субъект и объект»)
8	Секс	21–24 года	Сексуальные («чистое и грязное»)
9	Альтруизм	24–27 лет	Нравственные («добро и зло»)

№	Ресурс	Возраст	Формирование границ
10	Работа	27–30 лет	Профессиональные («компетентен и некомпетентен»)
11	Дружба	30–33 года	Идейные («за одно и против»)
12	Транс	33–36 лет	Трансцендентные («жизнь и бытие»)

А вот как выглядит полная схема строения личности в системе психоалхимии.

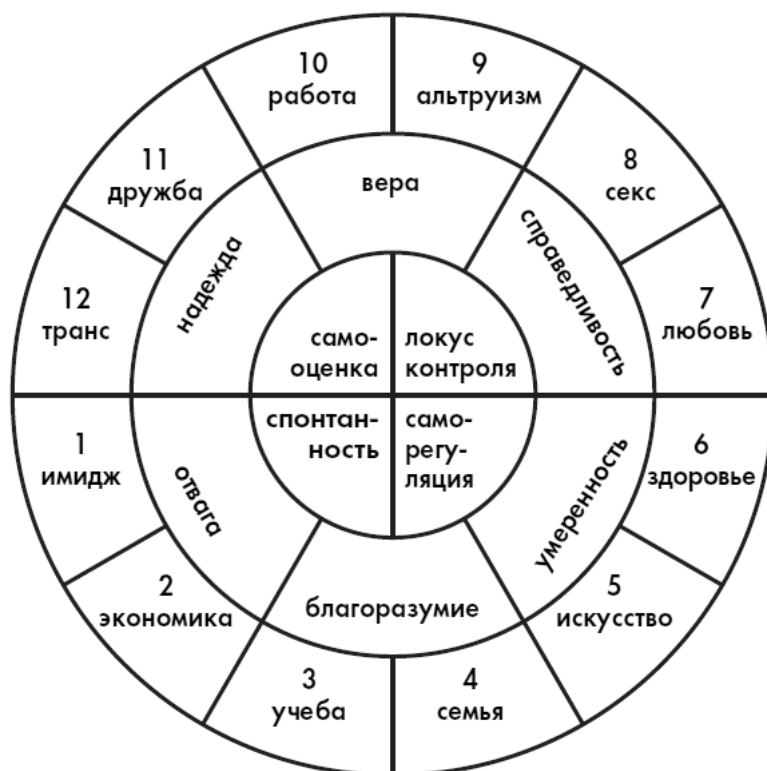


Рис. 14

Внешний круг – круг ресурсов. Это система «питания личности».

Внутренний круг – круг эго. Это стержень личности.

Средний круг – это сущность личности, ее наполнение, мясо.

Средний круг – это шесть главных добродетелей, о четырех из которых шла речь в первой главе этой части:

- Отвага (решительно принимать вызов жизни).
- Благоразумие (осознавать риски и брать на себя ответственность).

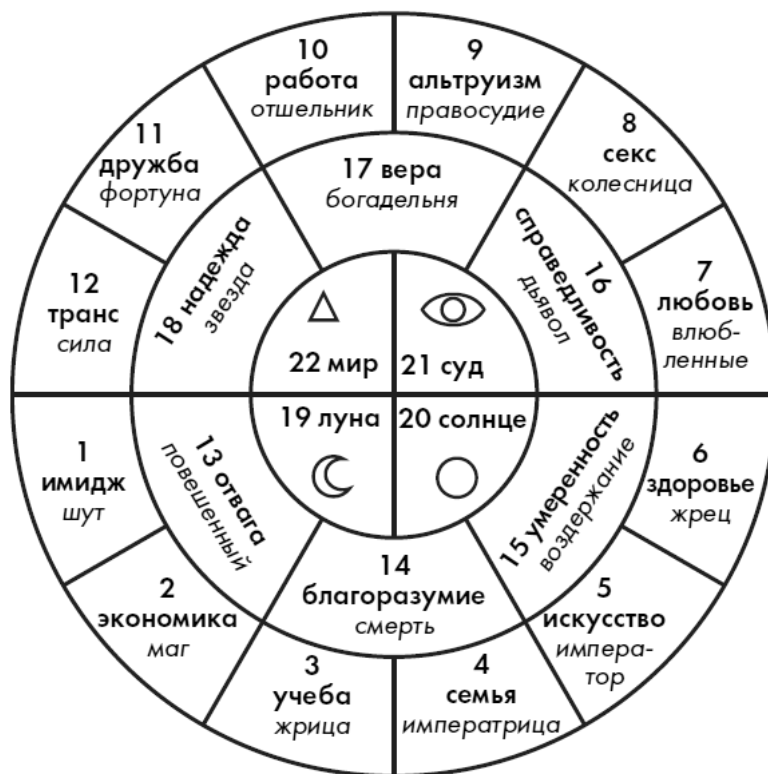


Рис. 15

- Умеренность (избегать крайностей).
- Справедливость (уважать себя и других в равной степени).

Еще три добродетели были добавлены к античному списку христианами теологами:

- Вера.
- Надежда.
- Любовь.

Последняя добродетель (любовь) – это внутренний круг – круг эго. Точнее, это то, во что эго должно превратиться в результате саморазвития, – в интегрированное сердце личности, орган сострадания и любви.

Забегаю вперед, хочется показать, как выглядит система кругов в символике Старших Арканов Таро.

Глава 2.3. Прокачка ресурсов

На примере ресурсов имиджа (1) и любви (7) можно посмотреть, как прокачиваются и как взаимодействуют противоположные ресурсы.

Многие люди хорошо чувствуют связь ресурсов имиджа и любви. Так, женщины, надеясь найти любимого человека и выйти замуж, начинают активно заниматься своей внешностью. Но и мужчины стараются привести себя в форму, если чувствуют потребность в любовных отношениях.

Подключение ресурса имиджа действительно почти автоматически подключает ресурс любви: на человека начинают обращать внимание, в него могут даже влюбиться. Однако каждый ресурс все-таки формируется отдельно, а от противоположного всего лишь «прикуривает».

Иногда возникает и обратная связь: человек влюбляется, и у него рождается потребность развивать непрокачанный имидж – стать красивее, привлекательней, чтобы получить от любимого взаимность.

По сути ресурс имиджа – это способность нравиться всем, а ресурс любви – это способность получать и поддерживать любовь кого-то конкретного.

Развиваясь гармонично, оба противоположных ресурса дают энергию друг другу, она циркулирует через центр личности и помогает этот центр уравнивать и делать сильней.

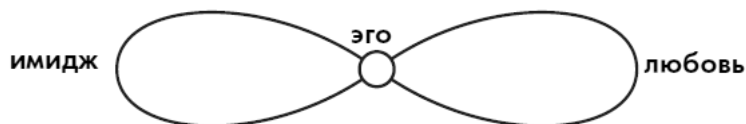


Рис. 16

Очень важно, занимаясь одним ресурсом, обязательно уделять внимание противоположному. Но очень часто, погружаясь с головой в развитие какого-то ресурса, человек отключает противоположный. Он как бы перестает в нем нуждаться, компенсирует его за счет другого, а иногда даже блокирует полностью.

В этом случае тот ресурс, который он старается развивать, становится болезненным и искаженным. Чаще всего к нему развивается аддикция.

Например, если человек подключил ресурс имиджа, то есть научился быть привлекательным для других и полюбил это, он начинает наслаждаться образом своего Я, созданием своего стиля, своим артистизмом, своей красотой и получает за это социальные бонусы, то есть внимание и симпатию окружающих. Нередко такой человек совершенно утрачивает потребность в ресурсе любви. Он путает внимание и притяжение людей к нему с любовью.

Если же в таких людей кто-то вдруг влюбляется, они нередко начинают страдать, что их хотят «присвоить», «запереть в тюрьме», то есть пытаются ограничить их хобби – собирать энергию, очаровывая и волнуя всех вокруг. Они не просто любят нравиться, они умеют это, и это иногда единственный способ их энергетического питания.

Но без гармоничного развития противоположных ресурсов развитие одного часто переходит в аддикцию, то есть искажение связи с ним, в результате чего человек все больше и больше посвящает этому ресурсу свое внимание, ресурс превращается из средства в цель, из источника энергии в ее поглотителя. Все остальные ресурсы перестают волновать человека, они требуют вложения энергии, а вкладываться туда не хочется, вся энергия принадлежит любимому ресурсу. От него отдача – самая быстрая.

Особенно часто жертвами аддикции к ресурсу имиджа становятся женщины. Они так любят нравиться, получают от этого столько удовольствия, так мало умеют и любят делать

что-то еще (то есть энергию из других ресурсов получить не могут), что больше и больше занимаются своей внешностью, не вылезают из салонов красоты и фитнес-клубов, постоянно думают о новой одежде, все время смотрятся в зеркала и посещают публичные места, чтобы, как бабочки пыльцу с цветов, собрать восхищение и комплименты. Чем сильнее развивается такая аддикция, тем больше страх перед возрастом (и/или лишним весом), развивается настоящая фобия потери этого ресурса.

Заметьте, что фобию перед возрастом вызывает только плохо прокачанный ресурс. Аддикция означает, что внешний ресурс подключен, но не прокачан, то есть контроля и власти над ним человек не обрел, а вместо этого, наоборот, позволил ресурсу себя поработить, стать своим господином. Вместо того чтобы сделать из имиджа инструмент для своего успеха и развития, человек сам стал безвольным слугой этого ресурса.

Аддикция к ресурсу имиджа нередко превращает человека во фрика.

Он либо постоянно «улучшает» себя пластическими операциями, постепенно трансформируясь в урод, либо покрывает свое тело чем-то избыточным: татуировками, пирсингом, горой выращенных на препаратах мышц. Он может отбеливать свою темную кожу или, наоборот, не вылезать из соляриев. Он может заболеть анорексией в погоне за худобой. Аддикты имиджа абсолютно утрачивают реалистичное и объективное восприятие себя, потому что любимый ресурс полностью перетягивает на себя их центр.

Их центр личности перемещается в область ресурса, и вся жизнь представляется с этого нового ракурса, в центре которого гипертрофированный, раздутый ресурс, превратившийся в манию, то есть огромную голодную лярву, пожирающую человека.



Рис. 17

Посмотрим теперь, как выглядит противоположная ситуация, то есть подлючка к ресурсу любви и отключение имиджа. Таких людей тоже немало.

Подключение к ресурсу «любовь» происходит, когда человек влюбляется. Способность к подключению возникает и раньше, когда человек мечтает о любви, представляет, что это за чувство, испытывает смутные импульсы в сторону этого ресурса, читает и думает о любви.

Как только такому человеку встретится некто, подходящий на роль возлюбленного, а в самых тяжелых случаях этим подходящим может быть назначен кто угодно, поскольку человек уже устал ждать любви и вкладывать энергию в бесплотные грезы, – его мечты обретут плоть.

Человек не может сближаться равномерно, как не может спокойно, осознанно и с удовольствием есть слишком голодный человек, он набрасывается на еду и почти не чувствует ее вкуса, не жует и не контролирует этот процесс.

Но даже если человек не испытывал по любви никакого голода, ресурс его подключился вполне гармонично, все равно такая подлючка может заблокировать ресурс имиджа, если тот был не очень развит и человек не привык уделять этому ресурсу внимание.

Что такое ресурс имиджа?

Имидж символически относится к стихии огня и знаку Овна. Овен – огненный знак, управителем которого является Марс. Марс – бог войны, победитель и завоеватель.

В языках, например в русском, существует очень много выражений, подчеркивающих связь имиджа и войны. «Завоевать поклонников», «пленить всех», «захватить внимание публики», «явиться во всеоружии», «покорить», «поразить» и так далее, все это лишь часть

примеров. Быть привлекательным – это значит обратить внимание людей в свою сторону и таким образом завладеть ими.

Такое убийственное впечатление ресурс имиджа производит на людей лишь тогда, когда он очень мощно прокачан. И тем не менее нрав Марса именно таков, и он сообщает ресурсу имиджа именно такие качества: победитель, завоеватель, покоритель.

Кроме символики Овна-Марса ресурс имиджа связан с 0 Арканом Таро (в моей системе круга отсчет не с нуля, а с 1), то есть с Шутом. Свое начало Шут берет от Арлекина, героя итальянской комедии дель арте, злого демона, сатира-шутника.

Шут развлекает толпу, питаясь ее вниманием и постепенно обретая над ней власть. Если Шут остроумен, толпа так дорожит Шутом, что прощает его шуткам даже агрессию (Марс), готова признать шута пророком. Однако Шут действует не грубо, он берет власть не силой и не давлением, а влиянием на эмоции. Даже короли, как известно из легенд, позволяли шутам все и находились под их влиянием. Шут – актер, но одновременно и режиссер своих представлений.

При анализе этот образ может очень многое рассказать о ресурсе имиджа и о том, как подключаться к этому ресурсу, как прокачивать его. Например, лучший способ решить любой конфликт – отшутиться, а хорошее чувство юмора почти бесценное качество и 100 %-й способ завоевать расположение. Также образ Шута намекает, что яркая и необычная одежда – самый простой способ привлечь внимание, но не самый хороший, поскольку над шутом издеваются, пока он не завоевал сердца.

У ресурса любви символика прямо противоположна ресурсу имиджа. Знак ресурса любви воздушный – Весы, управитель которого Венера, богиня красоты и гармонии. Карта Таро – Влюбленные.

Цель ресурса любви не завоевание и не покорение толпы, а гармоничное соединение с другим существом, слияние двух половинок. Однако застревание в слиянии – это любовная аддикция.

Идеальная прокачка ресурса любви получается, когда слияние-сепарация – процесс динамичный, живой, тогда слияние уравнивается разделением границ – уравнивается, как две чаши весов. Если разделение границ становится слишком сильным, начинается отчуждение, если слишком сильным становится слияние, начинается отключение других ресурсов. И прежде всего при любовном слиянии отключается ресурс имиджа, поскольку завоевание других людей не только перестает волновать, но и кажется предательством своей половинки.

Достаточное внимание к ресурсу имиджа, то есть потребность быть привлекательным для всех, нравиться всем, а не только Единственному, не дает ресурсу любви достичь аддикции. Как бы ни была сильна близость с любимым, постоянное возвращение сознания к мысли, что в мире есть и другие люди и их внимание тоже ценно, не дает возникнуть полному слиянию.

Разделение позволяет смотреть на любимого как на отдельную личность и на себя как на отдельного человека, а не половинку целого. Однако если потребности во внимании других будут слишком много, это снизит силу любви и чувство единения.

Необходим баланс и равновесие.

Такой баланс позволяет прокачивать оба ресурса, благодаря чему оба ресурса только выигрывают. На низком уровне развития ресурсы любви и имиджа противоречат друг другу, приходится сознательно переносить внимание с одного на другое, например вспоминать, что кроме любимого есть еще и другие люди, или, наоборот, обращать свое внимание на то, что любимый не является одним из всех, а является особенным и эксклюзивным человеком в жизни.

На начальном уровне развития и того и другого ресурса удержать оба их в поле внимания довольно сложно, сносит или в одну или другую сторону. Но чем больше ресурсы прокачиваются, тем больше они совместимы, тем лучше они дополняют друг друга. Это подобно тому, как соперничество на примитивном уровне является дракой, затем борьбой, на

более высоком уровне – конкуренцией, а далее – стимулированием друг друга и видом активного, развивающего партнерства. Именно так происходит и здесь.

Если один из влюбленных отключил ресурс имиджа ради любви, а второй не отключил и по-прежнему сохраняет желание хорошо выглядеть в глазах других, первый может начать испытывать ревность: «Почему ты наряжаешься не дома для меня, а на выход для других? Зачем ты хочешь куда-то идти, разве тебе не достаточно меня?»

Для человека, у которого любовь вытеснила имидж, актуальна дихотомия – или я, или другие, и он претендует на право собственника.

Его центр полностью переместился в область ресурса любви, он идентифицировал себя с любовью.



Рис. 18

В идеале же оба ресурса должны развиваться равномерно, но каждому нужно уделять отдельное внимание, перенося с другого.

Два этих ресурса отличаются тем, что в имидже акцент на самолюбование, а в любви – на любование другим. В идеале должно гармонично сочетаться то и другое, тогда ни одна крайность не превратится в болезненную.

Человек должен наслаждаться и собственным образом, то есть уметь смотреть на себя глазами людей и находить себя интересным и привлекательным объектом. Человек должен уметь наслаждаться и любованием другим, забывая в этот момент о себе. При активизации имиджа энергия человека идет на наполнение своего телесного образа, при активизации любви энергия человека идет на наполнение образа другого.

Ресурс имиджа помогает развить саморефлексию, а ресурс любви – эмпатию. Однако саморефлексия помогает и любви, а эмпатия помогает имиджу.

В любви человек теряет себя, но направляя любовь к себе, обретает себя вновь, но уже обогащенного. Сначала такие переходы даются непросто, как непросто, начиная водить автомобиль, смотреть в боковое зеркало и заднее, но чем больше ресурсы прокачаны, тем это проще.

По такой же примерно схеме происходит прокачка всех ресурсов: энергия, то есть внимание, идет от ресурса к противоположному, возвращаясь обратно, описывая знак бесконечности через равновесный центр – эго.

Ресурсы способны обмениваться энергией не только с противоположными, но и друг с другом, подключаясь разными способами.

Но лучше всего, когда эта связь проходит через центр, постоянно активизируя эго человека, его волю и сознание. Только такая прокачка является проактивной, а значит, эффективной.

Если человека кто-то извне куда-то вовлекает и он чувствует мощное подключение к ресурсу, такая подлючка может не вести ни к какой прокачке, если внимание не начнет пропускаться через центр.

Глава 2.4. Круг эго

Наш центр – это эго. Сердце личности.

Это сама Чаша Грааля, которую наполняет вино (кровь), а Чаша превращает вино в жизненную силу.

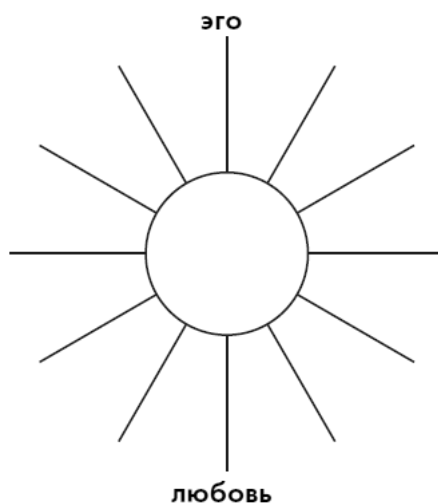


Рис. 19

Устроено эго примерно так же, как устроено человеческое сердце.

Сердце состоит из четырех камер, оно имеет правое и левое предсердие, правый и левый желудочек.

Это тоже состоит из четырех энергетических камер: двух правых, которые традиционно относят к «мужским», и двух левых, которые традиционно относят к «женским». Но вся эта гендерная символика – условна, поскольку эго каждого мужчины и эго каждой женщины имеет обе части.



Рис. 20

Если рассматривать это в символике круга Инь-Ян, оно будет выглядеть так:

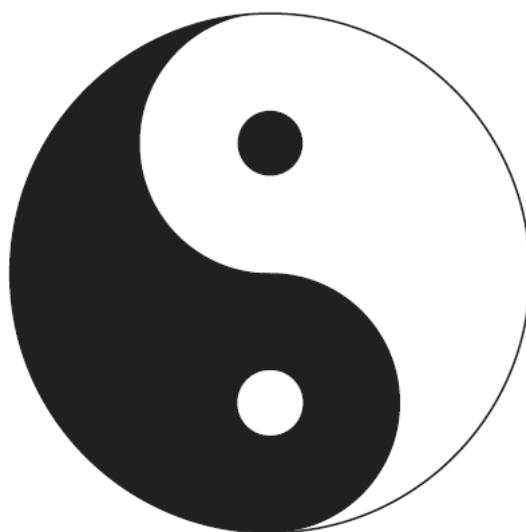


Рис. 21

Но строение человеческого сердца расскажет нам о тайнах эго больше всего.

Точно так же, как сердце качает кровь, направляя ее к разным органам и обратно, эго занимается прокачкой энергии от ресурсов к себе и от себя к ресурсам, выполняя работу и компаса, и насоса, и синхронизатора, а главное – централизатора, не давая энергии утекать в область одного ресурса и превращать человека в чей-то корм.

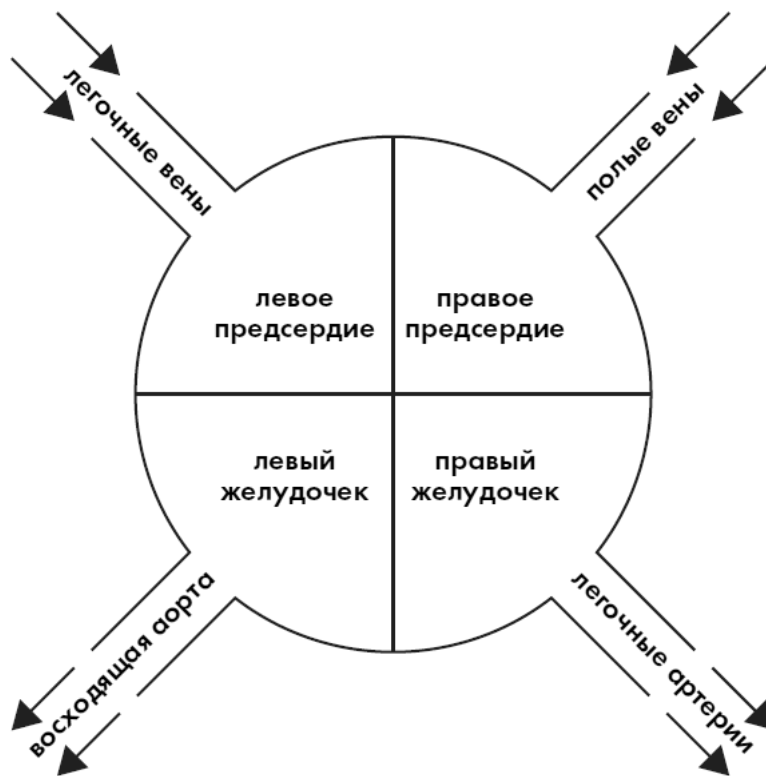


Рис. 22

Упрощенно работу сердца можно описать так.

Ярко-красная, насыщенная кислородом кровь выходит из левого желудочка по восходящей аорте и направляется к органам. Возвращается кровь в сердце по полым венам, без кислорода, в правое предсердие. Оттуда через трехлепестковый клапан попадает в правый желудочек и дальше по легочным артериям направляется в легкие для обогащения кислородом. Из легких ярко-красная обогащенная кислородом кровь поступает через легочную вену в левое предсердие, а оттуда через двухстворчатый клапан попадает в левый желудочек и дальше – к органам.

Примерно так же осуществляется энергетическая работа эго.

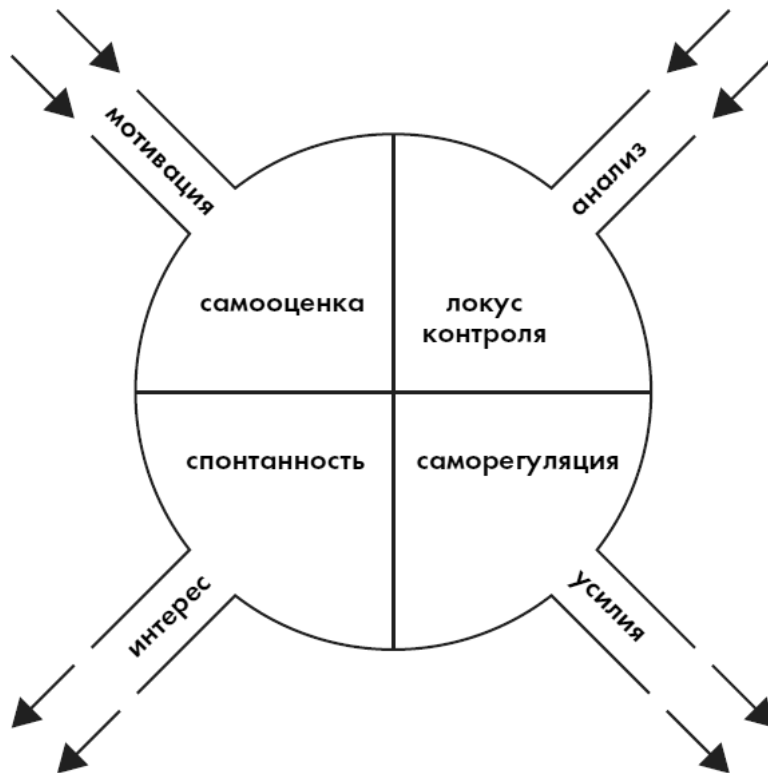


Рис. 23

Из области спонтанности энергия течет в те ресурсы, которыми человеку интересно заниматься. Спонтанность на то и спонтанность, что направляет энергию лишь на то, что человеку делать нравится. Поэтому так сложно заставить себя делать что-то неинтересное или неприятное. Энергии хватает очень ненадолго, а дальше начинается стресс.

Стресс – прерывание потока энергии.

Спонтанность (поток энергии) – это Королева личности, характер ее своенравный, капризный, и принудить ее ни к чему невозможно, возможно лишь мотивировать (пряниками). Иногда обмануть.

Король и Королева – это Ян и Инь, Анимус и Анима, правое и левое, мужское и женское, Земля и Небо, тело и дух, Супер-эго и Оно, два начала андрогинной человеческой личности, о которых писали многие. В алхимических сказках их нередко называли Королем и Королевой.

Если бы всем в Королевстве рулила только Королева-спонтанность, в нем быстро начался бы «праздник непослушания», человек делал бы только то, что приятно в данный момент, не думая о будущем, наслаждаясь настоящим и не зная в этом меры. Энергия очень быстро исчерпала бы себя, запасы ее были бы истощены, поскольку энергия в область спонтанности поступает из области самооценки.

Самооценка – это казначей энергии (иначе она называется еще Ангелом Королевы). Казна наполняется за счет связей с миром, с теми самыми ресурсами. Сколько человек получает одобрения от мира, насколько мир оценивает его значимость, столько и валюты он получает в прямом и переносном смысле. Конечно, самооценка умеет хитрить, как всякие казначеи. Видя, что прибыли маловато и боясь разгневать Королеву и погрузить ее в депрессию (тогда Королевству каюк), самооценка прибегает к множествам уловок и психзащит. Она выпускает дополнительные банкноты, она берет кредиты, она делает все, чтобы Королева могла бы продолжать свой пир во время чумы. На короткий период это и правда помогает избежать стресса. Но дальше все кредиты приходится возмещать, и обычно с процентами.

Поэтому доверять левой части эго управление Королевством (личностью) ни в коем случае нельзя. Для руководства и контроля существует правая часть эго – Король (саморегуляция) и его Ангел-советник (локус контроля).

Локус контроля должен трезво оценивать ситуацию прошлого-настоящего-будущего и сообщать Королю результат. Локус контроля определяет стратегические задачи, исходя из реальных возможностей человека, точнее – своих представлений о них. Если локус контроля очень сильно искажен, он будет полагать, что человек может все или, наоборот, ничего. Локус определяет то, что человек считает своей ответственностью. Инфантильный локус может считать, что ему все должны, а гиперответственный локус может думать, что он всем все должен.

Настроить свой локус правильно может практически любой человек. В мозгу есть для этого специальный орган – мозжечок, умеющий находить равновесие, и не только физическое (об этом писал, например, академик В.М. Бехтерев).

По большому счету, локус – это обычный расчет и логика.

Но многие люди никогда не настраивают локус контроля правильно. Ведь это вызовет необходимость напрягать волю, то есть того самого Короля. А слабый Король не любит этого делать и боится. Особенно Король-подкаблучник, которого подавила своенравная Королева. Или очень слабый, хилый Король, который вообще не пробовал тренировать силу.

При слабом и ленивом Короле (безвольном эго, плохой саморегуляции) локус контроля вынужден быть внешним и ждать, что кто-то придет и все сделает за человека. Такой локус контроля создает фантастические «стратегические» планы. Что-то вроде «выиграть в лотерею» или «помолиться о больших деньгах», или «прибегнуть к ритуальной магии», лежа на диване. Король, получая от своего советника такую инструкцию, кивает головой. Главное, что ему не нужно напрягаться и ссориться с Королевой, вымогая энергию на какие-то трудные, неприятные, но полезные в будущем дела.

Но ссориться с Королевой все равно придется. Если постоянно заниматься только тем, чем привык, не выходя из зоны комфорта, не делая никаких усилий, не стараясь переключать внимание, не становясь проактивным, сознательным и волевым, а все время только плывя по течению, очень скоро казна опустеет. Самооценка устанет допечатывать деньги, чтобы покрывать долги. Да и Королева ей верить перестанет.

В этом случае Королева впадет в истерику и будет проклинать Короля за то, что он запустил все дела. А Король будет ругать локус контроля, а локус контроля станет еще более внешним и будет ругать мир за то, что тот жесток и несправедлив. И все опять обратят взгляд на самооценку с вопросом, не может ли она где-нибудь раздобыть еще немного иллюзий, чтобы как-нибудь пережить этот кризис.

Иногда такое Королевство кое-как можно вывести из кризиса, но только пока Королева еще не впадет в депрессию и в ней можно пробудить интерес к чему-нибудь полезному.

Бывает и другой вид кризиса.

Иногда Король пытается забрать себе всю власть, не учитывая интересов Королевы. В этом случае кризис иногда может наступить даже быстрее. Король давит на Королеву, и она просто замыкается в себе и впадает в апатию. Король пытается выбивать из нее энергию, но сражаться с Королевой чревато, быстро начинается стресс и Королевство начинает трясти как от землетрясения, здоровье человека рушится. Это бывает, когда люди стараются грубо принуждать себя к ненавистным делам и особенно к ненавистным отношениям. Очень скоро их либо охватывает ярость, либо они впадают в депрессию и ничего не могут делать. Спонтанность на то и спонтанность, что принуждать ее нельзя, ее можно либо мотивировать, либо договориться с ней о небольших уступках.

Поэтому очень важно, чтобы Король любил и ценил свою Королеву, относился к ней трепетно. А Королева обязана слушать своего Короля и уступать ему. Они должны искать компромисс, пока их интересы расходятся.

Внутри личности этот компромисс выглядит примерно так. «Я не хочу это делать, – говорите вы себе (Королева) и себе же отвечаете (Король). – Но немного все-таки надо, чтобы

завтра не пожалеть. Попробуй придумать творческий подход или обещаю себя чем-то наградить».

Между приятным и полезным нужно искать постоянный баланс, поскольку приятное помогает раскрыться спонтанности (Королеве), а полезное, во-первых, обеспечивает будущее (одобрение мира, результат, прибыль, пользу), а во-вторых, помогает развивать силу Короля (саморегуляцию). От тренировки сердечная мышца становится сильнее, и так же сильней становится воля от регулярных тренировок. Воля развивается актами.

Чем сильнее становится Король, любящий Королеву, тем больше он нравится и самой Королеве, и когда Король станет очень силен и начнет понимать свою Королеву лучше, они настолько влюбятся друг в друга, что станут единым целым. Такой человек будет искренне любить делать то, что полезно, получать от этого кайф. Это и есть цель алхимической переплавки – слияние «хочу» и «надо».

Зигмунд Фрейд описывал то же самое как объединение Супер-Эго (Короля) и Оно (Королевы) в области Эго.

Это и называется эго-интеграцией. Король и Королева становятся одним целым (проактивность), а оба Ангела находятся в дружбе с ними и между собой (осознанность). Такое Королевство начинает процветать.

Вот как выглядит круг эго с точки зрения идеального государства.

Король – это правительство. Королева – народ. Локус контроля – закон. Самооценка – ВВП. Пока государство процветает, народ доволен правительством и готов трудиться. Но процветание обеспечивается в том числе и тем, какие решения будет принимать правительство и какими будут законы в государстве, насколько это все будет интегрировано между собой и миром.

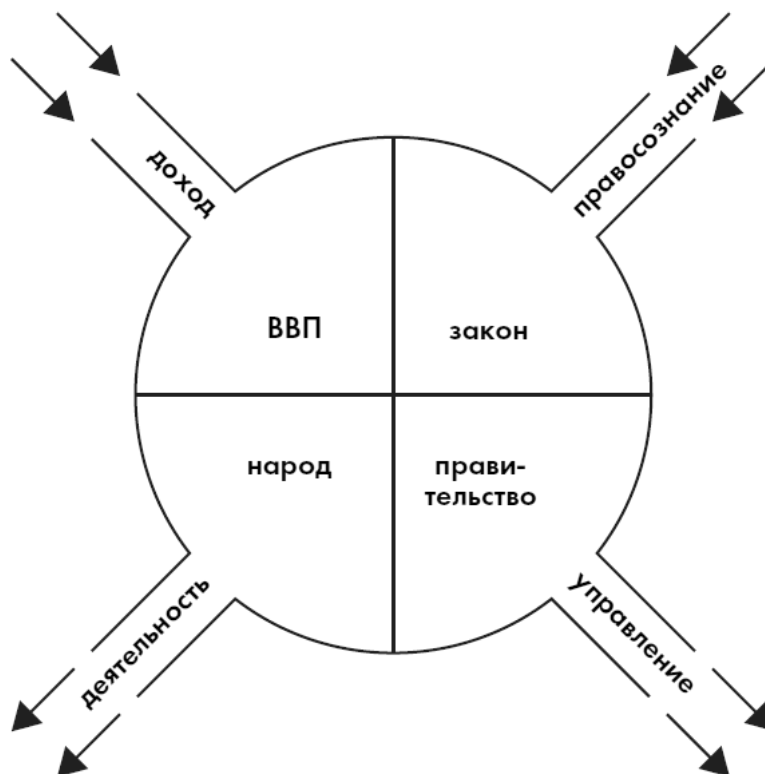


Рис. 24

Схема эго – это схема четырех стихий Аристотеля, как некоторые, возможно, догадались.

В психике человека четыре стихии имеют четыре аналога:

- Огонь – рефлексы.
- Вода – эмоции.



Рис. 25

- Земля – деятельность.
- Воздух – рассудок.

Поочередное соединение каждого качества с другими дает его развитие.

Рефлексия превращается в самосознание, эмоциональность – в сострадание, способность к движению – в созидание, простое мышление – в стратегическое. И все вместе рождают новую, осознанную и проактивную личность.

Силы эго можно представить также как набор шахматных фигур:

- Слоны – эмоции.
- Кони – рассудок.
- Ладьи – рефлексы.
- Пешки – деятельность.

Ферзь (королева) обладает всеми возможностями фигур, кроме возможностей коней.

Король обладает возможностями обычной пешки, однако является самой главной фигурой, объединяющей все, без него личность распадается на множество отдельных паттернов и игра (бытие) заканчивается.

В шахматной игре, как и в карточных, сокрыто много знаний об алхимии.

Глава 2.5. Сцилла и Харибда

Когда человек встает на путь Делания и пытается применять волю, он сразу же сталкивается с проблемой, которая на латыни описывается так: *Incidis in Scyllam cupiens vitare Charybdin*, то есть «Натыкаешься на Сциллу, желая избежать Харибды».

Сцилла и Харибда – это адские твари, которые съедают Короля или Королеву, если тем не удается найти согласия между собой.

Сцилла занимает трон Короля, решившего подчинить себе Королеву. Харибде скармливает Королевство Королева, одержавшая над Королем верх.

Сцилла в психоалхимии символизирует фрустрацию, Харибда – аддикцию.

Это два ущербных состояния потока. Аддикция – неконтролируемая страсть, фрустрация – блокировка потока. Того и другого необходимо избегать, но избегая одного, люди постоянно попадают в другое.

Можно сказать, что на пути любого потока от любого ресурса стоят два этих монстра. Занесет налево – попадешь в пасть к Харибде, метнешься вправо – окажешься в зубах у Сциллы. Монстры подобны разбойникам, стоящим возле торговых путей, ведущих в Королевство.

Сцилла и Харибда – два чудовища из «Одиссеи» Гомера (VIII в. до н. э.).

Плавание Одиссея – это инициация смертного в полубога.

Поток, по которому плыл корабль Одиссея, проходил в узком месте между двумя скалистыми берегами. На одном берегу обитало чудовище Харибда, на другом Сцилла. Чтобы спастись от Харибды, Одиссею пришлось позволить Сцилле сожрать шесть человек из своей команды.

Чаще всего Харибда изображалась в виде морского водоворота, поглощающей пучины.

Важный символ – смоковница: согласно Гомеру, она пышно растет на скале, под которой обитает Харибда. Смоковница – символ чувственного удовольствия.

Кроме того, смоковница называется «древом с грудями многими», что отражается в образе многогрудой Артемиды Эфесской.

Богиня Артемида (Луна), сестра-близнец Аполлона (Солнца), имеет две несовместимые на первый взгляд ипостаси: жестокая девственница-охотница и покровительница брака и родов.

Именно две ипостаси богини, в своем крайнем проявлении, отражены в символах Харибды и Сциллы. Чудовища – крайние точки полюсов, а божественное проявление качеств – в золотой середине.

Ближе к полюсу Харибды – многогрудая Артемида, символ слияния. Ближе к полюсу Сциллы – девственная, воинственная Артемида, символ сепарации.

Фрустрация, которую символизирует Сцилла, – это понятие, которое противопоставляется графикации, то есть вознаграждению.

Отсутствие вознаграждения ведет к фрустрации. Когда затраченные усилия не приводят к желаемой награде, человек испытывает разочарование. Но само чувство разочарования может не вести к фрустрации. Фрустрация влечения – это именно отказ от последующих действий в этом направлении.

Если аддикция (Харибда) – это влечение, которое достигло неконтролируемой и поглощающей силы, то фрустрация (Сцилла) – это блокировка влечения, остановка потока.

Согласно мифу, Сцилла обитает в темной пещере в голой скале, по Гомеру у нее двенадцать хилых ног, шесть тонких шей и шесть собачьих голов с зубами в три ряда, постоянно лающих «как молодые щенки».

Овидий Назон (43 г. до н. э. – 18 г. н. э.) описывает Сциллу иначе, у него это наполовину женщина, наполовину рыба, опоясанная лающими собачьими головами. Этим образ Сциллы

похож на изображения Артемиды-охотницы, которая появлялась в окружении своры собак, буквально была опоясана собачьими головами.

Луна (Артемиды) – символ спонтанности, то есть потока энергии (а Солнце-Аполлон – символ саморегуляции, то есть воли). Воля – это способность переключать поток. Настоящая воля умеет переключать поток так, чтобы он не выключался, умеет дружить с Королевой, находить с ней общий язык, чувствовать ее.

Идеальный поток проходит между Сциллой и Харибдой, между фрустрацией и аддикцией, а оба чудовища выступают хранительницами баланса, съедая того, кто нарушил баланс.

Дисбаланс – это когда одного (минуса) мучает Харибда, а второго (плюса) терзает Сцилла.

Часто, когда человек попадает в дисбаланс и становится минусом, он терпит такие страдания и унижения, что ему видится только один выход – возненавидеть и этого любимого, и саму любовь. Он отдает себя Сцилле и запирает свой любовный поток. После этого он надолго или навсегда теряет к любви интерес.

Кроме дисбаланса и баланса в поле пары бывает дефолт.

Дефолт – это состояние общего поля, при котором валентности обеих фигур друг для друга отрицательны. Оба являются плюсами по отношению друг к другу: закрываются, огораживаются, дистанцируются. Это взаимное охлаждение, обоюдная потеря влечения.

В идеале же свой большой (–) в дисбалансе стоит снижать, но не до нуля, а главное, на что следует обратить внимание, это увеличение (–) любимого.

Нужно стремиться выходить из дисбаланса не в дефолт, а в баланс, то есть убегая от Харибды, нельзя попадать в пасть Сциллы.

Очень часто, пытаясь быть волевым в любви, человек просто душит свой поток. Поэтому волю нередко ассоциируют с механическим поведением.

«Механическими людьми» *Георгий Гурджиев (1866–1949 гг.)* называл людей раздробленных, не имеющих единого центра. С ними все происходит без их ведома, они не живут, а спят. Гурджиев много писал об алхимии, о Делании и противопоставлял делателей таким механическим людям. Когда механический человек пытается руководствоваться умом, он действует по чужим схемам, не слышит свои эмоции. Когда человек пытается слушаться эмоций, он выключает ум и его несет чужой поток.

В следующих частях этой книги речь пойдет о любовной фрустрации.

Фрустрация и аддикция касаются не только любовного ресурса, а всех 12 ресурсов в равной степени.

Почти все, что касается фрустрации любовного ресурса, касается и других ресурсов. Почти все принципы по разморозке любовного ресурса можно применить для разморозки других ресурсов.

Хороший поток находится между Сциллой и Харибдой: внимание направляется легко и спонтанно, удовольствие в процессе есть, но и переключение осуществляется достаточно свободно при небольшом усилии воли. При хорошем потоке человек легко включает ресурс и легко с него переключается.

Хороший поток к ресурсу бывает, когда есть несколько прокачанных ресурсов. В этом случае человек легко отрывается от любимого занятия, ведь его ждет другое любимое занятие, не менее интересное. Так, человек, у которого прокачан ресурс работы, довольно легко отрывается мыслями от любимого человека и обращает внимание на любимую работу. Или на любимых друзей. Или на любимое хобби.

Если же у человека большинство ресурсов не прокачаны, ему достаточно влюбиться или чем-то сильно увлечься, и вот уже он «залипает», не хочет делать больше ничего, ему все остальное не интересно. Даже если другие ресурсы раньше были слегка подключены, они

быстро отключаются. С прокачанным ресурсом такого не случается, русло его глубокое, а поток стабилен, он сам напоминает о себе, сам просит внимания. Он сам отвлекает человека, чтобы тот не «залипал» слишком сильно на каком-то одном ресурсе, как бы он им ни увлекся.

Лучшие защитники от Сциллы и Харибды – Ангелы Королевы и Короля – нормальный локус контроля и адекватная самооценка.

Часть 3
Заморозка

Глава 3.1. Самодостаточность

Фрустрированные люди часто считают себя самодостаточными.

Но это совершенно разные вещи.

Фрустрация – это разочарование на пути к удовлетворению потребности.

Классический пример фрустрации – басня о Лисе и винограде. Достать виноград Лиса не смогла и поэтому решила, что он зеленый. И кислый, конечно. А может быть, даже горький. И поверила в это.

Достигла ли Лиса благодаря этому трюку самодостаточности?

Очень многие люди, которые не могут найти себе интересных друзей, подходящего партнера, создать нормальную семью, организовать общение, говорят о своей самодостаточности. Дескать, люди, которые ко всему этому стремятся, несамодостаточны, а вот они – да.

Отличить настоящую самодостаточность от фрустрированности очень просто.

Самодостаточный человек должен получать от своей самодостаточности рост возможностей и рост потребностей, а не снижение к потребностям интереса.

Если человек вынужден отказываться от потребностей, чтобы уберечь себя от стресса, он не самодостаточен, а наоборот, очень слаб. Потребности должны расти, а не уменьшаться, если человек развивается.

Отказ от потребностей – это не самодостаточность. Планку притязаний от нехватки сил можно все время понижать, и это будет означать не развитие человека, а его деградацию.

Не нашел мужчина себе жену, попробовал встречаться с разными девушками, но ничего хорошего получить не мог и решил, что женщина ему вообще не нужна. Он теперь самодостаточен!

Потом такой мужчина разочаровался в работе, которая требует много сил, а денег и уважения дает мало, и решил, что работа ему тоже не нужна. Еще более самодостаточным стал!

От нехватки денег он сначала страдал, есть хотелось и хорошо одеваться, а потом еда стала безразлична и появилось равнодушие к внешнему виду. От осознания, что за еду и одежду придется работать, а работать очень не хотелось, пропал ко всему этому интерес, он перешел на подножный корм, а одеваться стал на помойке. И самодостаточность его еще больше увеличилась?

Угнетение потребностей самодостаточностью считать нельзя, это нарушение жизнедеятельности, это подобно болезни.

А в чем же тогда позитивный смысл слова «самодостаточность»?

Самодостаточность – это стрессоустойчивость и запас автономной энергии, такая конструкция эго и ресурсов, которая способна помочь справиться со стрессом на пути к удовлетворению растущих потребностей.

То есть добился человек чего-то в жизни, планка его притязаний сразу же поднялась, он вышел на новый уровень (все как в компьютерных играх), и здесь у него появились новые трудности.

Если человек способен преодолевать эти новые трудности на уже существующих резервах, не прибегая ни к кредитам иллюзий, ни к отказу от уже достигнутых возможностей, значит, он самодостаточен, ему достаточно самости, чтобы получить то, чего он хочет. Его эго крепко, в нем нет дыр и сломанных частей. Как бывает финансовый достаток, так бывает и самодостаточность, то есть достаток эго: стабильная самооценка, хороший локус контроля, баланс саморегуляции и спонтанности, слаженное взаимодействие всех эго-частей.

Логическая ошибка людей, которые неправильно понимают слово «самодостаточность» в том, что они представляют достаточность не как достаток и богатство, а как отсутствие желаний. Эти люди имеют такую нехватку энергии, что боятся любого стресса, и даже обычный дискомфорт для них опасен. Они избегают любого риска и готовы ради этого отказываться от любых притязаний. А вдруг я чего-то захочу, не получу, буду страдать? Уж лучше и хотеть не буду, буду премудрым пескарем.

Пескарь опасается, как бы чего не вышло, и поэтому ничего не делает вообще, и не стремится ни к чему, и ничего не хочет. Если вам вдруг начинает казаться, что вы самодостаточны, подумайте, не пескарь ли вы. Или, может, лиса под виноградом?

Самодостаточность – это центр равновесия между Харибдой и Сциллой, это возможность не становиться рабом аддикции, но и не отказываться от ресурса. Но «убегая от Харибды, попадаешь в пасть Сциллы»: спасаясь от какой-то страсти, люди часто впадают в другую крайность – фрустрацию.

Самый типичный пример – идейное одиночество или убежденное холостячество. Намучавшись в неблагоприятных отношениях и насмотревшись на зависимость подруг, женщина, как собака Павлова, которую много раз били током за попытку сунуть морду в миску с едой, перестает интересоваться этой миской. Она обесценивает содержимое миски, чтобы уберечь себя от ударов током, внушает себе, что отношения – источник проблем, и находит этому множественные подтверждения. Так как психика – инструмент послушный и довольно быстро поддается влиянию страха, интерес к отношениям угасает.

Теперь женщине кажется, что она избавилась от социального внушения, будто брак необходим. Она стала свободной, она увидела, на чем держится это социальное внушение – на желании государственной машины иметь в распоряжении ячейки рабов. То есть она стала не только свободной, но и более проницательной. И, конечно, самодостаточной. Потом она может решить, что избавилась от последней социальной привязки – потребности в общении, и теперь впереди лишь – нирвана.

Нельзя сказать, что люди сбегают во фрустрацию из-за глупости. Обычно это бывает из-за недостатка ресурсов. То есть если у человека есть возможность здорового удовлетворения потребности, он никогда не будет прибегать к фрустрации.

Стала бы лиса ругать виноград, если бы могла до него дотянуться? Конечно, нет. Однако хотя фрустрация сама по себе является защитой от стресса, она обладает и поглощающей силой. Представьте себе, что лиса решила, что зелен не этот конкретный виноград, а любой. В этом случае она никогда больше не сможет поесть винограда. И хорошо, если мнение о винограде не распространилось на все ягоды, все фрукты, все овощи и остальную еду. А с фрустрацией людей нередко происходит именно это, механизм фрустрирования может начать распространяться и на другие сферы, поскольку, во-первых, человек может решить, что такое избегание стресса удобно, во-вторых, все сферы жизни, все 12 условных сфер ресурсов тесно связаны. Некоторые связаны меньше, некоторые больше, но так или иначе связаны все. А в-третьих, фрустрация сокращает количество потенциальной энергии, уменьшает энергетический резервуар человека, то есть саму его потенциальную возможность добиваться других целей.

То есть немного снизив внимание к ресурсу любви, человек, конечно, не пострадает. И даже сильно снизив внимание за счет переноса его на другие сферы, не пострадает, а в некоторых случаях даже выиграет. А вот полностью фрустрировав этот ресурс, то есть проникнувшись отвращением, пострадает обязательно. Ему и другие ресурсы станет трудней развивать. И круг его общения сузится. И «давление общества» станет для него невыносимо, поскольку то, что ресурс любви, например, очень актуален для всех, он будет воспринимать как постоянное вторжение в его личное пространство и навязывание ему неинтересной и неприятной тематики. Люди, которые стоят в оппозиции к обществу, постоянно ощущают «давление», поскольку они находятся в теле общества, а не где-нибудь на Марсе, чтобы избежать конфликта.

Такому человеку, скорее всего, потребуется фрустрировать и другие ресурсы для избегания конфликта: начать одеваться невзрачно, «чтобы не тарачились и не лезли», сократить друзей и объяснить оставшимся, что ему неинтересны дурацкие разговоры, не читать большинства книг, не ходить в кино, где вечно показывают любовную чушь, поменьше

общаться с родителями, которые озабочены темой его брака, и т. д. Жизнь такого человека заметно ухудшается, однако он может возомнить себя воином света, сражающимся с тьмой невежества, если эта иллюзия ему как-то поможет.

В общем, при любой фрустрации лучше давать себе отчет, что это не сила и не самодостаточность, а аварийный, вынужденный режим, из которого желательно выходить постепенно, когда появятся возможности.

Возможности могут никогда не появиться, кстати, как и данная потребность, но мягкое отношение и согласие поменять свою точку зрения, если что, помогут другим ресурсам не пострадать и более-менее благополучно развиваться.

Глава 3.2. Любовная апатия

Неуловимый Джо, которого никто не ловит, – это анекдот. А дорогие женщины, которых никто не покупает, – реальная история.

Большинство женщин сами себя обеспечивают, некоторые даже содержат непутевых мужей. То есть по факту никто за большинство женщин не платит, но в голове у них картины, что обязан платить мужчина. Такой разрыв реальности и фантазий.

Это похоже на то, как мужчины рассказывают, что женщины должны иметь идеальную фигуру. В реальности эти мужчины видят женщин с такой фигурой только на фото, иногда в спортзале, а в своей постели никогда не видят, но говорят, что женщины должны. Как женщины говорят, что мужчины обязаны за них платить, так мужчины говорят, что их женщины обязаны быть юными и стройными. А в реальности большинство мужчин и женщин живут с обычными мужьями и женами, далекими от их идеалов, живут плохо, а многие вообще без мужей и жен.

Вот это вот «хочу необыкновенного принца на белом коне» и «хочу принцессу невиданной красоты» – явный признак демотивации. А демотивация – это фрустрация. Не хочет человек простых и реальных вещей, хочет нереальных, а в результате не получает никаких. Но его это не очень беспокоит. Он говорит, что на синицу в руке не согласен, согласен только на журавля, пусть и в небе.

Явный признак спада либидо, это когда мужчина начинает замечать даже небольшой целлюлит и другие недостатки женских тел. Да, бывает это еще от пресыщенности, например, когда целыми днями райские гурии танцуют вокруг, и мужчина, привыкший к гуриям, от обычной женщины нос воротит. Не катит она ему, по контрасту с тем, к чему он привык. Но мы говорим сейчас о мужчинах, которые не то что гурию рядом не видели, но и просто женщину обнаженную не видели довольно давно, а все равно нос воротят.

Некоторые женщины считают, что глянец виноват, когда мужчины критикуют нормальные фигуры женщин, но виноват не глянец, а фрустрированность. Это именно что «зелен виноград», не могу получить удовольствие, так обругаю, то есть уже начало фрустрации, а потом – реальная фрустрация и даже полная апатия, когда виноград действительно кажется кислым. И тогда возникает вот такое вот: если бы она была идеальной, да юной, да с большим размером груди, да еще приветливая, заинтересованная во мне, немеркантильная, вот тогда бы я да, а так нет!

Женщины иногда смеются над такими мужчинами, которые пишут в интернете под фотографией голливудской звезды «я б не вдул», а ведь многие правду пишут. Не вдули бы. А иногда радостное пишут: «Вдул бы!», потому что это чудо. Захотелось! И некоторые, конечно, прикалываются, но далеко не все. Не хочется мужчинам секса с обычными женщинами, то есть можно бы, но если бы сама пришла и попросила... да и прибралась бы еще. А тратить на нее свои силы – нет.

И вот с одной стороны женщины: «Я б дала только олигарху!», с другой стороны мужчины: «Я бы вдул только звезде!» и довольны собою так, как будто это что-то хорошее, а не признак апатии.

Если человек давным-давно не ел, но не хочет есть картошку, не испытывает желания есть хлеб, а согласен есть только деликатесы, которые ему недоступны, можно констатировать расстройство аппетита. А здесь – расстройство либидо или вообще – сферы желаний. Апатия.

То же самое, к сожалению, можно сказать и о женщинах. Вот это вот: «Мужчина должен везде платить, носить меня на руках, дарить подарки, а иначе он мне не нужен» – это требование в жизни большинства женщин не реализуется, но им и не надо. Они лучше будут сериалы смотреть про чужую любовь, чем согласятся на обычного мужчину. И это декларируется почему-то как высокая планка притязаний, самоуважение высокое, хотя это – обычная фрустрация. Высокая планка – это то, чего ты можешь достичь и достигаешь, не жалея сил, а то, что ты придумал, но достичь не можешь и, главное, даже не стремишься, это не высокая планка и не амбиции, это – фрустрация. Тебе все равно: будет – ладно, не будет – еще лучше.

Помните анекдот бородатый про мужчин на острове, увидевших на другом берегу обнаженных девушек? Самый молодой хотел кинуться вплавь, еле удержали, постарше – сказал, что нужно найти лодку, а тот, кто был в возрасте солидном, сказал, что девушки и сами приплывут. Вот что такое сексуальная и любовная фрустрация. Она не от возраста зависит, но с возрастом бывает чаще.

Здоровое либидо мужчины понижает его планку эстетических запросов ровно до той, которую он может получить, а то и ниже. Ниже – это если либидо ну... слишком здоровое. Знаете анекдот: «Нет некрасивых женщин, есть мало водки»? Водка выполняет роль антифрустранта. Когда фрустрация легкая, водка притормаживает переднюю кору и растормаживает либидо. Иногда и чересчур растормаживает, конечно. Но мужчина, у которого сфера либидо в полном порядке (и который ни в кого конкретного не влюблен), должен и трезвым находить большинство женщин достаточно симпатичными. Необязательно кидаться на них, достаточно считать, что они привлекательны.

И женщине одинокой гордиться тем, что она ну очень избирательна, так избирательна, что пять лет никого выбрать не может, тоже не стоит. Я не говорю, что ей нужно планку опустить и кинуться на первого встречного. Это все равно что без аппетита начинать заглатывать в себя еду – вырвет. Тем более что мужчина – это не еда, без мужчин жить можно и иногда даже нужно. Просто откуда берется эта бравада? И зачем фрустрированные женщины часто обижают мужчин, называя их нищелюдами и в красках описывая, насколько они никчемные, неинтересные, убогие. Не хочешь – не ешь, зачем же хаять? Это обычные мужчины, такие же обычные, как сама эта женщина.

А мужчины в ответ (хотя тут непонятно, кто кому в ответ, потому что по кругу) тоже начинают изгаляться, описывая, как неприятны им обычные женщины и как они им не нужны. Да понятно, что не нужны, понятно. Такое ощущение, что люди во фрустрации не видят, насколько их любовная апатия ненормальна, и гордятся, что им ничего не нужно, и боятся, что вдруг кто-нибудь подумает, что они нуждаются в любви. Хотя это ясно, что не нуждаются. И ничего в этом хорошего нет.

В общем, если бы мужчины перестали говорить, что хотят только юную фотомоделю, всегда на все готовую, возможно, и женщины стали бы меньше говорить, что мужчина им нужен только денежный, успешный и на коленях. И наоборот. Потому что от взаимной вражды и фрустрация тоже растет, а от эмпатии уменьшается.

Глава 3.3. Венец безбрачия

Если заморозка ресурса любви неполная, человек, например женщина, стремитсязнакомиться, ищет себе «кого-нибудь», но попадаются одни уроды. Как говорится, глаз положить не на кого. Если заморозка еще меньше, то нормальных мужчин такая женщина тоже видит, но уже женатыми, ей недоступными или в кино. Поэтому гипотетическое желание кого-нибудь себе найти сохраняется, но в реальности попадаются жуткие персонажи.

Если же фрустрация станет сильнее, женщина вообще перестанет видеть благополучные пары. Не станет их в жизни такой женщины.

Тот вон пытается выдать себя за хорошего мужа, но явно бабник. Этот не бабник, но лентяй. Тот все делает вроде для жены, но такой зануда, что рядом находиться тошно. Насчет этого точно ничего сказать нельзя, но интуиция подсказывает, что такой же урод. И внешне все тоже настолько «не айс», что непонятно, как их можно хотеть. В кино слащавые образы страстно влюбленных нежизненны или даже абсурдны, огромное количество противоречий. И за каждым мизерным жестом столько самолюбования, что удивительно, почему героини глупо млеют, а не смеются над кавалерами, они же смешны. В общем, куда ни глянь, одни уродцы. И дуры, которые этих уродцев любят. Потому что зависимы!

А она, наша фрустрантка, самодостаточна.

Но это все уже, почти крышка, которая скоро захлопнется и ресурс перестанет быть ресурсом даже потенциальным. То есть будет закрыт даже шанс для стихийного подключения. Для случайной любви с первого взгляда.

Мы же поговорим о средней заморозке, когда женщина хороших мужчин видит, представляет рядом с собой, хочет замуж, но в реальности встречаются не те. Типичный венец безбрачия. Давайте посмотрим, как конструируется ее реальность.

Сидит эта женщина, допустим, на сайте знакомств, смотрит фотографии и анкеты, однотипные, читает в своей личке однотипные сообщения или хуже того, натужно искрометные и претендующие на оригинальность и с тоской думает вот о чем. Половина лысеющих, половина с пузом, глаза у большинства какие-то сальные, часть из них скрывающиеся женатики, часть коллекционеры, но, возможно, есть и нормальные мужчины, подходящие для любви. Но как их узнать?

Она хочет, чтобы мужчина был свободен, неженат и серьезно к ней настроен. А мужчины фрустрированы так же, как и она.

Что такое фрустрированный мужчина? Это мужчина, которому понравиться довольно сложно, который не видит большого смысла распахиваться навстречу любой женщине и начинать вкладываться, эмоционально и материально, у него энергии на любовь уже мало, мотивация низкая, для него ресурс любви – сомнительный источник, инвестировать в него много он не хочет, он хочет сначала убедиться, что в этом действительно есть смысл.

Поэтому такой мужчина не спешит очаровывать первую встречную женщину, он хочет приглядеться, он гордится, что не так озабочен, чтобы обычная женщина показала ему привлекательной, она для него – малоинтересна, он готов увидеть в ней хорошее, но на всякий случай замечает и плохое, потому что вот так вот откроешься, а она тебя пошлет или заметит, что ты к ней стремишься душой, и начнет манипулировать, вымогая деньги и помощь в быту. Женщины ведь часто так поступают?

Ему хочется убедиться, что женщине этой он точно нравится, что секса она с ним хочет и не будет как бревно. Нет, бревно ему не нужно, он ведь не озабочен, ему хочется, чтобы его тоже как-то стимулировали, зажигали, либо чтобы у нее было идеальное тело, тогда он и сам может быть о-го-го, а если она будет обычная и лежать как бревно, да еще вся в претензиях и критических оценках, то нет, спасибо, он лучше футбол посмотрит.

То есть мужчина фрустрированный тоже хочет получить женщину свободную, но нефрустрированную, которая вся такая пылкая, наполненная энергией, прокачанная в сексе и

мотивированная на любовь, но до сих пор одна. Сидела на сайте знакомств и ждала его, ни с кем в отношении не вступала, а увидев его среди тысячи подобных, тут же захотела.

И вот она ему сама напишет или пылко отзовется на его скупой лайк, и они встретятся, и она, увидев его, сразу будет сиять глазами, смеяться его шуткам, цвести, и полный контакт между ними вдруг возникнет, и он тогда начнет еще больше и лучше шутить, разогреется, станет томным и сексуальным, и между ними такое напряжение возникнет, что он до нее под столом дотронется и она прямо вся вздрогнет, задрожит, взгляд ее станет чуть растерянным от этого нахлынувшего на нее внезапного сильного чувства, и с поволокой еще такой.

А он ей тогда чуть охрипшим голосом скажет: «Блин... сто лет такого не было», и она, тут же поняв, о чем он, скажет: «О-о...», и оба они как в тумане, оглохнув слегка и ослепнув, переглядываясь смущенно и возбужденно, позовут официанта, он расплатится, она будет бормотать, что хочет заплатить за себя, а он возьмет и купит бутылку дорогого коньяка, прямо в ресторане, с наценкой, чтобы она видела, какой он щедрый. Но ему правда ничего не жаль, она ему так нравится, он ее так хочет, и она от него тоже без ума, и такой момент не то что денег за коньяк, такой момент намного больше стоит, за него ничего не жаль отдать.

А что в реальности?

В реальности фрустрированный мужчина, ожидающий, что его зарядит энергией нефрустрированная, мотивированная к отношениям с ним женщина, притаскивается в ресторан, весь в надеждах, но и в сомнениях тоже, не лучше бы было дома остаться, но все-таки с надеждой, раз пришел. И приходит такая же фрустрированная женщина, которая тоже вся в сомнениях, не будет ли проблем, не маньяк ли это, не хам ли, и вообще – не принесет ли этот вечер ей мешок комплексов, а ведь у нее и так уже мало энергии осталось, которую она готова тратить на надежды и вклады в ресурс любви. Она уже готова отказаться от всех этих бессмысленных свиданий, которые не принесли ей ни разу ничего хорошего, раз она одна, или принесли когда-то давно, но не в последнее время, ведь она сейчас одна.

Встречаются два этих человека: мужчина, который с тоской думает, сколько он сейчас потратит, а ведь мог бы позвать другую, с того же сайта, а теперь придется зарплату ждать, а эта совсем не такая, как на фото. Нет, бывает и хуже, конечно, бывает совсем мрак, но и эта не такая уж интересная внешне, обычная, и возраст в анкете меньше, а главное, сидит вся из себя и дает понять, что он несчастный соискатель, которому наверняка будет отказано. Нет, лучше бы он сюда не приходил. С другой стороны, раз пришел, нужно как-то выходить из ситуации, с наименьшими потерями.

Наименьшие потери – это секс, но только если она сама захочет и будет довольна. Тогда можно сказать, что он не зря потратил время и деньги. Секс любой ценой не нужен, конечно, он ведь не озабоченный, поэтому изо всех сил стараться ее соблазнить не будет. Этим он только подкормит ее самооценку, и она решит, что он влюбился в нее с первого взгляда, и начнет выкаблучиваться, так поступают почти все женщины. Либо она снизойдет и потом сделает вид, что он ее разочаровал, а ведь он ее разочарует, потому что он ее не очень хочет и вообще не уверен, получится ли у него что-то, но даже если и получится, вряд ли такое, чтобы воздух прямо сгущался, как это бывает при страсти, будет унылый секс и недовольная тетка. Есть ли смысл стараться?

Так что остается вариант – показать, что ему ничего от нее не надо, если ей не надо, но если ей надо, то он готов.

Примерно такая же задача и у нее. Показать ему, что ей, в общем, все равно, у нее предложения есть, она в отношении не стремится, она готова его рассмотреть как кандидата, но сама ничего не предлагает, пока ей непонятно, что он вообще такое есть.

И вот сидят эти люди напротив друг напротив друга, на лицах их безразличие или формально светский интерес. Каждый хочет получить от другого что-то, чтобы свою самооценку приподнять, но не факт, что за это оплатит, скорее, просто присвоит. Каждый надеется на чудо, что второй каким-то образом пробудит в нем интерес, желание, подключит к любовному ресурсу, и все само сложится.

Но складывается редко. И дело не в том, что они не подходят друг другу. Это неизвестно, поскольку они друг от друга закрыты, на каждом маска, между ними забор, они друг друга рассмотреть не могут, почувствовать не могут, каждый – в своем эгоцентрическом коконе, пространства не пересекаются, общего поля не возникает, вихря не зарождается, искры не летят. Ничего не происходит. Никогда.

В общем-то, это и есть то, что называли венцом безбрачия. Только бывает это и у женщин, и у мужчин.

Глава 3.4. Виды венцов

Венец безбрачия создает что-то вроде постоянной ледяной завесы, мешающей нормальному эмоциональному контакту. И вы сможете эту завесу легко заметить, если будете внимательны.

Она проявляется как восковая маска на лице: холодный взгляд, равнодушный голос, отсутствие заинтересованности в беседе, эгоцентрический фокус на себе, дефицит не только огня, но даже просто тепла.

Если ледяная завеса почему-то спадает, а такое с венценосными бывает, они почти сразу сливают себя в липкий минус. Это похоже на сказку о Снегурочке. Любовь их сразу плавит и превращает в клей, поскольку навыков держать любовный поток у них совсем нет. Они привыкли быть холодными.

Причиной фрустрации часто считают любовную или детскую травму, однако чаще всего такая травма – это лишь острая реакция на те события в жизни, которые другие люди переживали без травм. И главная причина венцов безбрачия все-таки в неправильных установках, над которыми можно работать.

Я насчитала пять самых распространенных видов венцов, которые носят как женщины, так и мужчины.

1. Корона

Символ превосходства. Превосходство существует лишь в воображении носящего, однако делает его взгляд на других холодным и высокомерными. Иногда венценосный согласен на фаворитку или пажа, но те не хотят признавать в нем монарха.

В самых тяжелых случаях *корона* дополняется *скипетром*, символом того, что монарх является пастухом для людского стада. В этом случае с обычными людьми возможно лишь скотоложество, а не брак.

Как снимать корону?

Прежде всего надо получше спрятать ее от санитаров. Потом начать делать вылазки в люди, без короны, переодеваясь в обычные одежды. И так понемногу учиться быть обычным человеком.

2. Никаб

Символ неприкосновенности. Даже если это мужчина, а не женщина, он себя «не на помойке нашел» и не может «растрачиваться». Ему нужна гарантия, что брачные намерения незнакомого человека по отношению к нему серьезны.

В самых тяжелых случаях *никаб* дополняется *паранджой*. Такой человек не только избегает любой близости с чужаками, но и вообще старается ни с кем не контактировать, пробегая мимо людей шуршащей тенью.

Как снимать никаб?

Понять, что нет Отца, который устроит свадьбу, а котов в мешке никто не хочет покупать. Поэтому мешок придется снять и показать свой товар лицом, без всяких гарантий.

3. Чепчик

Это головной убор грудничков. Человек ждет, что другой станет его нянькой, а лучше мамой, сразу дает понять, что ждет заботы, внимания и *безусловной любви*.

В тяжелых случаях *чепчик* дополняется *слонявчиком*. Такой человек постоянно жалуется на родителей, начальство, бывших и хочет найти того, кто будет его жилеткой, большим слонявчиком.

Как снимать чепчик?

Вставить на собственные ножки, делать первые осторожные шажки, опираясь на ходунки. Если ходунков нет, научиться сперва резво ползать, а потом постепенно вставать, держась за стены.

4. Каска

Символ войны. Вокруг враги и нужно быть хорошо защищенным и начеку. Нормальные люди обходят *каска*, а приближаются к *каска* лишь те, кто хотят постучать по ней ради смеха.

В тяжелых случаях *каска* дополняется *автоматом*. Автомат хоть и игрушечный, но стреляет так громко и неожиданно, что может напугать оказавшегося рядом и тот сбежит.

Как снимать каску?

Для начала можно замаскировать ее венком из ромашек. Только не лавровым венком и не терновым, чем-то милым. Постепенно нужно привыкать к мысли, что никто в лоб не стреляет и каска не нужна.

5. Нимб

Символ чистоты. Похоже на *корону*, но здесь человек считает себя не выше, а чище. Он задыхается от лжи, содрогается от грязи, и вообще пороки мира доставляют ему много боли.

В тяжелых случаях *нимб* дополняется *белым пальто*. Здесь человеку уже не хватает сил сдерживаться, он вынужден громко и настойчиво говорить людям об их пороках. Тогда в белое пальто летят комья грязи.

Как снимать нимб?

Можно принимать грязевые ванны, можно возиться с навозом на огороде. Так, постепенно, нужно приучать себя к мысли, что грязь – понятие относительное. А в этом мире все очень неоднозначно.

Глава 3.5. Женская заморозка

Причины женской фрустрации описываются одной из трех историй:

- 1) Барышня с книжкой.
- 2) Дама с собачкой.
- 3) Женщина с кошками.

Барышня с книжкой

Обычно это совсем молодая женщина. Но бывают и старше.

Она вообще не ищет никаких отношений, даже избегает их. Ей достаточно книг, фильмов и собственных грез.

Обратите внимание – она не столько мужчину себе придумывает. Главное – она придумывает себя.

А в жизни не знает, что с собой делать.

Кем уж она там себя воображает: королевой эльфов, римской матроной, первой красавицей при дворе Людовика, не важно. Главное, что свой реальный образ ей кажется слишком скучным, чтобы им заниматься и преподносить его миру. Она не настолько красива, как ей бы хотелось, и вообще выглядит иначе, живет не там, не в то время и не так. Ей неинтересно жить в своей собственной шкуре, и в этом ее проблема.

Когда подружки (или мама) говорят ей, что хорошо бы найти парня, она вздыхает или морщится. Неохота ей искать парня для себя такой, какая она есть. И даже когда парень сам находится, ей неохота общаться. Она себе неинтересна и предлагать парням себя такой не хочет. Любая история, которая получится таким путем, заведомо кажется ей унылой, отстойной, тухлой. Ей приятней жить в телах книжных героинь, иногда в телах героинь сериальных или компьютерных игр. Все это виды «барышень с книжкой», просто более современные.

Бывает, что женщина не была такой раньше, даже нравилась себе, но потом как-то совсем себя потеряла.

Как работать над такой фрустрацией?

У такой женщины мало собственных опор (ресурсов), она инфантильна, именно поэтому бежит от реальной жизни в мир грез, придумывает себе параллельную жизнь, намного более добрую по отношению к ней (там все ее любят, то есть обслуживают).

Но кроме проблем с ресурсами и локусом контроля это имиджевая проблема.

Такой барышне кроме подлючки ресурсов работы, экономики и учебы очень важно подключить имидж, который у нее отключен совсем. Ей надо себя искать, лепить, принимать то, что есть, строить новое или возвращать с нуля. Нужно познакомиться с собой, можно придумать себя, но важно наконец-то получить в своем бытии такую фигуру, как Я-физическая – не душа в коробке случайного тела, а физический образ со своим уникальным стилем, пластикой и характерным поведением.

Женщины с описанной фрустрацией снимают кино, где им не принадлежит ни одна роль вообще, они стоят за камерой как операторы. Так нельзя, ведь ваша жизнь – это кино и про вас тоже.

Дама с собачкой

В истории Чехова эта героиня была замужем и любовника завела, однако суть этой фрустрации в том, что женщина ждет кого-то, кто принесет в ее жизнь любовь и праздник. Типичная вечная девочка, да? Такого мужчины либо не находится, либо все быстро

разочаровывают ее. Поэтому она довольствуется собачкой и прогулкой с ней в людных местах. Вдруг повезет?

Собачка – это символ той преданности и того рыцарского отношения, которого женщина ждет от мужчины. Собаки бывают большими и сильными, готовыми горло перегрызть за свою хозяйку. Собачки бывают мимишными, но все равно верными. Это символ преданного слуги. Именно таким женщина представляет мужчину.

Ну, а в реальности (в реальности этой женщины) все оказываются подонками, конечно. Либо стараются побольше оттяпать, либо быстро сбежать, поимев ее. А еще они изменщики, и вот с этим смириться совсем уж никак невозможно. Мысль о том, что ее могут променять на другую, доставляет даме с собачкой такую боль, что ей не хочется никаких отношений. Она лучше с собачкой будет гулять.

Средняя степень фрустрации, в отличие от сильной, на взгляд окружающих не выглядит фрустрацией, всем кажется, что женщина готова вступать в отношения, хочет, вот только ей все время не везет. Ну не везет, не те попадают, все время не те и не те. Но это тоже фрустрация, поскольку не те попадают совсем не случайно. Кому-то – те, а вам – не те, да?

Как выходить?

Эта фрустрация – пограничный баг. Проблема с локусом контроля. Инфантильный локус – желание передать ответственность за свою жизнь родительской фигуре. Прокачка ресурсов работы и экономики очень помогает.

Женщина ищет половинку, чтобы та взяла на себя роль опекающей фигуры. Именно такие женщины не могут понять, зачем нужен мужчина, если женщина сама зарабатывает, сама умеет себя развлечь. Они уверены, что второй человек нужен для того, чтобы взять на себя твои проблемы, а если ты решаешь проблемы сама, никто не нужен.

Увы. Найденный «папочка» обязательно окажется козлом или тираном, потому что вы не девочка и сама формула таких отношений нездорова. Вы не сможете быть послушной малышкой, да и малышей 30-40-50 лет не бывает.

Искать рыцаря, который забудет про свои интересы и будет служить вам, тем более глупо. Ваши разочарования от того, что ваши цели нереалистичны. Кому и зачем нужно вам служить?

Искать нужно партнера, с которым вы будете вместе:

- 1) отдыхать, общаться и развлекаться;
- 2) заниматься сексом;
- 3) строить быт, возможно, воспитывать детей;
- 4) развиваться как личности;
- 5) поддерживать друг друга в невзгодах.

Вот для чего люди создают пары. А не для того, чтобы один выступал кормильцем и защитником другого. Каждый должен кормить и защищать себя сам и быть готов, если что, поддержать другого. То есть каждый должен стремиться быть независимым и сильным, чтобы не грузить никого и чтобы второй о него мог опереться, если что.

Женщина с кошками

Да, это та самая женщина, у которой 40 кошек, потому что она очень сильная и независимая.

Ее ненавидят соседи, на нее косятся коллеги, потому что одежда ее в шерсти и имеет запах кошачьей мочи. Все думают, что это ее блажь, а на самом деле 40 кошек – это аддикция. Аддикция, которая возникает из-за блокировки любовного ресурса.

Аддикты все время увеличивают дозу, вы знаете. Так и женщина, которая завела сначала двух котов, потом кошку, а дальше не смогла остановиться. Кайф от мохнатых лапочек тем больше, чем больше лапочек, а все трудности, связанные с уходом за ними (в том числе и ненависть соседей), женщина прикрывает идеей о том, что она – святая. Она спасает животных, защищая их от злых людей.

Если дама с собачкой искала защитника, женщина с кошками – защитник сама.

Этот вид фрустрации не всегда выглядит именно как помощь кошкам. Она может найти себе других несчастных, иногда даже удариться в активизм и спасать одних людей от ига других. Принципиально, что она находится в состоянии слияния с кем-то и полной самоотдачи. Она хочет быть необходимой, в идеале – жизненно важной.

Если дама с собачкой искала того, кто защитит и накормит ее, женщина с кошками ищет того, кого будет кормить из рук она сама, кто без нее может погибнуть. Нередко женщины с кошками получают из дам с собачками, которые осознали, что никто не хочет их кормить. Они сначала обиделись, а потом решили стать кормильцами сами, так и не поняв ничего про разделение границ.

Как выходить?

Это тот же пограничный баг, просто с другой стороны. Проблема с локусом контроля. Гиперконтроль.

Если даме с собачкой не хватает самостоятельности и осознания, что только сильный и независимый человек может строить красивые отношения, по-настоящему любить и быть любимым, то женщине с кошками не хватает уважения к чужим личным границам.

Человека и правда нельзя присвоить как кошечек, нельзя множить свою власть, как беря новых и новых котят с помойки, но любовь и не имеет к этому отношения. Любить человека без уважения его личных границ – это его съесть. Или скармливать себя, что не лучше. Не надо человека ни есть, ни кормить собой. С ним нужно строить красивые субъектные отношения.

Глава 3.6. Мужская заморозка

Основная причина мужской фрустрации – гиперконтроль, с которым мужчина не справился. Ему хотелось быть настоящим мужчиной, нести ответственность не только за себя, но и за свою женщину, но оказалось, что в реальной жизни это совсем не просто. Или даже совсем невозможно, если не стать авторитарным.

Чтобы нести ответственность за другого человека, его придется полностью подчинить. Иначе управлять им будет никак невозможно. А как тогда нести ответственность?

Когда человек начинает всерьез думать, что его задача – разруливать все проблемы, брать на себя основную ответственность за отношения двух людей, обеспечивать мир в паре и удовлетворенность жены, если он начинает думать, что простое признание «я не могу ничего с этим поделать» и «она сама решает, как ей быть, она отдельная личность» говорит о его слабости, неполноценности, немужественности, и старается во всех ситуациях любым путем решить проблему сам, – он неизбежно становится авторитарным.

Женщины, которые, с одной стороны, часто страдают от авторитарности мужчин, а с другой стороны – продолжают призывать мужчин брать за женщин ответственность, не понимают, что любая гиперответственность может опираться только на гиперконтроль, а гиперконтроль – это авторитарность, которая часто ведет к насилию.

Авторитарность и тем более насилие женщин пугают, им хочется чего-то вроде «пусть он будет мягким, считается со мной, уважает, но проблемы решает». Но как? Магическим путем, пассами рук, заклинаниями шаманскими? Решить проблему, которая зависит не только от тебя, можно только двумя путями – договором и разделением ответственности или подавлением второго и отъемом у второго власти. То есть либо женщина берет на себя половину ответственности и половину же власти, либо она отдает ответственность и отдает власть тоже. Если женщина хочет ответственность отдать, а власти половину себе оставить, ничего не получится. Власть у нее отнимут. Или уйдут.

Очень часто женщины не видят никакой проблемы в авторитарности, а видят ее только в мужском эгоизме. То есть если мужчина ставит на первое место интересы женщины, а свои – на второе, то пусть он, пожалуйста, будет авторитарным, пусть будет «сильный лидер в паре», лишь бы интересы ее были реализованы.

Мечта о сильном лидере, который где надо подавит, но сделает так, как лучше всем, – это мечта всех малоресурсных людей со слабой идентичностью. Иными словами – инфантильных людей, которые предпочитают подчиняться сильному доброму щедрому родителю, а самостоятельность ассоциируется у них с невзгодами и лишениями.

То есть мечтая о сильном лидере, никто не хочет, чтобы лидер эксплуатировал и грабил его, – нет, он должен быть добрым и думать о благе подопечных. Именно поэтому женщины осуждают авторитарных эгоистов, но почти всегда хвалят тех авторитарных мужчин, которые много делают для женщины.

И это – самая главная ошибка. Любая авторитарность в паре двух людей оборачивается проблемами, каким бы самоотверженным, самоотреченным и бескорыстным ни был бы авторитарный партнер. Сокращать нужно именно авторитарность, а для этого брать на себя равную ответственность. Без нее никогда не будет равной власти.

Посмотрите, пожалуйста, как устроен авторитарный человек.

У него есть представление, что он несет ответственность за все происходящее в паре. Буквально «все должно быть, как я решил». Но это не значит, что решает он что-то плохое. Отнюдь. Чаще всего авторитарные люди решают как раз что-то хорошее. Например, «в моей паре женщина будет сыта, весела, довольна и счастлива». Прекрасный план, не так ли? Многие женщины аплодируют такому мужчине «давай-давай». Но что в результате?

Результат зависит от тех методов реализации, которые мужчина считает этичными. Если он считает, что любое насилие, эмоциональное, тем более физическое, любое давление, любые силовые или манипулятивные приемы неприемлемы, то он будет гореть сам. Он будет

стараться делать все, отвечать за все, возникающую агрессию будет направлять на себя, стараться работать больше и больше, чтобы обеспечить все.

Чем пассивней и безответственней будет женщина, тем больше будет возрастать порог ее удовлетворенности. Старуха будет хотеть все больше и больше – то дворянкой столбовой, то царицей.

Обычно такие «маги», то есть авторитарные мужчины, запретившее себе любое насилие, очень рано уходят на тот свет. Сердечно-сосудистые заболевания и проблемы с ЖКТ – их частый спутник. Когда мозг дает организму приказ «реши эту проблему», а решение зависит не только от него и силовые методы он применять не может, организм реагирует высоким давлением, частым пульсом и избытком желудочной кислоты и желчи. Границы ответственности велики, а границы собственного тела малы, и организм начинает как бы раздувать, расширять себя за счет пульса, давления, кислоты, делать себя все больше и могущественней. Это почти всегда приводит к поломке телесных границ – то есть к болезни и смерти.

Предчувствуя это и ощущая на своем физическом состоянии, многие авторитарные мужчины быстро пересматривают свой взгляд на методы. Изначально почти все хотят решать проблемы добрым словом, однако когда проблема так не решается, постепенно меняются методы. Вот тогда и начинает применяться насилие в том или ином виде. Моральное давление, экономические рычаги, физические угрозы и наказания. Со всем этим партнеры авторитарных людей (тех, которые выбрали жизнь, а не смерть) хорошо знакомы.

Этика – это хорошо, но когда человек авторитарный (считает себя могущим решать и делать за других) и одновременно имеет жесткие моральные принципы, он разрушает себя.

То есть авторитарный мужчина либо болеет, либо становится тираном и насильником.

Хотя есть и третий путь, к которому мужчины прибегают не реже, чем к методам силового давления. Это – фрустрация.

Мужчина разочаровывается в любви, в отношениях и замораживается, превращаясь отныне в убежденного холостяка.

Мечтатель

Типу барышни с книжкой соответствует мужской тип мечтателя (в народе «порнодрочер»).

Это мужчина, который может вести интенсивную сексуальную жизнь, окучивая за раз по нескольку девушек. Правда, девушки – на экране монитора. Он может быть настоящим сексоголиком, то есть аддиктом ресурса секса, снимая таким образом стресс.

А вот реальные женщины его не интересуют. Как и у барышни с книжкой, основная причина в том, что он не нравится сам себе, в своих фантазиях он более уверенный, мускулистый, сексуальный. Но делать что-то, чтобы стать таким в реальности, ему лень. Тем более что реальные женщины ему не нужны.

Хотя он может любить виртуальное общение с ними. Именно мечтатели доводят дам до безумия, когда каждый день подолгу общаются с ними, но свидания каждый раз откладываются. Все дело в том, что мастурбация им приятней. И перестраиваться они пока не хотят. Или хотят, но... не торопятся.

Казанова-с-жабрами

Этот тип нормально относится к сексу, даже в реале, а вот любовь его пугает. Он предпочитает секс-онли. Иногда. Теоретически он допускает вероятность любви в своей жизни, но практически все женщины, которые ему попадают, всегда не то и не то.

Как дама с собачкой ищет себе в мужчине верного пса, так казанова-с-жабрами (КСЖ) хотел бы иметь женщину-собачку, прибегающую на его свист и радостно виляющую хвостиком. А лучше небольшой гарем, но только самостоятельных женщин, которые от него

ничего не хотят, кроме секса (изредка, не часто). И чтобы они еще между собой дружили и были немножко би.

Зачем он этому гарему сдался, КСЖ не думает, как и дама с собачкой не думает, зачем она верному рыцарю. Фрустранты всегда очень эгоцентричны, иначе не были бы фрустрантами.

Премудрый пескарь

Этот, как и женщина с кошками, боится отношений, не хочет ни с кем связываться. Даже порно его не очень интересует, поскольку напоминает о возможной ответственности за женщину. Когда-то он пытался быть хорошим мужем, у него не получилось, пытался быть казановой, нажил неприятностей и решил завязать со всей этой ботвой навсегда.

Однако он может чувствовать ответственность за страну. За планету и человеческий вид. Он может быть активистом и борцом. То есть часто он так и не избавился от гиперконтроля, просто разочаровался в первоначальном объекте – женщинах.

В реальной жизни обычно встречаются помеси. Что-то среднее между мечтателем и казановой-с-жабрами или мечтателем и пескарем.

Часть 4
Разморозка мужчин

Глава 4.1. Онегины и печорины

Полная мужская фрустрация – это стадия премудрого пескаря.

Мужчина спрятался за камень и не хочет вообще больше ничего – ни любви, ни секса. Остыл. Отношения с женщиной представляются ему как одна бесконечная нагрузка при нулевом вознаграждении.

Что касается неполной мужской фрустрации, она бывает нескольких видов.

Онегин – мужчина, поток либидо которого частично заблокирован на всей протяженности русла.

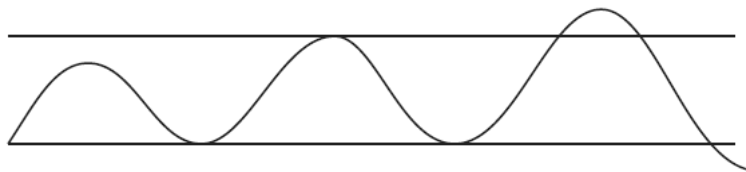


Рис. 26

Печорин – мужчина, поток либидо которого сначала очень бурный, мощный, а при переходе к серьезным отношениям встречает скалу.



Рис. 27

Казанова – мужчина, поток либидо которого делится на множество мелких русел.

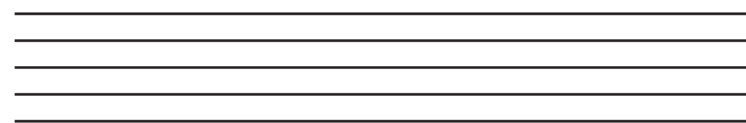


Рис. 28

Причины неполной фрустрации бывают разными. Но все они сводятся к формуле «Я много потрачу и мало получу».

Когда человек активно добивается чего-то, подходит к процессу творчески и не боится ставить амбициозные цели (что в любви, что на работе, все равно)?

Когда он верит, что:

- 1) результат достижим,
- 2) результат принесет ему много удовольствия и пользы,
- 3) в случае провала он компенсирует убытки.

Это позволяет ему испытывать сильное, стабильное влечение, а значит, его мотивация возрастает и он имеет много энергии, отпущенной на эту акцию (бурный поток). Такому мужчине не только не лень добиваться женщины, он заряжен и вдохновлен на процесс ее соблазнения, увлечен этим, получает удовольствие от самого процесса, а не только от ожидания результата, он пылок и горяч.

Он делает все нужное, чтобы захватить ее и втянуть в свое поле, что называется – влюбить в себя. Если при этом он и сам влюблен и его влюбленность не сдувается, как шарик, на этапе активного сближения, а развивается дальше, – можно сказать, что у такого мужчины ресурс любви отлично подключен. Энергия течет, циркулирует, без преград и блоков. Это ни разу не фрустрант.

У фрустрантов поток влечения обязательно встречает внутренние блоки. Не внешние вроде отказа женщины и каких-то непреодолимых обстоятельств, а именно внутренние. Захотелось – расхотелось, горело – остыло, стояло – упало.

Если влюбленность возникает (обычно в виде сексуальной страсти), заряжает мужчину мотивацией, помогает ему добиться женщины, а на этапе серьезного сближения вдруг блокируется, такой мужчина относится к типу так называемых донжуанов, или печоринных.

Самый распространенный тип мужской фрустрации – онегины. Они составляют почти 70 % холостяков.

У онегинных, в отличие от печоринных, блоки начинаются в самом начале русла. Их влечение амбивалентно или переменчиво, как флюгер, они как собаки на сене – не отпускают женщину, но и не сближаются с ней, у них семь пятниц на неделе. Онегины способны свести женщин с ума.

Обычно онегины не прочь заняться сексом, если бы женщина приехала сама, не ломалась, не требовала бы развлекать ее на свидании, тратить силы и деньги, да и просто туда тащиться. Скучно соблазнять, а потребность в самом половом акте может и быть. Небольшая.

Такие мужчины предпочитают проститутку или мастурбацию + порно. Их потенция может быть в порядке, но чаще – ниже среднего, поскольку ее не хватает на поисковую активность.

Именно онегины спрашивают совершенно незнакомых женщин на сайте знакомств «Секс после ужина будет?» не столько из-за жадности к деньгам, сколько от низкой охоты тратить время и деньги на неинтересное общение. Это фрустрация ресурса любви.

У печоринных тоже фрустрация ресурса любви, но не в начале, на этапе развития отношений, на этапе перехода от начальной близости к углубленной. То есть печорин влюбчив, но быстро и резко остывает. Причина та же. Дальнейший результат (брак, сожительство) не кажется интересным, а вложений потребуется много. А вот начальный результат (секс + влюбленность женщины) кажется очень интересным, мотивирует быть здоровым.

У онежных онегинных сама женская влюбленность не вызывает большого энтузиазма. Они со скукой разглядывают женщин, в тоске по былому или воображаемому влечению («Ах, ножки, ножки, где вы ныне?») и не находят ни одного логического аргумента в пользу того, почему они должны тратить свою энергию, почему именно с этой женщиной, а не с другой, и почему именно на женщину, а не на что-то другое.

Совсем иное дело – печорин. Ему и аргументов никаких не нужно. Он просто чувствует желание. И даже не «чисто сексуальное», поскольку «чисто сексуальное» желание ищет для удовлетворения экономичные способы. Физическую разрядку всегда можно получить дешевле и проще, вложив меньше энергии. Печорины не «чистого секса» ищут, хотя могут думать так. Они ищут секса, заряженного эмоциями и даже чувствами. Они знают, что для того, чтобы разрядка (и процесс) была наиболее приятной, мало механических фрикций, нужно еще взболтать эмоции посильнее.

Печорин готов влюбляться, даже терять голову, жаждет дрожи и томления, волнения и адреналина, иногда даже легкой ревности хочет, а главное – азарта. Он хочет всего вот этого

коктейля, который превращает унылый, однообразный секс в феерическое действо. Женщина должна очень нравиться, казаться в этот момент лучшей, и она сама должна его любить, терять голову. Вот такой секс настоящему печорину по нраву, он видит в нем смысл и ему не лень. И он умеет его получить.

А получив... быстро остывает, потому что женитьба, дети и развитие отношений совершенно не входят в его планы.

Печорин – роковой мужчина.

Фрустрация потока у печорина случается сейчас же, как только приходит первое насыщение и возникает вопрос о развитии отношений, о переходе их на уровень большей близости и серьезных чувств. Здесь у него вырастает не просто блок, как у онегина, а настоящая скала! Финиш.

Посмотрите, пожалуйста, чем отличается от печорина тип онегина. В основном тем, что он ответственен и сострадатель. Да, как ни странно. Он думает о том, а что дальше, и если уверенности в том, что дальше он готов отвечать за свои «дрожь и волнения» у него нет, он блокирует свою энергию в начале ресурса.

У онегинских те самые мысли: «А вдруг она влюбится, а вдруг она будет страдать, а вдруг я окажусь в ее глазах лгуном и подонком?» Печорину плевать на то, окажется ли он лгуном в чьих-то глазах, поэтому он не блокирует спонтанность, он отдается ее потоку, он не считает себя хозяином этого потока, он типа «раб любви» или «инстинкта» и взятки с него гладки.

А онегин считает себя хозяином (переоценивает, кстати, свою власть) и много думает о том, а что потом и зачем, как там все обернется, поэтому поток душит в зачатке. Моралисты очень часто имеют проблемы со спонтанностью и страдают фрустрацией, вы, наверное, в курсе. По унылому лицу человека можно сразу диагностировать, что он моралист (в белом пальто).

Именно поэтому на смену морали должна приходиться нравственность, более глубокая, сложная и эмоциональная система ориентиров, а не сухой свод запретов и правил.

Мужчина, который вообще не хочет отвечать за свои действия, полностью отдаваясь потоку, безнравственен, мужчина, который считает себя ответственным абсолютно за все, что с ним происходит, гиперответственный моралист, и он душит поток.

Баланс достигается, когда человек учится уважительно относиться к своему потоку, не душить его, а искать с ним диалога, доверять ему, но и не снимать с себя ответственность, гибко делить границы. Тогда он готов рисковать, идти на эмоциональные авантюры, но и не поступает как легкомысленный инфантил, которому безразличны последствия.

К типу онегинских стоит отнести еще тех, кто боится влюбиться сам. Обычно это бывает после травм и неудач в любви.

Нередко же совмещается и то, и другое. Мужчина и своей травмы опасается, и ответственность за чужую травму нести не хочет. Это может сделать его фрустрированным наглухо премудрым пескарем. Принципы и защиты окружают такого мужчину со всех сторон, выставляя перед его потоком непроходимые преграды.

Здесь поможет только осознание того, что:

- 1) поток необходим, без него жизнь постепенно теряет смысл и краски,
- 2) чрезмерная ответственность душит его энергию,
- 3) не нужно избегать боли настолько, чтобы избегать саму жизнь, умирать страшней, чем рисковать, а тактика премудрого пескаря ведет именно к смерти.

Онегины – это очень распространенный тип мужчин.

И мечтатель, и премудрый пескарь, и казанова-с-жабрами – все это крайние виды онегинских.

То есть типичные онегины располагаются между этих типов.

Посмотрите, в чем различие.

- У мечтателей чаще всего аддикция к ресурсу секса, они сексоголики, а ресурс любви у них заблокирован.

- У премудрых пескарей заблокированы обычно оба ресурса – и любви, и секса.

- У казанов-с-жабрами ресурс секса хорошо работает, без аддикции и без фрустрации, с реальными женщинами, а вот ресурс любви заблокирован.

У типичного же онегина ресурс любви иногда заблокирован, но чаще находится в нестабильном состоянии. Как и ресурс секса.

Поэтому вот самый распространенный тип онегина. Онегин как он есть. 100 %-онежий.

- Магнолия. Это мерцающий, чувствительный онегин, нежный как цветок. Он всегда то ли хочет, то ли нет (из анекдота, где герой вспоминает название цветка «хочу ли я, могу ли я... а, магнолия!»). Оба ресурса, любви и секса, имеют прерывистый нестабильный вялый поток, но изредка вдруг оживают, вместе или по очереди.

Хорошая новость для всех, кто влюблен в онегина.

Любая фрустрация – это состояние системы, а состояние живой системы всегда динамично, то есть изменчиво (пока она жива), даже если эта динамика застопорилась в какой-то фазе на долгие годы.

Глава 4.2. Казановы

Это тоже вид фрустрации, хотя сами казановы считают себя гениями любви. На самом деле они иногда гении секса, а вот в любви у них фрустрация, правда, очень своеобразная. Поток не блокируется, а просто делится на много русел, из-за чего любовь к одной женщине невозможна и чувство никогда не бывает достаточно полным и глубоким. Казанова всегда переключается и не дает своему потоку стать достаточно мощным, делит его на несколько частей.

Как быть женщине, влюбленной в казанову?

Сразу скажу, что не влюбиться в казанову сложно. Будь они непривлекательны для женщин, казановить им было бы проблематично. Как писал про тип казановы *Стефан Цвейг (1881–1942 гг.)*: «Сильный и эластичный, жестокий и пламенный экземпляр прекрасной породы, массивное литье и совершенная форма».

Правда, это описание больше касается печориных. А казановы мягче и нежнее, но тоже эластичные и достаточно пламенные.

Тип казановы всегда противопоставлялся типу донжуана (печорина). Это противопоставление приводили и *Фредерик Стендаль (1783–1842 гг.)*, и Стефан Цвейг, и другие философы и психологи, анализировавшие такое явление, как мужчина-ловелас.

Суть противопоставления в том, что донжуан – враг женщин, демон, задача которого соблазнить и погубить женщину, сделав ее жертвой ее же порочной страсти, которую он в ней разжег из чувства мести и жажды наказания. Донжуан = мизогин, то есть женоненавистник. А казанова – друг женщин, открывающий им радость бытия во всем ее стихийном смысле. Казанова = женолоб и в каком-то смысле даже рыцарь.

Тип донжуана идентичен типу печорина с той лишь разницей, что донжуанов Стендаль и Цвейг описывали как садистов, а печорин – это тип фрустрации такой. Печорин не имеет намерения причинить женщине зло, он искренне отдается своему потоку, а потом так же искренне его блокирует, от чего женщине получается боль, да и печорину не так уж сладко, хотя он старается себя не обвинять. Он же раб инстинктов, вы помните?

Если печорин начинает слишком переживать о «сломанной» им женщине, он превращается в онегина.

Среди онегинных – полным-полно бывших печориных, осознавших, как нехорошо быть таким жестоким донжуаном.

Тип казановы на первый взгляд выглядит менее опасным, чем тип печорина (донжуана), но это как посмотреть.

По печорину видно почти сразу, что это – роковой любовник, поэтому женщина имеет шанс насторожиться. Казанова так великодушен, нежен и внимателен, что за ним сложно заподозрить что-то плохое. Поэтому казанова – это тип, в который влюбиться, может быть, проще всего. К счастью, настоящих казанов очень мало.

Большинство убежденных холостяков-ловеласов – казановы-с-жабрами, но это онегий тип, хоть и называется так. Это смесь пескаря и казановы. А вот настоящий казанова – редкость. Почему?

Потому что чтобы быть казановой, нужно не иметь почти никакой ответственности, быть легким, радостным, спонтанным на полную мощь, но при этом иметь хорошую эмпатию и сексуальный альтруизм. Большинству мужчин это не под силу. Они либо безответственные эгоисты, либо ответственные зануды, то есть либо не чувствуют женщин, не понимают и заиклены на себе, либо стараются оберегать женщин, опекать и очень сильно грузят.

Чтобы быть казановой, нужно иметь особое отношение к жизни, жить так, как будто главная задача жизни – наслаждаться самому и дарить наслаждение, нужно быть орфиком и жрецом Вакха по своей сути, а сейчас такое мировоззрение – редкость.

Что делать женщине, если ей вдруг не повезло или, наоборот, повезло встретить настоящего казанову?

Прежде всего учтите: если вы в первый день видите, что перед вами казанова – это, скорее всего, не он. Казанову опознать очень сложно, он выглядит как искренне любящий вас мужчина, нормальный влюбленный. Опознать казанову можно только когда он переключился на другую или рассказал вам сам о себе. Если это настоящий казанова, ему не будет стыдно и он не станет прятаться, врать, возможно, он даже предложит вам остаться его любовницей, но попросит не страдать от этого, а если вы будете страдать, расстанется с вами окончательно. Ваша боль и все ваши упреки – для казановы повод сочувствовать вам, но не повод считать себя виноватым. От вашей агрессии он закроется, но заставить его переживать у вас вряд ли получится. Он слишком уверен в том, что жить нужно для радости, а не для печали.

Как влюбить в себя казанову? Если он пока с вами, он и так влюблен. Если же вопрос: как остаться с казановой навсегда, ответ – никак. Разве что вы согласитесь на то, чтобы он имел всех этих многочисленных женщин, которых он собирается делать счастливыми, щедро делаясь своим огнем. Если вы и сами – свободных нравов, пожалуй, шанс на долгие отношения (и даже брак) с ним у вас есть.

Настоящий казанова никогда не ревнив (хотя хочет быть лучшим и умеет им быть), он великодушен и даже благороден, он не прощает мелочности, злобы и эгоизма, а также враждебности. Точнее, прощает, поскольку великодушен, но заметив, что это неисправимо, постарается расстаться с вами навсегда. Поэтому будьте сами добры и щедры, тогда казанова может вас любить и уважать. Среди прочих, конечно. Единственной вы не будете.

Все же у него фрустрация ресурса любви, то есть иметь половинку он не может и не хочет. И на глубокие чувства он не способен. По крайней мере, пока остается казановой. Тип может меняться.

Глава 4.3. Разморозка онегинных

Суть отличий онегина от печорина и от казановы – это его чрезмерная ответственность. Точнее сказать – гиперответственность.

Вообще, когда вы видите кого-то, кто очень пассивен, нерешителен, вял, апатичен, но при этом здоров, вы можете предположить, что этому человеку навредила его тревожность и гиперответственность. Это значит, что его локус контроля настроен неправильно и он считает себя ответственным за то, что контролировать не может. Лишнее на себя пытался брать и в результате совсем ничего нести уже не хочет, даже то, что и должен был бы.

Вот казанова и печорин лишнего на себя не берут, они принципиально безответственны. Казанова даже слишком безответственен: он считает, что если в нем появилось влечение к женщине, то это – благо, и даже не то что благо, а божья воля, или не божья, если он не верит в богов, а воля природы, но в любом случае он – всего лишь проводник некой стихии, хозяином которой он не является. А раз не является, какой с него спрос?

Он влюбился – хорошо, разлюбил – тоже неплохо. И если женщина вдруг отказывается от его любви, пусть она сидит как дура без подарка. А если требует у него любви, ее требования так же законны, как требовать у неба дождичка в четверг. Сколько ни грози небу кулаком, ни устраивай крестных ходов, ни болтай в луже палкой, как средневековая ведьма, дождь зависит не от этого совершенно, а от природных условий. Мировоззрение казанов понятно?

Совсем не таков онегин. Он считает, что его чувства и его поведение – это его ответственность, а если ему трудно контролировать себя, то ответственности это не снимает. Он как бы подписал кровью договор, став собственником себя, и теперь за все связанное с собой отвечает. Но договор этот был скорее с дьяволом, и дьявол его обманул. Ответственность повесил, а рычагов влияния не дал.

Не может онегин гарантировать, что в результате его поступка никто не пострадает. И никто не может и не должен это гарантировать, но онегин этого не знает. Он считает, что должен и обязан, раз поставил свою кровавую закорючку.

И живя с вот этим вот дьявольским актом в душе, онегин становится очень пассивным и нерешительным, диким и пугливым, поскольку за каждый его поступок с него могут взыскать. Так не лучше ли вообще никак не поступать?

Но пассивным и нерешительным онегин может быть только в интимных отношениях, а во всем остальном довольно деятельным (если у него нет там фрустрации). Именно поэтому онегины иногда состоятельны и успешны, «владельцы заводов, газет, пароходов». Там, где онегину понятно, что делать, там, где он профессионал, он может быть и смел, а вот в отношениях может быть дик и пуглив.

Понятное дело, что состоятельные онегины – чрезвычайно интересный тип для женщин, которые хотят замуж. Да и влюбиться в такого онегина очень легко, он ведь кое-что представляет из себя как личность, в отличие от тех онегинных, которые фрустрированы и пассивны во всех сферах жизни. Кстати, профессиональная апатия – это тоже часто гиперответственность, просто в области других ресурсов.

Онегин – антипод казановы с точки зрения ответственности. Казанова безответственен вообще, а онегин гиперответственен. Но стать поводом для женских страданий и разрушенных женских судеб одинаково способны оба. Почему так? Да потому, что разрушение судеб вообще не от этого зависит, а зависит от того, как сама женщина воспримет этих мужчин и как поступит, насколько она сама будет проактивна в своей жизни. От ее безответственности или гиперответственности зависит ее судьба. А не от качеств мужчин.

Это понятно? Или кажется, что казанова и онегин отвечают за женскую судьбу? Если да и вы мужчина, вы – онегин. Если да и вы женщина, вам будет очень сложно с онегинным. А настоящий казанова покажется вам просто исчадием ада. Изощренным и кроважидным людоедом!

Чтобы прекрасным образом разгрузить отношения что с онегиним, что с казановой, вам нужен свой собственный внутренний локус контроля. Это и есть ваш руль в вашей жизни. Это – ваш оберег, ваша шапка-невидимка, ваши сапоги-скороходы, меч-кладенец и даже ваша скатерть-самобранка.

Ваш хороший локус контроля (внутренний, стабильный) не исправит онегина и не изменит казанову, но защитит вас и поможет вам взять от них только хорошее. И если у ваших отношений с ними есть хотя бы малейший шанс, то есть между вами имеется реальная связь, а не выдуманная, велика вероятность, что онегин станет более решительным, а казанова более серьезным. Но для этого вам нужен ваш локус.

Настройки локуса контроля динамичны, то есть они меняются, вы можете их сами в себе менять, по крайней мере пытаться. Именно для этого я описываю, «как правильно». Не для того, чтобы вы притворялись, а для того, чтобы настроили свой локус правильно. Имитация либо не поможет, либо навредит вам, хотя иногда можно начать и с имитации, чтобы в процессе поменять настройки. Но только обязательно поменять, иначе вас снесет.

Посмотрите, как это работает.

Предположим, что у нас есть онегин. Одна штука. И его отношения с женщиной. Отношения эти чаще всего доставляют женщине много боли, и даже не столько боли, сколько душевной маеты, раздражения, недовольства собой и когнитивного диссонанса. Она видит, что онегину она нравится, иногда даже очень, но он упорно ведет себя по-онежьи: куда-то исчезает, внезапно появляется, мутит, темнит или мямлит, сам ничего не делает, а когда активной пытается стать женщина, реагировать может довольно агрессивно или сливается. Бросить жалко такого онегина, нести тяжело. Как чемодан без ручки.

Особенная засада, если он привлекателен, если во всем остальном, кроме своего идиотского поведения, женщине подходит: и интеллект, и внешность, и даже секс, когда он наконец-то случается. Как такой женщине может помочь свой собственный локус контроля?

Сначала поглядите, как плохой локус контроля может испортить жизнь такой женщине.

Как вы помните, проблем с локусом может быть две – когда человек перекладывает свою ответственность на другого (инфантилизм) и когда человек захватывает чужую ответственность себе (гиперответственность).

Очень часто незрелый локус женщины при столкновении с онегиним начинает качаться туда-сюда: от безответственности до гиперответственности и обратно. И чем сильнее качается, тем все хуже и хуже и ей, и ему, и отношениям.

Вот она ждала-ждала-ждала, что он проявит активность, потом пошла в истеричную атаку – навалила на него лишних требований.

На истеричную атаку он среагировал плохо: дал отпор или закрылся. Она испугалась, что все испортила, взяла всю ответственность на себя и стала писать ему письма с извинениями, просить шанса на реабилитацию, он вяло что-то отвечал, потом совсем замолчал, поскольку это опять атака. Наконец она отстала, поплакала и успокоилась, кое-как пережила. Прошло несколько недель, а иногда месяцев. Онегин поставил пару «лайков» или подмигнул в социальной сети. Женщина, если она все еще влюблена (а онегин может так заморочить голову своим непоследовательным поведением, столько внимания отжать, что и невлюбленная женщина влюбится, если у нее качается локус туда-сюда) начинает думать, что «лайки» – это инициатива, и начинает его тормозить. Но он опять реагирует вяло. Или что-то обещает, но динамит ее.

Она опять устраивает истерику, потом жалеет о ней и снова просит прощения. Потом злится на то, что он заставил ее унижаться, и снова оскорбляет его. И вот она уже втянута в странные, дикие отношения, где она играет роль сумасшедшей нимфоманки, преследующей мужика, и теперь ей уже важно вернуть себе свой нормальный облик, она занята тем, что пытается быть адекватной и вести себя не как истеричка, а как уверенная в себе и уравновешенная женщина. Но не тут-то было. С настоящим онегиним женщина становится истеричкой. При условии, что у нее нет хорошего локуса контроля, конечно. Если есть, то не становится даже с самым онежистым из онегиных. Ей даже печористый печорин прекрасен, если у нее хороший локус контроля.

При обращении с онегиным очень важно иметь хороший локус контроля, поскольку у него локус – плохой. При общении с женщиной, у которой идеальный локус контроля, онегин начинает вести себя адекватней, а так как большинство женщин (и людей вообще) имеют локус не очень, может даже влюбиться в такую женщину от удивления.

Ведь ему все время встречаются мутные «истерички», «бабы, которые сами не знают, чего хотят». «Не знают, чего хотят» – это то, что происходит с ними, когда они сталкиваются с его собственным ненормальным поведением и все их неустойчивые настройки эго слетают.

С онегиным нужно быть татьяной, но только сначала сблизиться с ним, потом дать понять ему серьезность своих чувств, потом оставить его в покое. Это стратегия, которая помогает снять с онегина некоторые защитные блоки.

Вот это вот все «а зачем оно нужно?», «как бы чего не вышло?», «и так хорошо, зачем что-то менять», «не уверен, что она стоит того» – все это рационализации блоков, то есть недостаточно сильная мотивация иметь отношения, нежелание расплачиваться за собственный неверный шаг к близости. Онегин уверен, что он вполне решителен, поэтому онегину никогда не надо говорить, что он боится чего-то. Он будет отрицать. Ведь он не чувствует страха, он чувствует просто недостаток мотивации. Он не очень хочет, он не видит смысла. Вот если бы он сильно захотел, тогда бы да! А так – спасибо, нет.

Так вот, немного больше захотеть онегину помочь можно. Для этого нужно всего лишь снизить его тревогу относительно того, «как бы чего не вышло», и увеличить его веру в удовольствие от близости. Грубо говоря, он должен видеть, что плюсы у отношений точно есть, а минусов немного. И тогда он начнет понемногу открывать свою раковину вам.

Осознайте простую вещь: в данный момент вы ему не очень нужны, он не готов на активность, разве что изредка, как накатит, может позвонить, а потом опять спрячется. То есть в данный момент его желание быть с вами очень невелико, ему почти все равно, но он как бы не против. Вы можете попробовать сделать из этого его «не против» что-то более существенное, он может захотеть вас сильней. И он сам будет рад захотеть вас сильней, если реально увидит, что плюсов от вас много (комфорт, понимание, радость), а минусов мало (претензий, разборок, недовольств).

Чем больше будет его влечение, тем больше он будет видеть плюсов, но и наоборот – чем больше плюсов, тем больше влечение. И этот позитивный круг вы можете попробовать раскрутить. Но только в том случае, если хорошо настроите свой локус контроля и скажете себе следующее: ему это пока не надо, надо мне, я делаю это, он либо подключается вскоре, либо нет, и тогда я просто отстаю от него без претензий. То есть вы начинаете первая строить отношения, потому что это надо – вам. Уберите иллюзии, что ему это надо тоже. В данный момент ему – все равно.

Смотрите в глаза реальности, иначе будете шарить вслепую! И если реальность вас оскорбляет, угнетает, вы не можете согласиться с этой мыслью, значит, онегин – не для вас. Вы не справитесь, вы будете трепать нервы себе и ему, вгонять его еще дальше в раковину «все бабы – истерички, надо держаться от них подальше», а себе рушить самооценку и фрустрировать свой ресурс любви. Вам это надо?

Если же вы готовы попробовать построить отношения с онегиным и попытаться разморозить своим огнем эту северную речку, возьмите на себя ответственность за эту свою инициативу. Это и будет хорошей настройкой локуса контроля.

Посмотрите, как реагирует плохой локус контроля на обычную онежку подставу и как реагирует хороший.

Допустим, женщина договорилась с онегиным встретиться, и вдруг он начинает колебаться. Он пишет что-то мутное (типично онежке) ей в мессенджер, мол, не знаю, успешно ли, да и устал что-то сегодня, не перенести ли встречу на выходные? Как реагирует женщина с плохим локусом?

«Ах, гад, – думает она. – Мы не виделись целую неделю, я с утра сделала маникюр, вчера вечером эпиляцию, мое сердце колотится от предвкушения, а ты не хочешь меня видеть? МЕНЯ! Меня видеть не хочешь! Ты просто импотент, возможно, педик, ты дурак, который не понимает, чего надо хотеть! И зачем ты тогда сказал, что хочешь? Зачем сам предложил? Почему я должна теперь страдать? Чтоб ты лопнул!» Конечно, она не вываливает

это онегину (хотя потом уже может и вываливать такое начать, когда много раз пройдет по одному и тому же кругу, ситуации с подставой будут повторяться и повторяться, ведь это онегин – он то хочет, то не хочет, и в этом его суть). Но она говорит что-то злое или холодное ему или, наоборот, начинает требовать встречи (не пропадать же свежему маникюру!) и настаивать, что если не сегодня, то уже никогда. В случае злого «отлично, но в выходные я занята, пока!» онегин думает: «Ну и ладно, она тоже не хочет, хорошо, что я не потащился, вместо уютного дивана и футбола», а в случае напора и истерики он думает: «Да пошла она к черту, вот прицепилась!» или, может быть: «Ладно, пойду, раз обещал».

Если он придет, то будет ждать, что женщина, которая гневно вымогала встречу, будет благодарна ему, что он приперся, хотя и не хотел, но нет, все наоборот. Ее обижает то, что он не хотел, она зла и недовольна, возможно, язвительна. Она пришла с маникюром и эпиляцией, но делает все, чтобы показать ему, что он ей и не сдался!

Растопит ли это лед онегина? Конечно, нет. Поэтому если у вас все плохо с локусом контроля, не лезьте в эти дебри. Ищите-ищите себе мужчину, который точно знает, что хочет вас, и готов тянуть вас на свидание.

Женщина с хорошим локусом контроля среагирует на влияние и «сливы» онегина совсем не так. Она скажет себе: «Да, ему не очень-то охота меня видеть. Это печально, но в общем я в курсе, он и не давал мне понять, что горит страстью. Это Я решила, что хочу попытаться понравиться ему. Я осознаю, что это будет не сразу и, может быть, не будет вообще. Я не буду возиться с этим долго, но он нравится мне, он закрыт от меня, и я хочу попробовать сделать с этим что-то. Да, я уже приготовилась и сделала маникюр, ну ничего, пусть будет. В следующий раз я постараюсь делать лишь то, что мне нужно и без него, поскольку с ним быть уверенной во встрече никогда нельзя, он явно не горит пока в мою сторону. Но посмотрим, что будет дальше, – может быть, он изменит свое отношение».

Напоминает хищницу, не так ли? Но прочитайте еще раз внимательно. Вся охота, все, что кажется коварством, – это просто хороший локус и разделение границ ответственности. «Я хочу» – значит это надо мне, это моя игра. Он хочет чего-то своего (может, и сам не знает чего) – у него другая игра. Я буду действовать в своих интересах. Посмотрим, возможно, наши интересы на каком-то этапе станут общими, тогда мы будем действовать сообща. А если нет – значит нет, придется расстаться. В любом случае игра стоит свеч, ведь из задач и попыток их решить и состоит жизнь, не так ли?

Что скажет такая женщина самому онегину? Да не важно что. Самое глупое записывать и повторять фразы, которые я привожу просто так, для иллюстрации хорошей самооценки и хорошего локуса. Возможно, она скажет: «Как жаль! Так хотелось увидаться сегодня. Может быть, поближе к твоей работе и всего на час?» И она выиграет тем, что он увидит ее сильное желание и готовность идти на компромисс. Или она скажет совсем наоборот: «Конечно, раз ты не можешь сегодня, не стоит, давай когда тебе удобно, я тоже займусь чем-то». И она немного проиграет в страсти, но зато покажет ему, что она никогда не будет ему в напруг, не перетянет на себя одеяло с остальных дел его жизни. Или она скажет еще что-то другое. Нужно чувствовать себя и своего онегина. Тут важно не что сказать, а понимать зачем.

Тогда онегин может понемногу начать исправляться. Сначала у него пройдет страх, что его поймают и начнут бить, зажав в угол. Потом он поймет, что на него никто не давит. Дальше он увидит, что ему предлагают что-то приятное и кредит на него не повесят. Потом он попробует взять и проверить, действительно ли не будет процентов? И так из онегина он может превратиться в мужчину, которому не все равно, который и сам уже уверен, что хочет быть вместе с этой женщиной.

И главное, что должна понимать женщина, которая берется за онегина. Не стоит переоценивать себя. Это тоже хороший локус. Вы можете попробовать выманить пещаря из-под камня, но вы не должны ввязываться в этот геитальт надолго, сливать туда слишком много своей энергии и сил.

Вы попробуете, а если не получится, если решение задачи слишком затянется, вы бросите его. Иногда только бросив онегина, когда он все обдумает и оценит, можно его получить. Но заранее знать этого нельзя, поэтому нужно честно бросить. Надо дать ему право: оценить вас достаточно быстро или потерять. Дайте ему свободу.

Глава 4.4. Разморозка печориных и казанов

Если лучшая стратегия поведения с онегинскими – это постоянно настраивать свой внутренний локус так, чтобы все время помнить, где его интересы, а где ваши и где они пересекаются и насколько, то лучшая стратегия поведения с казановой и с печориным – правильно настраивать свою самооценку.

От этих настроек вашего компаса это зависит и процесс, и итог ваших отношений.

Чем лучше ваша самооценка, тем меньше вы пострадаете от общения с донжуанами, тем больше хорошего получите от них. Если же ваша самооценка идеальна, ваш донжуан может полюбить вас настолько, что донжуаном как таковым быть перестанет. Это звучит фантастично, но лишь потому, что идеальная самооценка у женщин встречается редко.

Почему с онегинскими важен локус контроля, а с печориным и казановой – самооценка?

Потому что у онегина проблема с локусом контроля, его локус постоянно качает: он то берет на себя ответственность за все, то отдает ее вам целиком, он непоследователен, поскольку его фрустрация устроена так, что он то хочет вас, то не хочет, то блокирует поток, то приоткрывает. Если ваш локус плох, вас начнет качать тоже, от этого онегина закачает еще больше, и скоро ваши отношения превратятся в одни сплошные качели, вы можете потерять контроль над собой и начать вести себя как истеричка. Если же ваш локус контроля очень хорош, дурной локус контроля онегина имеет шанс тоже прийти в равновесие, от этого он может начать вести себя куда более последовательно. Схема понятна?

А что с донжуанами? Они способны буквально уничтожить женщину с плохой самооценкой, но не потому что они сознательные злодеи (даже печорин – не злодей, а тем более казанова), а потому что у них у самих с самооценкой полный... вперед. Да. Зато если у женщины – отличная, адекватная, достаточно высокая, независимая и устойчивая самооценка, донжуану очень сложно не восхищаться такой женщиной, не начать ее уважать, не привязаться. И нередко это приводит к тому, что донжуан влюбляется.

Чем привлекательны для женщин онегинские? Ни в коем случае не поведением в любовной сфере. Плохой локус в отношениях – проблема онегинских, благодаря этому их личная жизнь сложна и конфликтна, как и жизнь женщин, которые с ними связались. Привлекательны далеко не все онегинские, а те, кто имеют неплохие ресурсы: состоятельные и состоявшиеся как личности. В личных отношениях у онегинских может быть фрустрация и летать туда-сюда локус благодаря этому, а в прокачанных сферах их локус куда лучше, они адекватны и интересны. Именно поэтому для женщин так мучительно столкновение с привлекательным онегинским. Диссонанс: с одной стороны – это онегин, а с другой стороны – и красавец, и умница, и человек хороший. Но с ней ведет себя как сволочь почему-то.

Казановы и печорины редко могут похвастаться прокачанными ресурсами работы и экономики, но у них всегда отлично прокачан секс и имидж. Благодаря этому магнетизм настоящих казанов и печориных просто зашкаливает. Нередко они довольно красивы, но не всегда, а вот обаятельны всегда. Если казанова или печорин не обаятельны и не сексуальны, то это не они.

Так вот, благодаря тому, что у казанов и печориных прокачан имидж и секс, их самооценка в этих сферах высока, несгибаема, могуча, а в остальных сферах нередко страдает. У них часто фрустрация работы, почти всегда семьи, нередко проблемы с другими ресурсами тоже. Только секс и имидж, иногда еще искусство и дружба, изредка учеба, но секс и имидж всегда – пашут у них на полную катушку. Всю энергию они получают там. И за эти ресурсы они держатся. И поэтому самоутверждаются за счет секса и женской любви.

Когда получается энергия от ресурса имиджа? Когда человек нравится людям. Когда им восхищаются, когда им поражены, когда смотрят на него, открыв рот, знакомые и незнакомые люди. Нормальный человек, у которого равномерно подключены разные ресурсы, тоже получает удовольствие от симпатии окружающих, но это всего лишь часть всей энергии,

которую он качает, иногда – малая часть. А казанова и печорин живут за счет этого ресурса. И еще за счет секса.

Либида печорина подключается мощно, доходит почти до высокого накала, а потом фрустрируется вдруг до нуля (но не ресурс, а влечение к конкретной женщине, его ресурс остается в полном порядке, и это важно!). В этом – весь печорин, и этим он может свести влюбленную женщину с ума.

Вчера он ее очень хотел, а сегодня вдруг сообщает ей, что им надо бы расстаться (при этом остается все так же сексуален и магнетичен, не тухнет, как обычные фрустранты, просто перестает пылать именно к ней). Женщина не понимает, что это, она ищет причину в том, что возникли какие-то обстоятельства, которых она не знает. Может быть, у него смертельный диагноз? Может быть, он узнал о ней от врагов какую-то сплетню? Может быть, он сошел с ума? Она хочет это выяснить и бежит за ним (от чего ее самооценка окончательно рушится и она слабеет).

Но для печорина такое вполне типично. Он и сам этому не рад. Просто так устроен его любовный ресурс. Остывший печорин смотрит на женщину протрезвевшим, циничным взглядом и понимает, что она недостойна его любви, его страсть посвящена какой-то воображаемой идеальной женщине, его Аниме, а не этому реальному человеку.

Иногда его либида блокируется не полностью, просто его желание начинает наткаться на презрение. То есть он то спит с женщиной, то прогоняет ее. Увы, на многих женщин, особенно женщин с неустойчивой самооценкой, это действует так, что они влюбляются еще сильнее. Они начинают бешено вкладываться, носить подарки и еще больше уходят в минус.

Посмотрите, насколько опасен печорин для женщины с плохой самооценкой. Если самооценка женщины не имеет собственных внутренних опор, а шатается в поиске быстрого корма (восхищения, любви, славы), то при встрече с печориным она получает буквально наркотик.

Печорин способен поднять самооценку в небеса. Он идеализирует ее, а потом вдруг охладевает к ней. И у женщины начинается ломка. Она пытается цепляться к печорину, и вот здесь ее самооценка уже получает реальные удары. Он изменяет ей, он прогоняет ее, он выражает ей свою нелюбовь, безразличие и неуважение. Он критикует ее и унижает.

Женщина с печориным проходит все круги ада минуса, но только в отличие от обычного плюса, печорин довольно жесток. После встречи с печориным женщина может чувствовать себя пережеванной и раздавленной.

Хотя печорин, по большому счету, не делает ничего плохого и не понимает, в чем он, собственно, виноват. Ну да, он ее хотел и был в этом абсолютно искренен. Да, он расхотел ее и сразу дал ей это понять, не держал, даже гнал. Она сама липнет к нему, поэтому он с ней груб, он все время говорит ей, что она свободна. Какие претензии? Чего он кому должен?

А вот – женщина с хорошей самооценкой, сытой, устойчивой, прокачанной (точнее, опирающейся на прокачанные ресурсы). Она встречает печорина, получает от него классный секс, его страсть, она удивлена, обрадована, даже влюблена, но если вдруг она видит, что печорин потух, говорит ему: «Спасибо, это было здорово». Но она не создавала никаких иллюзий, она и не думала, что он любит ее всерьез, он ведь никак свою любовь не показал, он показал лишь страсть. Это женщина с плохой самооценкой поспешила присвоить печорина и решить, что он ее любит, а женщина с хорошей самооценкой устойчива и не нуждается в иллюзиях, поэтому вместо любви она видела то, что было в реальности, – очень сексуального, очень страстного мужчину, его желание, но не его любовь.

Женщина с хорошей самооценкой может испытывать грусть, что сказка закончена, но она не устраивает истерику, как пятилетняя девочка в магазине, которой мама сказала, что денег на куклу нет. Нет денег. Увы. Жаль, но что поделаешь? Жизнь продолжается. Будут еще куклы, на которых хватит денег. Особенно если эти деньги заработать.

Мудрено ли, что печорин, встретив женщину с прокачанными внутренними опорами и хорошей самооценкой, нередко увлекается ею всерьез и даже имеет шанс разблокировать свой ресурс любви (не всегда, конечно, не будем верить в сказки, но он имеет такой шанс). Он как минимум удивлен ее поведением, ведь она явно влюблена, но готова его отпустить и не унижаться, а это может только очень уважающий себя человек. Для печорина это – редкость,

он мало видел таких женщин или не видел вообще: он видел много фрустрированных, холодных и много страстных и прилипчивых, а вот страстных, но сильных не видел почти, поскольку их очень мало. Он удивлен, он испытывает уважение.

Именно уважение к женщине – ключ к печоринской любви! Очень важно ее самоуважение. Только уважающий себя человек может дать свободу другому. Печоринский ресурс любви заблокирован, потому что он: 1) не уважает женщин, 2) боится несвободы. Если женщина даст возможность ее уважать, но одновременно покажет, что она уважает его, он вполне-таки может и влюбиться. Такой шанс существует. А если нет, женщина с хорошей самооценкой все равно не получит от него ничего плохого. Просто короткий и яркий роман.

А вот что происходит у женщин с казановой.

Казанова не такой безумный и яростный. Его сексуальный ресурс не подключается так сильно и резко, казанова гурман в любви, эстет, эмпат, интуит, он никогда не торопится, ему нравится делать историю любви такой, чтобы ее можно было экранизировать, вот эти все диалоги, взгляды, весь этот постепенный крышеснос.

Он и сам влюблен, он готов идти с женщиной дальше и дальше, но в какой-то момент и он доходит до порога. Если печорин доходит до этого порога быстро и дальше его либидо рушится, у казановы не так. Он может доходить до порога медленно, оставаться на нем дольше, а далее он просто хочет перейти на другой уровень, на уровень полного доверия и откровенности, что означает для него – получить у женщины согласие на сексуальную свободу. Ну или он готов расстаться с ней, если она не может относиться к его свободе без страданий. Ему будет грустно потерять ее, но он – казанова, и он привык расставаться.

Обычно в это время большинство влюбленных женщин уже мечтают о женитьбе, но казанова не хочет ничего подобного. Он видит в притязаниях женщины желание поймать его и посадить на цепь, чтобы питать его верностью свою неполноценную самооценку. И он начинает объяснять ей, что с ним этот номер не пройдет, что он может подарить ей куда более важные и прекрасные вещи, чем стандартный штамп и выполнение брачных обязательств. Он все еще любит эту женщину, он не охладил к ней, как печорин, не презирует ее ни в коем случае, он просто не готов развивать отношения в том направлении, как этого хочет она. Он ищет другого развития и считает это куда более правильным.

Женщина может узнать, что у казановы параллельно с ней были и другие женщины, и вообще он – жуткий бабник и полностью убежден, что это – нормально, а собственничество – нет. Понятно, что женщину с плохой самооценкой такая новость может просто убить. Но и женщине с хорошей самооценкой может быть печально, если она уже влюбилась в казанову.

Поэтому казанова, возможно, более опасен для женщин, чем печорин. Он не будет унижать и оскорблять женщину, как печорин, но ей может показаться, что он – тончайший садист, нежно вынимающий из нее кишки. Он скажет ей, что она для него очень важна, но он не готов на традиционный брак, он может предложить ей только свободную любовь. И если женщина с плохой самооценкой на это согласится, ее ждет ад и кипение на медленном огне, где ее части тела будут постоянно отваливаться.

Для отношений с казановой женщине требуется не только хорошая самооценка, но и хороший локус. Она должна как-то пережить тот факт, что ее представления о любви не совпадают с его, что ее интересы (верность, дети, брак) отличаются от его интересов. Но если у женщины это прокачено, она сможет разделить границы и отпустить казанову на все четыре стороны или поместить его в разряд «просто любовников» и не ждать от казановы верности. Просто принять тот факт, что он – такой. Не убивать же его теперь?

Можно ли переделать казанову? Да, если самому казанове надоест казановить. Это бывает иногда, когда казанова взрослеет во всех отношениях и начинает понимать, что «счастье», которое он искренне хочет подарить женщинам, оборачивается для большинства из них страданиями и болью, они привязываются и хотят замуж, рожают от него детей (иногда хитростью), дерутся друг с другом, ненавидят и ревнуют.

Это прозрение и осознание может реально поменять казанову. И тогда он захочет остановиться на той женщине, которая будет ему нравиться больше других. Но, конечно, у

нее должна быть хорошая самооценка и достаточные внутренние опоры. Женщины с плохой самооценкой считают казанов изощренными людоедами, которые видят смысл своей жизни в том, чтобы самоутвердиться посредством женских страданий. Но это – совсем не так. Ни казановы, ни печорины не хотят быть людоедами. Так выходит.

Глава 4.5. Прохождение онежских порогов

Чтобы войти в онежское озеро и стать его частью, нужно пройти пороги, перекаты и другие препятствия онеги-реки. Точно так же, чтобы достичь с онегиным любовного соединения, нужно пройти все его блоки.

Собственно фрустрация, о которой я много рассказываю, и создает те самые блоки и заторы при полевом взаимодействии двух людей. Если вы общались с онегинскими, вспомните, как наткнувшись на его равнодушие, ваше желание спадает, а потом может возникнуть опять, но вновь налететь на преграду, иногда даже целую стену категорического «нет» и вызвать в вас водопад негативных эмоций.

Многие, кто взаимодействовал с онегинскими, ощущают в буквальном смысле, что они пробивают стены или карабкаются на гору, то и дело опускаясь на самое дно.

Наиболее зрительное представление об этих энергетических процессах дают образы прохождения горной реки.

У разных онегинских могут быть разные блоки, встречаться все указанные или некоторые. Я перечислю все.

Препятствия для потока бывают внутренними и внешними.

Внутренние препятствия – это перекаты, пороги, водные ямы и шиверы.

Внешние препятствия – завалы и плотины.

Перекат

Перекат – это мель, которая образуется из-за столкновения внутренних течений реки.

Это столкновение интересов, отчего русло мелеет.

Типичный пример переката – когда онегин боится, что появление женщины в его жизни помешает другим его интересам, на нее придется тратить деньги или время, которые он хотел бы потратить иначе. Она отнимет его хобби, выживет его друзей, перетянет на себя внимание с работы.

Поэтому если вас категорически не устраивают привычки онегина, у вас ничего не получится, вы не пройдете перекат.

Не нужно врать, не надо прогибаться, нужно обязательно брать лишь за того онегина, которого вы не хотите перевоспитывать. Разморозить хотите, а переделать – нет. Увидев, что вы хотите его переделать, он заморозится еще больше.

В идеале онегин должен видеть, что вы не просто соглашаетесь с его привычками и интересами, а находите их правильными, разделяете их и поддерживаете. Но не врите, это даст обратный эффект.

Порог

Порог – это скалистый участок в реке, образованный обычно из-за пересечения с горной грядой.

Пороги – это страхи, возникшие обычно в результате травм или сильных обломов. Типичный порог – страх перед унижением или предательством. Обнаружив однажды в женщине склонность возбуждать ревность или доминировать, онегин постарается выбросить ее из жизни. Влюбленная женщина может пойти ко дну, наткнувшись на такой порог.

Если онегин ни с того ни с сего говорит вам какие-то обидные и несправедливые вещи – это порог, вы активизировали в нем какие-то страхи и поэтому в нем поднялась волна агрессии. Ответьте на агрессию, оставаясь в своих границах, лучше просто сразу дистанцируйтесь, и вполне возможно, вы пройдете порог. Онегин все обдумает и извинится.

Часто пороги бывают многоступенчатыми, когда за одним порогом следует другой, поэтому очень вредно оставаться поблизости от онегина, когда ваши отношения с ним налетели на порог. Лучше уйти. И дожидаться его перемены. А лучше каких-то вразумительных объяснений.

Водная яма

Яма – провал, образующийся за очень крутым порогом, она характеризуется сильным обратным течением.

Ямы – это реакция замыкания в себе онегина, его обратного хода, избегания, сексуального охлаждения или даже отторжения, когда он берет все свои обещания назад и отменяет планы. Это происходит после порога, то есть после выхода на поверхность его страха.

Если женщина не пошла ко дну во время прохождения порога, то есть отношения не закончились, а продолжились, то яма – еще одно препятствие, она рискует в этот период утратить и свою мотивацию. Онегин отказывается от своих слов и признаний. Выход из ямы очень часто бывает в никуда или в болото секс-онли.

Чтобы пройти водную яму, необходимо рассматривать ее именно как яму, падение русла ниже уровня. Не нужно соглашаться на яму, пристраиваться и располагаться в болоте. Нужно дать понять, что вы сожалеете, но хотелось бы вернуть предыдущие отношения или расстаться.

Шивера

Шивера – это каменистый участок со множеством небольших провалов и выступающих из воды камней.

Шивера – это мелочи, которые раздражают онегина. Одна мелочь не может испортить отношения, но накапливаясь мелочь за мелочью, может образовать серьезное препятствие. Каждая следующая мелочь, идущая подряд, раздражает больше предыдущей именно потому, что работает принцип накопления негатива. Не так стоишь, не так смотришь, не то говоришь, не то делаешь – женщинам, которые имели дело с настоящими онегинами, знакомы такие моменты.

Чтобы пройти шиверу, нужно осознать, что эта шивера, а не один отдельный камень. Камней много, и есть серьезная опасность налететь с одного камня сразу на другой и пойти ко дну.

Шивера означает, что онегин раздражен и утомлен вами, не готов к близкому взаимодействию и лучше дать отношениям паузу, сказав, что у вас срочные дела.

Также надо учитывать, что шивера – предвестник порога. Сражаясь с шиверой и потеряв на ней много сил, можно встретить порог, даже небольшой, и не пройти его. Или свалиться в яму.

Поэтому заметив шиверу, надо дистанцироваться, чтобы вас не побил о камни.

Завал

Завал реки – это внешнее препятствие, обычно деревья или горные породы, которые обрушились в русло.

Завал потока – обстоятельство, которое почти не зависит от онегина, но мешает вам быть вместе.

Например, его сложная работа с командировками, его болезнь, его долг перед другими людьми или какие-то другие факторы.

Во время завала и без того сложное русло отношений с онегиным становится просто непроходимым. Однако завал можно рассматривать как шанс, если помочь онегину этот завал

разгрести и решить возникшие проблемы (например, болезнь). Но не каждый завал вы можете помочь разгрести, некоторые нужно просто переждать. При этом важно заниматься своими делами и даже другими отношениями.

Часто онегины создают видимость завалов, когда на самом деле у них просто яма, то есть когда они потеряли к вам интерес.

Плотина

Плотина – препятствие, которое создано искусственно другими людьми.

Плотина – это вмешательство в русло ваших отношений других людей. Чаще всего это другие женщины. Иногда это родители онегина или друзья.

Нередко онегины выдают плотину за завал, рассказывая, что у них возникли какие-то непреодолимые обстоятельства, из-за которых вы пока не можете быть вместе.

А на самом деле он просто пытается строить отношения с другой женщиной.

В случае с плотинами самое главное – не ждать у моря погоды. Занимайтесь своей жизнью и другими отношениями, не ждите, когда онегин созреет. Если он вдруг созреет, он обнаружится сам, ждать этого момента не нужно. Дайте своей жизни шанс подкинуть вам кого-нибудь менее онежистого, пока онегин возится со своей плотинкой.

Глава 4.6. Брак с онегиным

Многие читающие сейчас, как обойти преграды на пути к браку с онегиным, наверняка много раз задавали вопрос: «А нах?» Если у вас нет онегина, не мучайте себя этим вопросом, он бессмысленный. Если же вы любите онегина, посчитайте примерно, сколько раз вы задали такой вопрос, читая этот текст. Если более двух, ваша мотивация быть с онегиным слишком слаба, вы не справитесь. Чтение про пороги онегиных – отличный тест на мотивацию.

Не путайте онегиных с женатыми мужчинами, застрявшими в треугольнике, это другая картина. Онегин – это именно холостяк, холостяк убежденный, который имеет очень мало мотивации строить близкие отношения или имеет очень нестабильную мотивацию.

Если онегин все-таки решит на вас жениться, он перестанет быть онегиным. Его поток по отношению к вам станет стабильным и достаточно сильным. Пока этого не произойдет, он будет метаться.

Чтобы снизить онежистость, то есть метания онегина, вам самой надо иметь стабильную мотивацию быть с ним. Если ваша мотивация то сильна, то слаба, это намного хуже, чем если она средняя, но стабильная. Средняя – это нормально. То сильная, то слабая – плохо.

Чтобы проходить пороги, ямы, завалы в отношениях с очень онежистым онегиным, нужно иметь очень крепкое эго, иначе вы утонете или будете годами кружить в водных ямах, а может быть, и сильно травмируетесь о шиверу или порог. Не рискуйте так.

Однако если степень онежистости вашего избранника не очень велика, а эго у вас нормальное, попробуйте. Онегины – очень часто привлекательны как личности, нередко состоятельны, иногда красивы. А еще их онежистость делает их недоступными для других женщин. То есть игра в каком-то случае может стоить свеч, но никогда не вступайте в эту игру вслепую, понимайте, кто перед вами и чего это может вам стоить.

Чего это может вам стоить?

Каждое препятствие онегина – это урок для вашего эго. Эго может пострадать или окрепнуть. Слабое эго, скорее всего, разлетится в клочья: границы сольются или сломаются, самооценка станет зависимой и будет то и дело падать, опоры начнут исчезать, а вот сильное эго может стать намного сильнее при вашем проактивном столкновении с онегиным.

Уроки:

- Перекат (его старые привычки) – урок для вашего локуса и ваших опор. Если вы стремитесь к слиянию и опор своих у вас мало, то вы будете постоянно страдать от того, что онегин мало уделяет вам внимания. На самом деле ваша жизнь должна быть заполнена и без него, а некоторые из его интересов должны совпадать с вашими. Иначе зачем вы вместе?

- Пороги (его страхи) – урок для вашего локуса и самооценки. С плохим локусом вы легко поверите в свои несуществующие недостатки и ваша самооценка упадет. Не поддавайтесь влиянию онежьих комплексов, это вас не касается, хотя вывод о том, какие места онегина лучше тактично обходить, вы можете сделать.

- Яма (его охлаждение) – урок для вашей воли и опор. Вы будете страдать и скучать, выращивать его значимость и свой минус, если не сможете отвлечься на свою жизнь. Онежья яма – лучший способ проверить, чем заполнена ваша жизнь, кроме онегина.

- Шивера (его придирки) – урок для вашего самоуважения и границ. Не позволяйте себя шпынять как подчиненную или ученицу. Если к вам придираются, значит вы раздражаете человека. Оставьте его в покое и уйдите, даже если он вас останавливает.

- Завалы, плотины (его занятость) – урок для ваших опор. Вы тоже должны быть заняты своей жизнью, если он занят своей. Кроме того, вы имеете полное право заниматься другими мужчинами, если он не чувствует в вас нужды.

Основные преграды онегиных, связанные с браком:

- 1) Онегины уверены, что женщины при совместной жизни будут принуждать их к сексу, требовать долгих прелюдий, жаловаться на отсутствие ежедневной страсти и эротических

сюрпризов.

2) Онегины уверены, что женщине нужен раб, который будет отдавать ей всю свою зарплату, подвозить, встречать, решать все возникшие бытовые проблемы.

3) Молодой и особенно нерожавшей женщине обязательно нужен спермодонор и спонсор для ее материнства. Распоряжаться ребенком будет она, не считаясь с отцом ни грамма.

4) Онегины уверены, что женщины капризны и истеричны, они ничего не любят так же сильно, как доить эмоции и заставлять мужчину кружить вокруг себя.

5) Все женщины ревнивы и подозрительны. Они ревнуют к лучшим друзьям, к любым компаниям, а уж к знакомым женщинами тем более.

6) Если мужчина пытается не подчиняться, он получает ливень из душераздирающих слез и обвинений. Загнать любого мужчину под плинтус женщине ничего не стоит, если она живет рядом с ним.

Поэтому что?

Да. Онегин охраняет свою крепость как зеницу ока. Как бы сладко ни пела женщина, как бы ни манила, как бы ни пугала его тем, что она уйдет, если он не позовет ее жениться или хотя бы вместе жить, онегин стойко защищает свою свободу. Свобода – единственное условие, при котором отношения с женщиной могут быть относительно безопасными.

Что должна сделать женщина, чтобы сподвигнуть на брак онегина?

Она должна быть самостоятельной, это понятно. Онегин сбежал от роли няньки и вряд ли туда вернется. А еще?

Многие женщины ошибаются, когда думают, что надо быть очень тихой, непритязательной и комфортной.

Допустим, у вас получится быть такой (что сомнительно, ведь вы тоже живой человек и у вас есть свои потребности). Но почему онегин должен решить сблизиться с вами? Ведь вы подарили ему такое комфортное секс-онли. Зачем ему брак, если у вас все и так хорошо? Скорее всего, вы через какое-то время все равно наскучите ему своим комфортом и пониманием. Как бы вы ни были тихи и послушны, вы слишком однообразны, а для занятия сексом требуются свежие эмоции, иначе лень. Любая новая девушка лучше вас, если вы уже надоели, а близкой и значимой не стали. Вот если стали, другое дело.

Как стать значимой?

У вас есть для этого очень мало времени. С любым онегинским мало. Пескариный онегин закрыт от вас, но может приоткрыться на мгновение, если вы сумеете застать врасплох, казанова-с-жабрами сам впустит вас в свою жизнь ненадолго ради секса. Используйте этот момент, чтобы быть очень теплой, чувственной и яркой. Женщиной-мечтой. Дверца скоро захлопнется. У пескаря почти мгновенно, у КСЖ спустя время. Если вы не успеете произвести сильное впечатление и доставить удовольствие, ваш поезд уйдет. И бесполезно будет таскаться к онегину с сумками продуктов. Посмотрите как-нибудь на себя в зеркало, когда собираетесь к своему онегину в гости. Вам бы понравилась такая несчастная тетка?

Если же вы не таскаете ему сумки, а просто выносите мозг, тем более. Вы исчадие ада, у вас нет никаких шансов. А если таскаете сумки, вы скучная особа, у вас тоже нет шансов. Хотя когда вы наконец-то бросите онегина, он может какое-то время в слезах звонить (после бутылки водки) и говорить, насколько вы близкий и родной ему человечек. Но это ничего не значит. Это значит только то, что он не зверь, у него тоже есть сердце и ему жалко вас, он благодарен вам за любовь. Но быть с вами по-прежнему не хочет. Разве что на минутку накатило. Не бегите, он уже передумал.

Важно сразу же, желательно с первого взгляда, окунуть онегина в поток своей любви, чувственности, щедрости, а потом, когда он немного насытится, отдалиться и дать ему поскушать (только не отгалкивайте, он нежное создание, у вас должна быть очень уважительная причина для отдаления, дела, работа). Потом, дав соскучиться, снова подарите ему краткий цикл ярких и прекрасных отношений, дальше снова отдалитесь по еще более уважительной причине. Не придумывайте причины, лучше имейте их в жизни, занимайтесь какими-то очень важными и интересными делами. И посмотрите, будет ли увеличиваться ваша значимость.

Но если вы пропустили все сроки с вашим онегиним, утомили его собой, частично или полностью вынесли ему мозг, можете считать, что вы его запугали окончательно. Попробуйте отстать от него на год хотя бы, и если через год вам еще будет актуально, попытайтесь начать опять, но совсем иначе.

Глава 4.7. Признаки разморозки

Некоторые думают, что брак с онегиным – это постоянные пороги и перекааты. Конечно, нет. Задача разморозки – снять фрустрацию, сделать онегина теплым и любящим, открыть его и привязать. Пока онегин не разморожен, он вряд ли женится на вас, а если женится в полуразмороженном состоянии, то такой брак ни ему, ни вам счастья не принесет. Не стоит даже и рваться.

Онегин должен быть разморожен полностью. То есть перестать быть онегиным. Полюбить вас.

Как понять, насколько разморожен или, наоборот, заморожен ваш мужчина?

По силе его интереса к вам. И по стабильности этого интереса.

Никогда не задавайте себе бессмысленный вопрос, который мне часто задают: «Это онегин или просто плюс?» Он заморожен вообще или только по отношению ко мне?

Вы потратите на эту головоломку столько внимания, что значимость онегина вырастет, а никакой полезной информации это вам не даст.

Какая разница, он заморожен ко всем женщинам или не ко всем? К вам ведь заморожен? Так размораживайте его. Или бросьте.

Разморожен он будет тогда, когда его поток влечения к вам станет стабильным и сильным.

Вот простые признаки интереса, по которым можно сделать вывод о том, что мужчина (не только онегин, любой мужчина) вами всерьез увлечен:

- Интенсивность и стабильность внимания (не пропадает, не исчезает, общается, пишет, встречается).
- Инициатива к сближению (предлагает что-то сам, приглашает куда-то, старается быть ближе эмоционально и физически).
- Растущая динамика сближения (внимание интенсивнее, близость со временем больше).
- Демонстрация и озвучивание чувств (говорит о любви и показывает влечение).
- Материальные и физические вложения (делает что-то для вас, тратит силы и деньги).
- Запросы на взаимность (пытается узнать, спросить, понять, как вы относитесь к нему).
- Общие планы (строит планы на будущее, рассказывая о своих планах, имеет в виду и вас).

Все эти признаки в принципе знают. Догадываются, по крайней мере. Но.

Когда дело доходит до практики, когда значимость реального человека высока, все почти теряются.

– Пропадает и исчезает?

– Ну... занят очень, боится, сомневается, болеет, да мало ли что...

– Ничего не предлагает? Близость не иницирует?

– Ну... застенчивый, скромный, неуверенный, не знает, что предлагать, ждет, гордый.

– Отношения никак не развиваются?

– Ну... устраивает его все, не знает, куда развивать, боится, от добра добра не ищет.

– Не говорит о любви ничего?

– Ну... сдержанный человек, в семье так воспитан, характер арийский, не любит треп.

– Ничего не дарит и не стремится оказать помощь?

– Да это... жадный, экономный, эгоист, мама воспитала так и бывшая жена.

– Не выясняет отношения и не спрашивает о любви?

– А зачем... я ведь и сама говорю всегда все, все сама всегда выясняю, сообщаю, доношу.

– Нет общих планов? Только его собственные?

– Э... да он имеет в виду и меня тоже, просто как-то так уже привык думать только за себя...

Тем же самым страдают и мужчины, кстати. Точно так же оправдывают отсутствие интереса к себе.

Получается, что бойфренда подружки или герлфренд друга люди всегда могут оценить на предмет интереса, всем сразу ясно, насколько их другом интересуются, сразу заметно, кислая ли морда у избранника или избранницы или он весь сияет и старается коснуться, приблизиться, в глаза заглянуть. А насчет себя ничего непонятно.

На самом-то деле понятно. Всем все понятно и насчет себя тоже, просто знать этого не хочется.

Не хочется видеть, поэтому придумываются оправдания, но от этого минус растет, и тепер уже иллюзии просто необходимы, иначе больно и страшно.

Смотрите, как рассуждают, например, мужчины, которых явно не хотят и не любят. «Она всегда такая капризная, потому что избалована. Она не хочет секса, потому что боится беременности и вообще гордая. Она требует под нее прогибаться, потому что насмотрелась сериалов, где мужчины так себя ведут». Из всего этого мужчина может сделать вывод, что она его любит, но в силу определенного опыта, воспитания, характера и предрассудков ведет себя как холодная стерва.

Да нет же. В силу характера и опыта она – холодная стерва. И в силу того же самого она мужчину не любит. Может быть, всех мужчин не любит, но и этого в том числе. Не любит она его, не хочет, не интересен он ей, не стремится она к нему. Какая разница, в силу каких причин? Какими бы ни были причины, вас не любят и не хотят.

То есть многие, и мужчины, и женщины, думают, что характер или несчастный опыт не дают человеку выражать любовь, которая в нем живет. Но это же не так. Характер и несчастный опыт не дают человеку иметь любовь. Нет в нем любви. И вам эта любовь не достается, потому что ее нет.

И вот онегины. Многие, прочитав в моем блоге про онегинных, решили, что онегины любят, но пороги мешают им выражать любовь. Да нет же. Не любят онегины никого, изредка немножечко любят и тогда ведут себя почти как нормальные мужчины, а потом любовь умирает и они опять холодные и равнодушные. И в этот холодный момент любви к вам нет, не нужны вы, не интересны.

Некоторые еще думают, что онегины сознательно подавляют свою любовь из-за страхов. Да нет же. Они не чувствуют никакой любви и не ломают себя. Никто себя не ломает, и когда у него появляется желание, тут же радостно бежит в сторону кайфа. И еще как прыгает весело, что есть возможность насладиться. У онегинных фрустрация такая, что желание само душится, чуть-чуть проснулось, но пришла мысль о возможном геморе, и желание тут же сдохло. А иногда даже мысли не появляется, до сознания желание не доходит, а прямо там, в бессознательном, опасения и негативный опыт это потенциальное желание душат. И нет его вообще, не возникает. Если бы возникло, выросло и продержалось дольше десяти минут, вам тут же настрочили бы сообщений эротических, не сомневайтесь. Никто бы с собой бороться не стал.

Любовь так устроена, что она сама заставляет человека выражать чувства. Не верьте в железных мачо, в которых бушуют страсти, а они притворяются холодными. Это бывает только когда человек обижен на вас очень сильно, вы ему изменили, предали, оскорбили, вот тогда он может попытаться страсть скрыть и убить ее. Но если не убьет, проявит вскоре.

Баланс – это очень просто. Не бывает никаких исключений в виде «у него просто такой характер» или «у нее такое воспитание». Это дисбаланс. Одинаковая должна быть заинтересованность и стремление к близости, тогда баланс будет и взаимная любовь.

Самых онежных онегинных это все тоже касается. Не стремятся они к близости, пока не любят вас, заморожены и равнодушны. А вот если полюбят, если разморозятся, то не будут

холодны, будут гореть и активно стремиться к близости. И рот свой откроют, и все вам предложат, и даже попросят. Не сомневайтесь.

Часть 5
Разморозка женщин

Глава 5.1. Рапунцели, золушки и белоснежки

Женские типы фрустрации похожи на мужские, энергетические законы едины для любой живой системы.

Мужскому типу онегиных соответствует женский тип рапунцелей.

Русло их либидо заблокировано с самого начала порогами, перекатами, ямами и пр. У некоторых рапунцелей поменьше, у некоторых побольше.

Рапунцель

Это тип «девы в башне», то есть женщины, которая вроде и согласна иметь любовные отношения, но из-за фрустрации имеет много внутренних преград (страхов, сомнений и комплексов), которые мешают ей эти отношения начать.

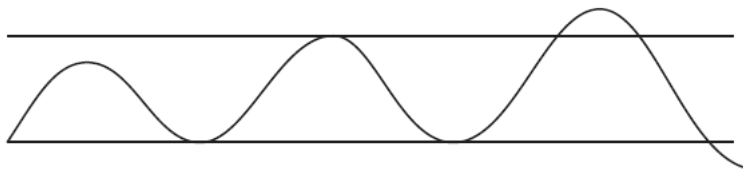


Рис. 29

Выражается это в том, что женщине-рапунцель либо вообще никто не нравится (стадия хрустального гроба, аналогичная мужской стадии премудрого пескаря), или нравится, но не очень, или то нравится, то нет, она и сама понять не может, но так как отношения нужны, она все время дает мужчине «шанс», хочет, чтобы тот ее удивил, завоевал, отгадал три ее загадки, рассмешил несмеяну, убил дракона – в общем, сделал что-то, чтобы ей наконец-то захотелось с ним любви, чтобы ее сомнения исчезли.

Мужчина, который старается угодить рапунцели, думая, что все дело в подвигах, имеет очень мало шансов ей понравиться. Так как смотрит она на него из башни, то есть сверху вниз, он все время кажется ей маленьким, и чего бы он ни совершил, это все обесценится. Почти все задачи, которые в сказках ставятся перед женихами девы в башне, имеют своей целью не столько выявить героя, сколько уморить этих героев в каких-нибудь гиблых местах.

Вообще, закон дисбаланса таков, что пока вы – в минусе и смотрят на вас из плюса, поразить своим подвигом очень сложно, поскольку смотрят на вас сверху и все ваши подвиги уменьшаются в десять раз.

Поэтому единственная возможность для героя, который хочет получить в жены рапунцель, это поймать ее за косу, заинтриговать и отвлечь ее внимание, а потом взобраться к ней в башню, встать с ней вровень. Только тогда рапунцель оценит мужчину как достойного себя и ее фрустрация отступит.

Однако нужно учитывать, что в жизни, а не в сказке, иногда мало подняться к рапунцели в башню, важно еще не свалиться оттуда вниз опять и не увидеть над собой вновь кислое лицо царены-несмеяны.

Мужскому типу печориных соответствует женский тип золушек.

Русло потока сначала бурное, мощное, а потом натывается на непроходимую скалу.

Золушка

Это тип «сбегающей невесты», то есть женщины, которая сначала охотно идет на близость, иногда сама инициирует отношения, соблазняет мужчину, влюбляет его в себя, горит и пылает, а потом внезапно охладевает к нему и сбегает из отношений.

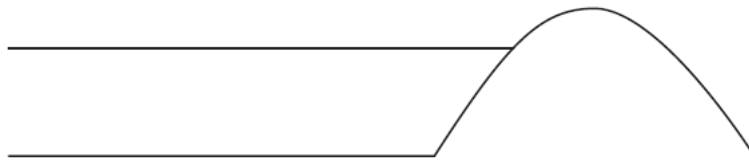


Рис. 30

Как печорин в какой-то момент испытывает страх перед неизбежным болотом брачных отношений или отвращение к образу мужа-подкаблучника и поэтому избавляется от женщины, с которой слишком сблизился и устал, так и золушка в какой-то момент развивающихся отношений начинает вдруг прятаться от мужчины, потому что боится превращения платья в лохмотья, кареты – в тыкву, принца – в зануду, а себя – в кухонную клушу и мать детей.

Большинство золушек чайлдфри. Их фрустрация связана со страхом материнства.

Как и печорин, золушка уверена (иногда бессознательно), что близость не несет с собой ничего, кроме груза забот, скуки или неизбежного разочарования, а также предательства. Поэтому она может внезапно испытывать полную фрустрацию, вплоть до ненависти, когда ей кажется, что часы уже начали отсчет.

Иногда сбегаящая золушка ждет, что мужчина ее догонит. Но эта золушка больше похожа на рапунцель, с ее нестабильным потоком. Настоящая золушка тип редкий и более стабильный: уж если она разлюбила, то разлюбила, и чтобы вернуть ее любовь, надо отправиться в кощеево царство и расколдовать невесту (разморозить ее).

А вот золушки-рапунцели, которые убегают, чтобы их догнали, – распространенный тип. К сожалению, бегать за такими эффективно в короткой перспективе и неэффективно в длительной. С каждым побегом истерики будут становиться все сильнее.

Мужскому типу казанов соответствует женский тип белоснежка.

Поток белоснежек никогда не устремляется к одному мужчине, всегда делится на множество русел, игривых, искристых, но мелких.

Белоснежка

Это «жена семи братьев», то есть принципиально полигамная женщина, которая чувствует, что верность одному мужчине ограничит ее возможности быть счастливой. Она может любить одного мужчину более, чем других, но его желание добиться от нее верности всегда рассматривается ею как собственничество, пугает и расстраивает ее. Как тибетская женщина выходила замуж сразу за всех братьев своего мужа, так и белоснежка убеждена, что мужчин должно быть несколько, это куда удобней, приятней и безопасней, чем замыкаться на одном.

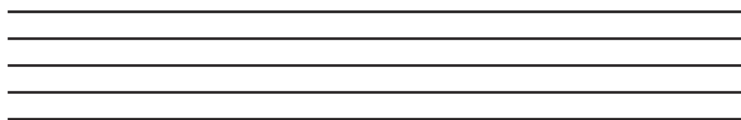


Рис. 31

Мужчина-казанова не понимает и понимать не хочет, почему нужно ограничивать свое сексуальное влечение, а не стараться его стимулировать всеми возможными способами, в том числе и новыми связями, так и женщина-белоснежка не желает отказаться от полигамии. Это ее вторая натура, хоть суть этой второй природы – тоже фрустрация, просто вот такая своеобразная, связанная со страхом ограничений. Это подобно фобии закрытого

пространства или страху темноты. Но лечится такая фрустрация намного сложнее, чем фобия, поскольку встроена в сложную структуру личности и не извлекается как сорняк.

В отличие от казанов, которые почти неспособны скрывать свою натуру и поэтому женятся только на тех, кто принимает их полигамию (а в идеале и сами полигамны), белоснежки нередко лгут, обещая мужчине верность, а сами ведут двойную жизнь. На ложь белоснежки идут потому, что приходят к заключению: самые состоятельные и серьезные мужчины чаще всего рассчитывают на верность женщины, а так как белоснежка все-таки женщина, она ищет в мужчине экономическую и социальную опору. Поэтому многие белоснежки выбирают путь обмана, точнее серию коротких обманов, поскольку на стороне их интересует только секс.

Как и в случае казанов, работать над фрустрацией белоснежки извне почти нереально. Но они сами иногда меняются, став более ответственными, например с рождением детей. К сожалению, интерес к сексу они тоже нередко утрачивают, став моногамными, что для настоящей белоснежки плохо, поскольку ресурс секса для них очень актуален. Поэтому лучше, когда настоящая белоснежка находит своего казанову и они могут сосуществовать, не задевая интересов друг друга.

Среди известных творческих пар было много таких комбинаций, хотя часто бывает, что жена казановы всего лишь имитирует белоснежку, боясь его потерять, а муж белоснежки изображает из себя казанову, чтобы подстроиться под жену.

Глава 5.2. Девять сценариев любви

Для каждой пары типов характерен свой сценарий.

Чистых типов не так уж много, да и в сценарии всегда вмешиваются много обстоятельств. Однако нередко история любви развивается по одному из девяти классических сюжетов.

Рапунцель + Онегин = секс в мозг

Этот сюжет всегда напоминает сказку о журавле и цапле. Но и то лишь в том случае, если отношения начинаются. А начаться у них не так уж много шансов. Рапунцель сидит в башне, онегин избегает женщин. Что может заставить их обратить друг на друга внимание?

Когда онегин проезжает мимо башни рапунцели на своем белом коне, то рапунцели сверху кажется, что чей-то оруженосец плетется на бедном ослике. А онегину кажется, что из башни на него смотрит какая-то птица в гнезде, но не ласточка, а курица.

Если же все-таки они знакомятся (обычно при усилиях друзей или под давлением обстоятельств) и начинают общаться, здесь они вечно не совпадают, как журавль и цапля. Только цапля решит, что часики тикают, и пригласит к себе журавля, у того футбольный матч или посиделки с друзьями в баре, или мама попросила на даче помочь, или у дочки от первого брака каникулы. Только журавль решит, что хорошо бы позвать на свидание цаплю, как у нее на работе аврал, лишние килограммы или встреча одноклассников. Тем более каждый обижен на другого за предыдущий отказ.

Если же они случайно совпадают в своих переменчивых как погода желаниях, они все равно остаются друг другом недовольны. Рапунцель все время ждет от онегина настойчивости и пыла, а настойчивый и пылкий онегин – это не онегин. Онегин же согласен приглядеться к рапунцели, если она на все ради него готова, но на все готовая рапунцель – это совсем не рапунцель.

Поэтому эти двое расстанутся, сразу или спустя время, очень недовольные сексом в мозг, который друг другу устроили.

Рапунцель + Печорин = разбитое сердце

Этот сюжет всегда почти заканчивается плачем Ариадны, брошенной Тесеем, то есть влюбленной рапунцелью, брошенной печориным. Печорин – единственный, кому не составляет никакого труда разморозить холодную деву в башне. Собственно, его-то рапунцель в своей башне и ждет. На свою погибель.

Печорин появляется в жизни рапунцели эффектно, буквально сносит ей крышу, и нет такой рапунцели, которая бы устояла перед настоящим печориным. Ведь что такое «дева в башне»? Это женщина, чувства которой заключены в коробку рассудочных схем и простых, но жестких шаблонов. Никто не умеет ломать шаблоны лучше печорина и высвободить чувства и тайные желания. Размеренная и скучная жизнь рапунцели летит под откос, душа ее поднимается в облака и, как правило, очень больно шмякается о землю, когда печорин по своему обыкновению ее бросает.

Чаще всего она долго оплакивает печорина, потому что считает, что сама же и обидела его, оттолкнула своей холодностью. Иногда это помогает рапунцели перестать быть рапунцелью. Если же она решит, что печорин ее коварно обманул, она может стать рапунцелью рапунцелевной, забравшись в башню повыше, со стенами потолще, и нередко уже навсегда.

Рапунцель + Казанова = игра на нервах

Этот сюжет воплощается редко, поскольку рапунцель не торопится кидать свою косу казанове, который хоть и выглядит привлекательно, но не внушает доверия, а на казанову

моральные принципы и претензии рапунцели наводят такую скуку, что кинь она ему косу, он бы еще подумал, стоит ли лезть.

Но если эти двое все-таки оказываются каким-то чудом в отношениях, их ждет изнурительная свистопляска. Рапунцель рискует стать женоненавистницей, возненавидеть всех женщин мира, а казанова может допрыгаться до инфаркта, поскольку влюбленная рапунцель страдает от ревности так неистово и ее мир рушится так основательно, что и казанову может прибить осколком этого мира, если он вовремя не сбежит.

Рапунцель долго злится на сбежавшего казанову, а еще больше на пакостных женщин, но почти всегда готова принять его назад, если он наконец-то одумается. Надо ли говорить, что одумываются казановы исключительно редко. Впрочем, чего только не бывает.

Золушка + Онегин = роковая любовь

Эта пара, можно сказать, идеальна, за исключением того, что серьезные отношения у них получаются редко. Настоящей золушке влюбить в себя онегина ничего не стоит, она появляется в его жизни так же неожиданно и крышесносно, как золушка на балу принца. Принц-онегин не хочет отношений, и для него каждый бал – это мука, одни и те же однообразные разодетые тушки, из которых он зачем-то должен выбирать себе невесту. Ему кажется, что каждая женщина смотрит на него с укором и ожиданием. И вдруг золушка! Она необычная, искристая, легкая, как поток морского бриза. Это женщина-мечта для онегина.

К сожалению, золушка имеет привычку исчезать, когда онегин открывается ей и осознает свои чувства. И если сначала он еще готов бегать за ней и разгадывать ее загадки, потом он может просто обидеться и замкнуться. С другой стороны, даже самый онежистый онегин тоже хочет иметь даму сердца. Поэтому золушку онегину забыть нелегко.

Золушка же согласится на брак с онегиным, если он объективно – принц, то есть что-то из себя представляет в социуме, и если он загонит ее в угол, надев ей туфельку и кольцо. Пока же онегин обижается, а золушка мечется, они так и будут возникать в жизни друг друга, плясать на балу, а потом расставаться на годы.

Золушка + Печорин = смертельная схватка

Эти двое могут игнорировать друг друга сначала, считая, что второй слишком коварен, не способен на чистую страсть. Попутно они могут наблюдать друг за другом с интересом. Иногда они пытаются нежно дружить, но каждый хочет расшатать опоры другого и сбить с ног. Если у них начинается бурный роман, это больше похоже на соперничество, чем на любовь.

Кто победит, предсказать невозможно. Каждый ждет от другого, что тот признает его значимость и попросит о снисхождении, первым скажет, что хочет не дружбы + секс, а любви, первым обещает свою преданность и верность. Но уступать никто не хочет, а в дальнейшем уже и боится. Чем дольше длится схватка, тем меньше у обоих взаимного доверия и нежности.

Иногда после долгих лет отношений оба обвиняют друг друга в том, что их настоящая любовь была съедена борьбой.

Золушка + Казанова = страшная месть

Если золушка влюбляется в казанову, она рискует, что ее карета превратится в гнилую тыкву, кучер – в злую крысу и даже хрустальных башмачков не останется. Золушка привыкла сбегать сама, она может заметить, что перед ней – печорин, такой же, как она, игрок и беглец, но она совершенно не готова к тому, что ее принц не делает между ней и дочкой мачехи никакого различия и все женщины ему нравятся примерно одинаково, несмотря на то, что во время танца между ними возникло родство душ (а у казановы оно со всеми возникает).

Когда казанова говорит золушке, что все женщины прекрасны, что в каждой есть своя «изюминка», золушке хочется натолкать в рот казанове килограмм изюма, чтобы он осознал

масштаб своей глупости. Она – лучшая на балу, они – идеальная пара, как можно ее равнять с любой невзрачной теткой? Но загадка казановы в том, что невзрачных теток для него не существует, и золушке этого никогда не понять.

Поэтому настоящую золушку с настоящим казановой ждет либо обида и месть, либо долгие годы бесполезной борьбы, чтобы доказать ему, кто в его жизни – настоящая любовь.

Белоснежка + Онегин = неприличная история

Онегин почти всегда понимает, что перед ним – белоснежка, то есть женщина свободных нравов и легкого поведения, как он это толкует для себя. У настоящего онегина на таких женщин стоит индикатор, но и белоснежка редко скрывает, разве что онегин богат. Онегин для белоснежки скучен, он кажется ей занудой и моралистом, обращается с ней подчеркнуто высоко, поэтому у обоих почти нет шанса друг в друга влюбиться.

Исключение только премудрый пескарь. Тот вполне может влюбиться в белоснежку, незаметно для себя, превратиться на время в казанову-с-жабрами, а потом по своей онежистой привычке взять за нее ответственность и начать опекать как непутевую дочку. Такие истории окружающим кажутся неприличными, они недоумевают, зачем нормальному мужчине нужен весь этот свинг. Онегину это все не нужно, но ему кажется, что без него белоснежка совсем погибнет, поэтому он может годами выполнять роль запасного аэродрома, где она время от времени отдыхает и гостит.

Белоснежка + Печорин = приглашение на казнь

Печорин распознает золушку, но не всегда может узнать белоснежку. Поэтому он рискует влюбиться в нее. А настоящая белоснежка не сразу понимает, что такое печорин, насколько он страстный и бескомпромиссный, когда влюбляется. Поэтому она играет с огнем.

Печорин может убить белоснежку, может покалечить ее, но чаще всего страдают те, с кем легкомысленная белоснежка завела роман параллельно с печориним. Изредка печорин может вовремя опомниться и, осознав, что перед ним «просто Б», одарить белоснежку презрением и уйти. Но потом у него возникает искушение простить раскаявшуюся белоснежку, потому что ничто так не ранит печорина, как измена горячо любимой женщины, а рану хочется быстрее залечить, пусть даже и при помощи иллюзий.

По большому счету, эта пара – смертельный номер. К счастью, белоснежки обходят печориных за три версты, если не конченные экстремалки. Белоснежка догадывается, что застав ее с другим, страстный печорин превратится в отелло, а ревность настоящую белоснежку не увлекает и не веселит. Она любит, когда все семь гномов дружат друг с другом, а если и соперничают, то красиво и культурно. Дуэли – не ее формат.

Белоснежка + Казанова = сладкая пытка

Когда настоящий казанова встречает настоящую белоснежку, он начинает думать, что встретил свою половинку. Так же думает и белоснежка. Казанов и белоснежек мало, особенно в чистом виде, и встречаются они друг друга редко, не всегда могут полюбить, но если встретили и полюбили – удача.

Парадокс, но встретив друг друга, они сначала безмерно радуются, что наконец-то их не пытаются огнем ревности и холодом обид, а потом начинают ловить себя на импульсах ревности и это их пугает. Все дело в том, что с другими партнерами они постоянно решают проблемы чужой ревности, а здесь начинают замечать, что им и самим иногда все это не чуждо, просто слегка.

Чаще всего оба находят тонкий кайф в том, чтобы иногда немного ревновать, преодолевая, это обостряет удовольствие от полной свободы и абсолютного доверия. Но такой опыт может подарить казанове только настоящая белоснежка, а белоснежке только настоящий казанова. Со всеми остальными людьми эти эмоции кажутся им слишком грубыми и ущербными, недостойными их.

Впрочем, бывает и иначе. Иногда белоснежка и казанова относятся друг к другу как брат и сестра и тогда никакой сладкой пытки не чувствуют, но эта сказка уже не про любовь, а про дружбу.

Глава 5.3. Главное правило разморозки

Самое главное правило звучит просто: хорошее отношение к себе надо поощрять, плохое пресекать.

То же самое правило – это главное правило построения любых отношений.

Овидий Назон называл это правило «огонь – холод», НЛП – «ближе – дальше», народная мудрость «пряник – кнут», а наш академик *Иван Петрович Павлов (1849–1936 гг.)* все всем подробно объяснил про условные рефлексы, для формирования которых нужно положительное подкрепление или отрицательное.

Многие интуитивно это правило понимают. Ну как бы инстинктивно даже. Делают больно – закройся, отойди или закричи, вырази сопротивление. Делают приятно – подойди поближе, откройся, дай в ответ что-то хорошее. Тогда плохого впредь будет становиться меньше, а хорошего больше. Логично же? Странно благодарить за плохое, а хорошее не замечать или отвечать сопротивлением, да? Одноклеточные и то открываются полезному, чтобы съесть, закрываются от угрозы, чтобы спастись. А что же люди?

В жизни людей эта простейшая вещь иногда оказывается очень сложной, особенно когда их разум искажен сильными эмоциями.

Люди, находясь в эмоциях, довольно редко могут адекватно воспринять фразу, ищут в ней дополнительные смыслы, воспринимают очень субъективно. Поэтому очень часто им хамят, а они благодарят, их хвалят, а они огрызаются. Особенно когда это касается значимых фигур, отношение к которым эмоционально насыщено.

Поэтому «слушать себя» далеко не всегда помогает. Иногда «в себе» столько всего противоречивого, что неясно, кого слушать. Или наоборот – тишина и оцепенение. Ступор. И тоже неясно, что делать. Здесь можно просто вспомнить правила, которые работают почти универсально. И пользоваться ими можно даже находясь в потоке бурных чувств. Просто автоматически вспомнив.

- Положительное подкрепление хорошего отношения.

Подкрепляйте эмоционально, физически и материально все то, что вы хотели бы получать от партнера еще. Не пропускайте ни одного его жеста, который вам нравится и которых вы хотите получать больше. Чем важнее для вас жест, тем более щедрая реакция нужна. Если вам сложно быть щедрым в ответ на хорошее, у вас проблемы с границами. Вы присваиваете чужое и не чувствуете благодарности.

- Отрицательное подкрепление плохого отношения.

Никогда не отвечайте ничем положительным на те жесты, которые вас задевают, которых вы не хотите видеть больше и больше. Отвечайте негативными реакциями, а лучше дистанцированием. Необходимый мороз – это не горячий гнев в ответ на оскорбление, это отстранение. Мороз работает намного лучше, чем гнев. Чем оскорбительнее жест в вашу сторону, тем большее дистанцирование. Очень важно сделать это быстро, не ведя никаких переговоров.

Если вам очень сложно отвечать на оскорбительный жест дистанцированием, а хочется поговорить и все выяснить, у вас проблемы с самоуважением (или вы запуганы). В норме это должно получаться естественно и легко.

К сожалению, часто у людей все бывает наоборот. И сейчас мы разберем основные причины, почему такие простые и естественные правила так сложно выполнять.

Положительное подкрепление

Люди настолько замкнуты на своих ощущениях, что не следуют никакой стратегии. Как ребенок, которому дали подарок, бежит в комнату играть, вместо того чтобы поблагодарить доброго дядю и сказать ему что-то приятное. Это обязательно вызвало бы у дяди желание дарить подарки вновь и вновь. Но если ребенку такое простительно и можно даже умилиться

его простодушному эгоцентризму (тут же забыл про дарителя, как будто подарок возник сам), взрослому человеку так себя вести нельзя. Однако взрослые тоже так себя ведут.

– Ты очень умная и красивая, – говорит, допустим, бойфренд девушке.

– Да брось, у меня полноваты бедра, как мне кажется, – заявляет девушка. Или:

– Мне все так говорят, а я смотрю в зеркало и не вижу этого (((.

Посмотрите, девушка как ребенок кинулась играть с подаренной игрушкой. И даже более того – как маленькая девочка, получив в ручки Барби, тут же спрашивает: «А где Кен?», так и наша девушка стала вымогать у бойфренда дополнительные пряники, вытягивать щипцами, вместо того чтобы щедро поблагодарить за этот.

Причем «спасибо» – это не положительное подкрепление, это формальность (особенно если сухо, без сияющих глаз и эмоций). Положительное подкрепление – это дать бойфренду нечто такое, что мотивировало бы его и в дальнейшем говорить ей хорошее:

– От тебя про ум невероятно приятно, ты такой образованный!

Уничижаться не нужно, это никому не нравится. И это опять эгоцентризм, очень много внимания своей персоне, только вместо хвастовства жалобы и нытье. То есть: «Да ну брось, я такая дура. Вот ты умный, да» – это совсем не то. Во-первых, это все те же щипцы, и ему становится скучно, поскольку он должен возражать. Во-вторых, он и так знает, что умный, он не имеет в виду, что она умнее его, он просто говорит, что она умная, противопоставлять себя ему не надо. В-третьих, если она дура, то что за радость в ее оценке его ума? Да и вообще тухляк какой-то вместо радости, которую он хотел доставить своими словами. Она взяла и все обесценила.

Поэтому реакция на хорошее отношение, которое вам нужно закрепить, должна быть открытой, без «но», без жеманства и щипцов, спокойной, щедрой и желательной искренней (заметив ложь, человек начнет закрываться). Для искренности важно строить близкие отношения только с теми, кем вы действительно восхищаетесь. Ну и вообще видеть побольше хорошего в близких людях. С неприятными близкого общения не иметь, ограничиваться формальным или никаким.

Отрицательное подкрепление

Если на хорошее поведение все более-менее отвечают, хотя часто жадничают, присваивают по умолчанию или переводят стрелки на себя, вместо того чтобы навести фокус на человека, то с отрицательным подкреплением совсем труба.

Обратите внимание, влюбленные постоянно поощряют плохое к ним отношение. Он позвонил, она настучала скалкой («Куда пропал?»), он пропал, она шлет ему песенки о любви. Он появится, она опять настучит скалкой. Какой вывод? Чем он с ней хуже, тем она к нему лучше. Ну спасибо.

Бывает еще хлеще. Он флиртует с другими, она долго делает вид, что ей все равно, а потом признается в любви. Это вместо того, чтобы обидеться. Или сказать, что ей это не нравится, и дистанцироваться. Просто долбать по мозгам, не уходя никуда, это скалка, но даже скалка в данном случае куда лучше, чем пряники. Пряниками вы поощряете человека, он видит, что вас такое поведение мотивирует на любовь. Ваша цель – закрепить подобное к вам отношение?

Почему люди часто себя так ведут? Эмоции зашкаливают и залипают границы. Если в случае полученного пряника человек уходит в себя, начинает как ребенок этот пряник утилизировать (кушать с громким чавканьем) или вымогать второй и третий, вместо того чтобы придумать пряник в ответ, то в случае полученного кнута человек, наоборот, себя тут же теряет. Он не думает, что вот сейчас ему отвесили пинка и, чтобы пинки не повторялись, надо отойти подальше (ну разумно ведь?) и сказать: «Со мной так нельзя, я уйду» (можно отвесив ответный, хотя это уже драка, лучше сразу уйти, и пусть бежит следом и просит прощения). Он себя теряет, то есть начинает думать не о своем ущербе, а о чужом.

Он думает: «Что я сделал не так? Я обидел ее чем-то?»

Очень важно запомнить правило. Если вас пнули, не важно, кто первый начал. Все равно нельзя подкреплять положительно, нельзя скулить, нельзя просить прощения и заискивать. Вас уже пнули. Вот если человек просто огорчился, не пиная вас, тут можно и попросить прощения (если вы решите, что действительно виноваты, не ведитесь на манипуляции, тоже закрепите), но если вас уже как следует пнули – всё!

Старайтесь заранее не задевать важного вам человека, следите за собой очень тщательно, не будьте грубыми и безразличными, но в ответ на пинок нельзя возвращаться к своим пропущенным ходам. Пропустили? Поезд ушел! Теперь вы должны дать отрицательное подкрепление, а не положительное. Не отвечайте на «ты козел» – «любимая, я тебя чем-то обидел?». Да, может, вы и обидели, но любимая запомнит, что «ты козел» – нормальная форма обращения к вам, вы реагируете на нее поиском своей вины и ласковыми словами. Нельзя так себя подавать. Это сдача своей территории.

Другая очень частая реакция на грубость и хамство в свою сторону – страх потерять. Он грубит – значит, разлюбил и хочет уйти! Срочно хватать его за штаны, не пускать, удерживать. Или ее. Ни в коем случае не выпускать, успокоить, уговорить, мотивировать на продолжение. Иначе случится непоправимое. Она прямо вот сегодня исчезнет и отношениям будет конец. Лучше упасть на колени в ответ на оскорбления.

Уважаемые, ваш партнер не распадется на атомы тут же, если уйдет. Как ушел, так и придет обратно. И станет куда лучше, если вы поведете себя правильно. За исключением тех случаев, когда у вас давно все кончено, а вы не заметили. Останавливайте дорогих вам людей, которые уходят в обиду на вас. Но не останавливайте тех, которые успели оскорбить вас перед уходом. Не провоцируйте оскорбление и никогда не отвечайте на него, но и не удерживайте. Это очень важно: не отвечайте и не удерживайте.

Оскорбивший вас человек уже через три метра пожалеет, что ушел. Все шары остались у него. Он вернется сразу, а если нет, то проведет несколько часов или дней в аду, который изменит его отношение к вам в более уважительную сторону. Не оскорбляйте и не поощряйте оскорбления в свою сторону. Просто отпустите. Скажите, что раз дошло до таких слов, говорить, пожалуй, не о чем. Даже если вы спровоцировали это сами, не поощряйте оскорбление и не скулите, не просите прощения и не признавайтесь в любви в такой момент, подберите для признаний другой момент. Никогда не закрепляйте отрицательное к вам отношение! Это самое важное.

Многие путают границы и не понимают, что если человек уходит сам, а они не бросаются к нему в ноги, это не равносильно тому, что они его выгнали. Нет! Он сам ушел. Вина на его стороне, а не на вашей. Вам не нужно переживать, вы не должны унижаться, вы должны подождать, когда у вашего партнера поменяется настроение. Думайте про свое правильное поведение заранее, а не когда вас уже посылают. Если же в буре эмоций вы начнете ползать на коленях и целовать его ступни, пока он будет пинать вас ногами, он успокоится в конце концов, но ваш образ тряпки, о которую можно ноги вытирать, останется. И в его голове, и, увы, в вашей.

Особенно мужчины влюбленные этим грешат. Они так боятся, что эта фурия сейчас в истерике побежит и натворит бед, отдастся первому встречному (назло маме отморозит уши) или еще что-нибудь с собой сделает, а ему потом с этим жить, что удерживает ее буквально за ноги. Она его оскорбляет, обзывает, выливает на него ушаты помоев, захлестнутая своими чувствами. Потом у нее раскаяние и в какой-то мере благодарность ему. И секс. Кажется, что все хорошо. Ан нет. Такие истерики становятся все чаще и чаще, мозг ее чуть что включает этот круг. Она же получила такое поощрение! Столько любви! Она ему «ненавижу, урод», а он ее обнимает и прижимает к сердцу. Как в мелодрамах. Ах. Конечно, она будет это повторять. А потом разводиться руками и говорить: «Он меня доводит, с бывшим не было такого». Скорее всего, с бывшим она просто боялась устраивать такие фокусы. Он бы ушел. А этот терпит и поощряет сексом. И она тоже закрепляет это в нем последующими словами благодарности («Спасибо, что терпишь меня такую...»). Оба поощряют этот треш и удивляются, что он нарастает.

И женщины часто такими бывают. Он на нее наезжает, а она начинает скулить, сосюкать и подлизываться, обнимать, целовать. Чувствует вину свою и страх, что он разозлился и сейчас заявит о разводе. Дальше он чуть что, не особенно сознавая, начинает говорить с ней по-хамски. А это единственная возможность сделать ее ласковой и послушной. Ну и сексуальной тоже, да.

Поэтому ласковыми, сексуальными и послушными надо становиться только в ответ на любовь. В ответ на подарки, хорошие предложения, правдивые слова о горячих чувствах, в ответ на восхищение в вашу сторону и заботу.

В ответ на холод, грубость, обесценивающую критику никогда не надо становиться горячими, открытыми и внимательными. Наоборот, надо стать холодней, жестче (границы закрыть), уйти в себя. То есть в ответ на хорошее – выйти навстречу, открыть границы и обратить свое тепло на него (нее), а в ответ на плохое – уйти в себя, закрыть границы, всё. Простейшие организмы отлично это правило знают, а вот люди... бывают в этом смысле туповаты.

Глава 5.4. Башни рапунцелей

Самый распространенный тип замороженных женщин – это рапунцели.

Рапунцели бывают сильно замороженными (спящие красавицы в хрустальном гробу), бывают полужолушками, но 80 % незамужних женщин – это рапунцели. И замужние даже многие.

У мужчин казановы и печорины встречаются чаще, чем белоснежки и золушки у женщин, потому что для мужчин, фрустрированных в любви, ресурс секса все равно остается актуальным. А для женщин нет или очень редко. Если женщина заморожена в любви, то она и в сексе чаще всего тоже заморожена.

Именно поэтому женскую фрустрацию (истеричность) в прошлые века лечили... массажем матки. Но есть способы лучше.

Рапунцели бывают разные. Точнее, разными бывают их башни. Одноярусные, двухъярусные, трехъярусные, четырехъярусные...

Вот как поток онегина постоянно натывается на пороги, перекааты и ямы, отчего отношения с ним буксуют или даже совсем прекращаются, так путь к сердцу рапунцели лежит через ее башню. Чтобы добраться, надо все ярусы башни пройти. Но с каждого яруса жених может спикировать вниз, лбом о землю.

И сейчас я расскажу, как это делать, если вы не печорин (печорины просто сносят всю башню сразу). В общем, это не только для и. о. принцев информация. Еще и для самих рапунцелей, чтобы они свои блоки, зажимы и комплексы (а ярусы башни – это не что иное) могли отрефлексировать. Ну и избавлялись бы сами лучше. Самое главное правило любовной Рыбалки: «Если сам себя разморозишь, станешь рыбаком, если другой разморозит, ухой станешь».

Это получается потому, что, занимаясь собственной разморозкой, человек развивает внутренний стержень, а если разморозка пришла извне, он так и остается внутри слабым.

Еще один неплохой вариант – заниматься своей разморозкой при поддержке партнера.

Размораживать рапунцелей нужно ярусно. Когда один ярус пройден, рапунцель открылась вам, и вы уже поживаете на лаврах, держа ее в своих объятьях, неожиданно рапунцель опять закрывается от вас и запирается на втором этаже башни. Сколько этажей у ее башни, сразу не понять, можно только предполагать. А можно и не гадать, а просто увидев, что все было вроде бы хорошо, а потом рапунцель начала выносить вам мозг, понять, что у ее башни оказался второй ярус. И вам придется его тоже пройти. Ну либо бросить ее, пусть другие с ней возьмется.

Многие не понимают, что вынос мозга – отморозилась. А понимать это нужно. Иначе вы можете подумать, что это на нее страсть и ревность так нахлынули, поэтому она написала вам: «Вижу, ты меня не любишь, прощай». И действовать вы будете неправильно.

Нет, «прощай» – это всегда новый ярус башни, то есть заморозка, как бы она это ни объясняла себе и вам. Она может говорить «мне мало внимания, поэтому хочу расстаться», но подумайте сами, ведь если она расстанется с вами, внимания вашего будет еще меньше, не так ли? Поэтому либо ваша рапунцель блефует и хочет вас встряхнуть, чтобы вы развивали отношения поживей, либо вы ей надоели, а она придумала, что вы недостаточно внимательны. Вот были бы внимательней, она бы вас еще потерпела, а так неохота. В любом случае она не получает желаемого удовольствия, ей кажется, что она тратит на вас время зря, поэтому она закрывается от вас в своей башне.

Бегать и носить цветы в этом случае – неправильная тактика. Вот если вы действительно обидели рапунцель: опоздали на свидание на час, флиртовали у нее на глазах или как-то иначе чувствительно задели ее самолюбие, тут цветы – нормально. Ей стало больно, она закрылась от недоверия, и доверие нужно вернуть. Но будьте осторожны. Заметив, что обидя на вас – отличный способ вас «оживить», рапунцель может прибегать к этому вновь и вновь. Поэтому постарайтесь не косячить, и не придется выпрашивать прощения. Чтобы разморозить рапунцель, очень важно вести себя нормально и быть уверенным в своей

правоте, иначе вы быстро запутаетесь: то ли вы ее обидели, то ли вы ей надоели. А тактика в этих случаях разная.

Если вы ничего плохого рапунцели не сделали (мелочи не в счет), надолго не пропадали, не грубили, а она вдруг заявляет вам, что ей мало с вашей стороны чувств, внимания, подарков, доказательств, это значит, что она начала морозиться и ваши шаги обесцениваются. Так не делайте их, раз они обесценились. Не демпингуйте.

Раньше она радовалась тому, что вы ей звоните, а теперь у нее куча дополнительных требований: позвонить надо было раньше или позже, начать разговор иначе, голос у вас не такой и вообще вы ее бесите. Она придирается к чему-то на ровном месте и кидает трубку. Вы озадачены.

Что же делать?

Во-первых, заранее знать, что это ярус башни – выход на поверхность ее блока, сопротивления.

Во-вторых, вам поможет эмпатия. Но смешно выглядят мужчины, которые считают себя эмпатами и начинают лезть к отморожившейся рапунцели с сюсюканьями. Эмпат отличается тем, что он может представить себе, что чувствует другая сторона. Представить ясно и без иллюзий.

Что чувствует рапунцель, которую вы бесите? Правильно, она чувствует отращение. Вы кажетесь ей глупым и грубым, не мужчиной ее мечты. Так зачем лезть и сюсюкать? Сюсюканье украсит вас, вы думаете? Нет, сделает еще противней.

Запомните: когда рапунцель бесится на пустом месте, то есть вы ее ничем не обидели (тут вам потребуется уверенность в себе, иначе вам может показаться, что обидели незаметно для себя, но это мелочь, скорее всего), – нужно просто дать ей время прийти в себя из отмороженного состояния.

Отморозка – это уход в плюс, в плюсе человеку кажется, что он вкладывает больше, чем получает, из него тянут много, а дают мало.

То есть рапунцель думает так: «Ну вот я весь вечер жду, что он позвонит, вроде как у нас отношения. А кто он такой, чтобы я, необыкновенно прекрасная женщина, его ждала? Много чести. Что он мне дает? Он ничем не заслужил. Он самый обычный да еще и не ценит мое внимание как надо. Надо прекращать эти бессмысленные отношения». Вот что она думает или вроде того, поэтому когда вы звоните, вы слышите недовольный голос. Она ждет, что вы как-то оправдаете свое присутствие в ее жизни, скажете ей, что взяли билеты в Париж, или стихи прочитаете про любовь, или скажете про неожиданное повышение на работе – в общем, что-нибудь, чтобы она была мотивирована продолжать с вами вот это все. А сейчас ее мотивация снизилась.

Но вы говорите какие-то будничные глупости, да еще беззаботным голосом. Вы не страдаете по ней и до сих пор еще не повесились в разлуке! Это недопустимо. Поэтому она цедит сквозь зубы, тянет паузы, а потом и вовсе обрушивает на вас гнев, придравшись к какой-то ерунде. Например: «Я тебя сто раз просила не называть меня малышом, ты дебил. Все, мне это надоело!» Или: «Ты совсем дурак? Зачем ты мне все это рассказываешь? Какое мне дело до твоих друзей? Почему я должна слушать это?» Вы стоите ошарашенный и не понимаете, что произошло.

Новый ярус башни это, вот чего.

Теперь еще немного эмпатии, чтобы понять, какую выбрать тактику. Допустим, вы тут же начнете рыдать, говоря ей, как невозможно для вас ее потерять навсегда. Может быть, рапунцель смягчится, она ведь не зверь. Но посмотрите, во что вы ввязались таким образом. Вас согласились принять назад на условиях, что вы жить без нее не можете, готовы сносить пинки и оскорбления. И попробуйте только это не доказать. На вас обрушат гнев еще больше. Не соглашайтесь на девальвацию своих вложений. Вы не должны плакать и терпеть хамство ради того, чтобы быть с рапунцелью. Вы должны иметь равную значимость с ней. Она не должна ценить свое время, проведенное с вами, выше, чем ваше, проведенное с ней. Иначе вы вечно будете ей должны и из вас будут выбивать пинками вложения. И мозг выносить регулярно.

Поэтому просто не делайте ничего. Это ведь так просто! Вы не рвали отношения, не вам их и склеивать. Пусть сама посидит и вернется назад.

Эмпатия заключается в том, чтобы почувствовать, что происходит с рапунцелью, когда она наорала на вас, кинула трубку и сидит рассерженная.

Она ждет, что вы перезвоните. Она уверена в этом и готовится дать вам отпор. Буквально речь придумывает, чтобы высказать вам все, что наболело.

Через некоторое время (полдня, день) она уже не так решительно настроена дать вам отпор. Ей становится грустно, что вы такой дурак, ведь в вас немало достоинств! Она начинает думать о ваших достоинствах. Такие красивые глаза и голос приятный. Да, говорите вы часто чушь, вести себя не умеете, но зато у вас горячие руки и это ее волнует... В общем, не важно, что она там будет думать и вспоминать, в любом случае настроена она в этот момент уже позитивно. Она готова идти с вами на контакт. Ну где же вы?

Понятно, что вас не должно быть и тут? Даже если вас сильно колбасит и крутит, не надо унижаться. Вас послали? Вот и идите. Она сама должна позвать вас назад. Причем не свистом, вы ведь не собака.

Скорее всего, сначала будет именно свист. Рапунцель уже соскучилась, уже пожалела о своей вспышке, уже готова продолжать, но прямо заявлять это пока не готова. Все же ее недовольство вами пока актуально, но не настолько, чтобы вот так вот расстаться. Тем более она уже взволнована вашим молчанием. Уж не обидела ли она вас чересчур? Вдруг вы ее бросили? А может быть, вы давно уже интересуетесь другой и ссора – только повод? Она кидает вам пинги.

В отличие от нормальных шаров, пинги тут же отскакивают назад, как маленькие целлулоидные шарики, их цель – всего лишь обратить ваше внимание. Они подобны щипцам, только изящней.

Пингуа, рапунцель сначала ставит вам лайк, а спустя время пишет вам: «Ты не помнишь, как называлось то кино, которое мы смотрели в ...?» Или пинг потяжелей: «Передай мне, пожалуйста, мои вещи, которые я у тебя оставила».

В случае с ярусом рапунцель на пинги отвечать надо (есть случаи, когда не надо, например когда на вас не просто вспыхнули и наорали, а спокойно и четко сказали – давай расстанемся, в этом случае не нужно отвечать на пинги, а вещи вернуть надо быстро и самому). Но отвечать на пинги нужно правильно, коротко и по сути. И так, чтобы получился самый минимум. Если можно еще короче, лучше короче. То есть даже если вы помните название кино, напишите «Хз» или «Не помню». А по поводу ее вещей (или подобного) всегда короткое «ОК».

Смотрите, вы не развиваете тему. Вы не пишете что-то вроде: «Глянь в смс, я писал тебе название» и тем более: «Сейчас посмотрю, у меня где-то есть в телефоне». Не надо. Этим вы отзываетесь на пинг и прибегаете на свист. А на свист прибегать не нужно. Вы не должны писать: «Да, конечно, я передам твои вещи. Когда тебе удобно?» Это совершенно лишнее. Достаточно «Да» или «ОК», все. Пусть она сама пишет, когда и где она их хочет забрать. Если она пишет вам, к примеру, «Где?», вы тоже можете написать ей «Где?» или «Когда?». То есть вы не должны инициировать вообще ничего, совсем, никак, пусть все инициирует она. Вы только реагируйте. Любое слово может быть использовано против вас, здесь как нигде работает этот принцип. Поэтому минимум слов.

Будьте уверены: когда вы привезете своей рапунцели вещи (или встретитесь, чтобы забрать свои, или еще для чего-то, чего она попросит, это все равно только пинг), дверь ее второго яруса будет для вас открыта. Ну, может, и прикрыта для вида, она может сидеть очень несчастная и надутая, но все равно не заперта. Продолжайте молчать. Не инициируйте, не рвитесь в дверь, пока вас не позовут. Это главное правило! Она будет ждать, что вы попроситесь, но вы не проситесь.

Это она должна позвать вас, поскольку сама вас выгнала. Но не будьте угрюмы. Посмотрите на нее ласково, но пусть она не понимает, что это значит. Не говорите ничего. Максимум «хорошо выглядишь», никакой информации о ваших планах относительно нее. Ход на ее стороне, не помогайте ей. Это очень важно для разморозки рапунцели. Скорее

всего, она начнет говорить вам, в чем вы провинились и почему она так себя вела. Не спорьте с ней, просто слушайте. И не соглашайтесь.

В конце концов она скажет, что, несмотря ни на что, любит вас (или соскучилась), и попытается обнять. Тогда вы можете ответить ей тем же самым, проникновенно и горячо. Вас позвали, заходите. Если скажет потом вдруг: «Нет, ничего не получится», – соглашайтесь опять, но не добавляйте ничего от себя. С вашей стороны не должно быть никаких ходов. Пусть побесится немного и почувствует, что решение должна принять она. Решение будет в вашу пользу, но это не важно, важно, чтобы ее перестало кидать туда-сюда. А для этого вы должны быть очень последовательны.

Но когда между вами все опять станет хорошо, ваша рапунцель будет нежной и довольной, скажите ей: «Милая, давай ты не будешь больше устраивать нам такое?» Без угроз, без обид, просто просьба. Она скажет, что постарается. И действительно она будет стараться. Возможно, у нее и получится. А может быть, не сразу. Тогда снова держите себя в руках.

Рапунцель для мужчины – отличная прокачка главных мужских качеств: железной уверенности в себе, воли и идеального локуса контроля. Вы станете сильнее, если справитесь с рапунцелью.

На любом ярусе можно застрячь, рапунцель будет то посылать вас, то прибегать, но чем последовательнее будут ваши действия, тем быстрее ярусы будут пройдены окончательно. Даже самая замороженная рапунцель отзывается на идеальную тактику быстро и смиряется с тем, что вы – ее избранник, перестает переживать, что зря тратит на вас свою красоту и молодость и свое драгоценное, можно сказать – бесценное внимание. Вы начинаете ей казаться сильным, надежным, достойным. А главное – привлекательным (этого достаточно на самом деле, все остальное вторично). Привлекательность ваша возрастает пропорционально тому, как уменьшается ее собственный плюс, то есть она размораживается.

И казалось бы... Всего лишь не прибегали на свист и не влезали в разборки. Так просто.

Глава 5.5. Защита от выноса мозга

История любви с рапунцелью выглядит обычно так.

Ей мало эмоций в отношениях с ним. И мало смысла. Голодно. Холодно. Непонятно. Дискомфортно.

Она холодна сама, но ей кажется, что это он недостаточно горяч, ей кажется, что будь он страстным, ей стало бы теплей.

Она чувствует, что если не получит эмоционального «корма», уйдет в плюс, разочаруется, потеряет мотивацию. Поэтому она берет в руки щипцы. Не видит другого выхода.

Щипцы – это инструмент для выноса мозга. Если мужчина не отзывается на щипцы, в ход идет скалка, то есть обвинения и оскорбления.

Три вида щипцов

- Вафельные.

Таковыми щипцами вытягиваются сладости всякие типа комплиментов, приятных слов, одобрения.

- Родильные.

Таковыми щипцами вытягиваются важные жизненные решения, которые сами почему-то не могут родиться: пойти в загс, жить вместе, признаться в любви.

- Клещи.

Таковыми щипцами вытягиваются деньги и полезные услуги, помощь.

Места для давления щипцами универсальны, то есть на одни и те же места можно давить разными щипцами.

Места давления

- 1) На жалость.
- 2) На чувство вины.
- 3) На чувство долга.
- 4) На самолюбие.
- 5) На слабо.
- 6) На тревожность.
- 7) На ревность.

Механизм использования щипцов – это создание человеку дискомфорта, из которого у него один выход – дать то, что из него тянут. В этом случае давление прекращается. На время. В противном случае продолжается.

Человек делает вложение в отношения не сам, а под давлением чего-то.

Самое искусное и мастерское владение щипцами – это давить так, чтобы человек понять не мог, что на него давит манипулятор, а не что-то изнутри него. Ему должно казаться, что это глас его совести или зов его сердца, а манипулятора никакого и нет. То есть мастер по владению щипцами делает это незаметно.

Однако рапунцели не заморачиваются – мастерство давления. Они обычно делают это очень грубо, поскольку мужчиной в этот момент не дорожат. Они охладели, потому и взялись за щипцы.

Тянет рапунцель, потянет – вытянуть не может. Дальше все как в сказке. Дедка – бабу, бабка – внуку. Щипцы становятся больше и больше, пока мужчина не даст-таки реакцию какую-то.

Если мужчина неопытный или женщина долго вела себя примерно, он дает нужную реакцию сразу.

Женщина съела репку и сыта. Но это временно.

Дальше она как старуха в сказке о Золотой рыбке будет вымогать новые вложения.

Ведь ее охлаждение никуда не делось, значимость мужчины не выросла, даже снизилась, поскольку он оказался таким трусливым.

Многие мужчины становятся онегинскими, задолбавшись подстраиваться под щипцы рапунцелей. Подстройка под щипцы ничего не дает! Вытянув эмоции и подарки, женщина все равно не может ими удовлетвориться, не может накормить свою самооценку, она ведь сама их вытянула. Она не получает удовольствия, а получает лишь ощущение, что ее мужчина – бедный мученик, да и характером слабоват, раз сам давать не хотел, а на щипцы поддался.

Не нужно поддаваться на щипцы. И тем более на скалки. Нужно быть очень щедрым по собственной воле, но ничего не давать, когда на вас давят.

Но что же делать, когда рапунцель орудует щипцами?

На удар в лоб скалкой (прямое оскорбление) нужно дистанцироваться. А что делать в ответ на щипцы?

Если мужчине дороги отношения и он не уверен, что значимость его достаточно высока, как ему поступать в случае выноса мозга щипцами? Давать ей что-то или не давать? Дашь – запустишь положительным подкреплением цикл, не дашь – рискуешь потерять женщину.

Я расскажу о трех основных путях выхода из такого конфликта. А вы можете выбрать для себя. Можно и комбинировать способы.

1. Вынос мозга на опережение

Самый элементарный и при этом самый трудный путь – не допускать ее голода вообще.

Глядите, печорины – единственные мужчины, которым никто никогда не выносит мозг. Женщина с печориним находится в состоянии перманентного офигения и не может переварить данные ей эмоции. Какие уж тут щипцы, по полочкам бы имеющиеся чувства и мысли разложить, не захлебнуться в их хаосе и печоринском бурлящем потоке. Печорин опережает рапунцель все время. Он все время предлагает ей то жениться и родить детей, то расстаться, потому что она посмотрела в кафе на того парня. Короче говоря, печорин сам все время выносит ей мозг, сносит крышу, качает из нее эмоции, и женщина с печориним то счастлива, то глубоко несчастна, но никогда не голодна.

Этот путь не для всех. Надо быть реальным печориним или хотя бы романтичным бездельником. Нормальному мужчине такие отношения ни к чему, у него есть работа, есть нормальная жизнь, он не придурок. Однако вы все равно должны знать про этот путь. Хотя бы просто для кругозора. Или можете испытать его ради эксперимента, в целях своей прокачки. Но опасайтесь испугать женщину. Тактика требует эмпатии и чувства меры.

2. Идеальное поведение

Нет, не надо вести себя идеально с точки зрения женщины. Это невозможно и не нужно, она ведь и сама не знает, чего хочет. Точнее, она хочет кайфа и знает это, но не знает, от чего ей будет кайф. Она может думать, что кайф ей принесет ваша покорность, но вот вы покорны, а кайфа нет, наоборот, растет раздражение. Такая засада.

Идеально надо вести себя со своей точки зрения. В своих собственных глазах. Для собственной уверенности. Будьте последовательны, не говорите необдуманных слов, не совершайте случайных поступков. Вообще говорите поменьше, молчание – золото, и в случае

разморозки рапунцелей это правило работает как нигде. Если вы будете уверены в своей правоте, вынос мозга вам будет не страшен. Даже скалкой. Вы всегда сможете спокойно сказать, что разговаривать в таком тоне не хочется, и говорить вы будете, когда она успокоится и скажет нормально, чего ей нужно. И на щипцы вы не будете реагировать, а предложите сформулировать просьбу. Когда женщина пытается сформулировать претензии без щипцов, она часто приходит к выводу, что претензий у нее нет либо они безосновательны. Особенно если перед ней мужчина с идеальным (с его точки зрения) поведением.

Да, в браке это выполнять сложнее, но разморозка рапунцелей происходит в добрых отношениях, когда у вас есть своя отдельная территория, куда вы можете отступить. Если вы будете сомневаться в своей правоте, отступить не получится, вы будете мучиться и рваться к ней, чтобы оправдаться. Щипцы не действуют вообще на уверенных в себе людей, тем более скалки.

3. Контратака + шар

Если вы не печорин, мозг женщинам выносить не любите и не умеете, но и уверенностью в себе похвастаться не можете, для вас остается третий путь. Вы можете отразить нападение в самом начале выноса вашего мозга.

Смотрите, что получается. Дать эмоций, которые она тянет из вас, чревато закреплением цикла. Не дать эмоции, которые она тянет, чревато тем, что она может решить, будто не нужна вам, и отдалится. Поэтому важно быстро дать эмоции, но обидеться на ее атаку. Звучит по-детски, но действует на рапунцелей отлично.

Контратака + шар. Не просто шар, обратите внимание, иначе вы поддаетесь на манипуляции, как телок, и вас дальше чуть что будут дергать за веревку. Но и не просто контратака, иначе вы демонстрируете излишнюю жесткость. Контратака + шар.

Допустим, любимая говорит вам, что в кино вам лучше идти не с ней, а со своим другом, которому вы посвящаете столько времени. Вы уточняете, не шутка ли это? Она заявляет, что нет, у нее пропало желание идти с вами в кино, идите с другом. Типичные щипцы, которые имеют целью вытянуть из вас скулеж, заверения в любви, мольбы о встрече и обещания поменьше общаться с другом, побольше общаться с ней. Не занимайте нижнюю позицию, почувствуйте всю степень своей обиды. Вас отшивают! Она заняла позицию сверху и посылает вас, поскольку вы в ее глазах провинились. Разве можно просить прощения в таком случае?

Однако и заявить: «С другом? Как хочешь, ладно» вам тоже может быть страшно. Если вы в себе не уверены (как в п. 2) и допускаете мысль, что она права в своих обвинениях, вы будете мучиться, уйдя с другом в кино, а она может закрыться от обиды. Поэтому в подобных случаях надо сделать так. Вы должны высказать ей обиду за ее отказ, например сказать: «Ты не хочешь идти? Наверное, у тебя есть планы поинтересней на этот вечер. А я-то хотел провести время с тобой, я соскучился. Ладно, я понял. Отдам билеты другу, пусть возьмет свою девушку. Она будет рада».

Посмотрите на эту конструкцию, она может быть любой, но она должна содержать хотя бы один шар, хотя бы одно контробвинение и обязательно обиду. В данном примере шаров больше одного (соскучился, хотел, без тебя не пойду) и несколько обвинений с обидами (у тебя есть планы без меня, ты меня обломала, девушка друга относится к нему лучше, чем ты ко мне), причем в идеальной конструкции такого типа обвинения тоже превращаются в шары.

Самое главное после этого – сразу попроситься. Не надо сидеть и ждать ее ответа. Захочет, перезвонит или напишет. Если вы сказали и ждете ответа, вы обесцениваете эту конструкцию, становится понятно, что это щипцы, вы не обижены, а просто тянете из нее что-то. Поэтому важно положить трубку или выйти из Сети.

С помощью этой изящной схемы можно выбраться из любой, даже самой сложной ситуации. На вас обиделись? Обидьтесь в ответ, но не забудьте при этом кинуть шар. Шар – это очень важно. Это не даст ей закрыться в собственной обиде. Она немного посидит, и сердце ее начнет таять, и она пожалеет, что напала на вас. И ей придется самой подлизываться.

Если использовать это в ответ на манипуляции, манипуляций на той стороне становится меньше. И рапунцель начинает вас уважать и восхищаться вашей дипломатической ловкостью. А раз восхищается, значит, становится к вам намного теплей.

Глава 5.6. Баги рапунцелей

Когда рапунцели влюбляются, в них сразу же оживают несколько главных багов.

Эти баги позволяют любую рапунцель быстро съесть, даже не разморозив полностью. Кинуть полумороженную в кастрюлю и сварить. Как это делается, используя баги, я сейчас опишу.

То есть быть рапунцелью и сидеть в башне, ожидая героя, и особенно лежать в хрустальном гробу – очень опасно.

Баг № 1. Избушка

Рапунцель рапунцелевна – это избушка на курьих ножках без окон и дверей. А на изгороди – человеческие черепа. Это те ее ухажеры, кто пропал в гиблом месте френдзоны, потому что не смогли найти вход в избушку.

Рапунцель ждет, чтобы добрый молодец нашел к ней подход. Чтобы заклинание сказал: «Избушка, избушка, повернись к лесу задом, а ко мне передом», или шустро отгадал три загадки, или нагло крикнул: «Ах ты старая карга, ты меня сначала в баньке искупай, а уж потом спрашивай!» Обычно работает смесь: просьба + пауза (в неделю) + ультиматум + пауза (в две недели). На второй паузе после ультиматума рапунцели начинают казаться, что она теряет какой-то шанс, и она поворачивается передом.

Самое удивительное в этом баге, что даже когда рапунцель уже влюбилась, она продолжает сидеть в избушке. Она словно ждет, когда ее извлекут, как мясо улитки из панциря, и съедят. Сама не выползает, остается закрытой, настороженной, неприветливой и прохладной.

Рапунцели стараются обороняться и привлекать одновременно. Поэтому избушка со скрипом поворачивается то задом, то передом на своих куриных ногах. В ваших ушах стоит противный визг и скрип. Потерпите, потом это станет реже.

Баг № 2. Обратный захват

Все, что рапунцель дает вам, она старается тут же отобрать. По этой манере вы сразу узнаете рапунцель. Это шапокляк с кошельком на веревочке. Она хочет подманить, но не хочет ничего давать. Жаба ее душит. И страх, что вы ее съедите.

Если она похвалила вас и вы в ту же секунду не ответили ей тем же, она вас обругает. И даже если ответили, может обругать, потому что уже пожалела, что похвалила. Если она звонит вам сама, не дождавшись вашего звонка, она обязательно скажет что-то неприятное. Если она согласилась на свидание, она будет этим недовольна. Ей бы не хотелось вообще делать ни одного шага, а в идеале хотелось бы убежать и чтобы вы гнались следом. Впрочем, и тогда она может рассердиться, что вы слишком эгоистично преследуете свою цель.

Настоящая рапунцель – палата мер и весов, измеряет, вычисляет, сравнивает, сколько вы ей дали. Она боится дать вам больше, чем вы ей: улыбок, комплиментов, взглядов. Она хочет давать меньше, как можно меньше, искренне рассчитывая, что такая экономия позволит ей сберечь, защитить и сохранить себя. Но совсем ничего не давать вам она тоже боится, поэтому мечется.

Против этого бага помогают прямые упреки (но очень дозированно, без нытья): ты мало мне улыбаешься, ты мне сама никогда не звонишь, ты не говоришь мне добрых слов, ты холодна со мной, ты закрыта от меня. Рапунцель начинает бояться, что вы сбежите от такой жадины, и становится щедрей и теплей. Хотя обязательно будет посылать вам встречные обвинения. Не обращайтесь внимание. Учитесь пропускать мимо ушей весь негатив, иначе вам не справиться с рапунцелью.

Баг № 3. Качели

Из-за того, что рапунцель не знает точно, как вы к ней относитесь (если скажете, все равно не поверит, потребует материальных доказательств) и как она относится к вам, она все время хочет то бросить вас, то сообщить вам о любви. Иногда одновременно, но чаще по очереди.

Прочитав про экологичный уход, рапунцели радуются: ура, наконец-то можно делать то и другое сразу, им так давно хотелось. Но чаще всего они путают: сначала бросают вас, а потом говорят о любви. После этого опять бросают и снова говорят о любви. Остановить качели они не могут. До знаний об экологичном уходе они поступали точно так же, качели – это их главный баг.

Дело в том, что когда рапунцель бросает вас, она тут же осознает, как сильно любит, а когда говорит о любви, сразу же понимает, насколько мечтает расстаться с вами. Врагу не пожелаешь тех мук, которые переживает рапунцель в начале обычного романа. Ее буквально разрывают противоречия. Настроения меняются, и повод может быть самый незначительный. Подозрительный лайк на вашей страничке, отсутствие вашего лайка на ее страничке, мало смайликов в конце вашего сообщения, затянувшаяся на пять минут пауза между сообщениями. Чего угодно достаточно, чтобы настроение рапунцели поменялось.

Но стоит ей объявить вам о решении расстаться, она сейчас начинает скучать и любить вас.

Бороться с этим багом вообще не надо. Реагируйте сдержанно. Баг вам на руку, если вы хотите влюбить в себя рапунцель. Ниже опишу почему.

Баг № 4. Щипцы и скалки

Любая рапунцель – специалист по выносу мозга, поскольку свой собственный мозг у нее постоянно кипит от противоречивых стремлений: ее тянет к вам и от вас с одинаковой силой.

Замучившись от проклятых качелей и от своей вертящейся избушки, она начинает тянуть из вас щипцами немного мотивации для себя. Она будет вытягивать слова о том, что вы очень любите ее, хотите жениться, не думаете о бывшей, не видели женщины лучше и т. д. Все это она будет тянуть из вас постоянно, а не получится вытянуть – будет выбивать скалкой.

Это крайне неприятный баг, еще более неприятный для вас, чем качели. Там хоть она бегаёт туда-сюда, пока вы занимаетесь своими делами, иногда даже не заметив, что с вами попрощались навсегда, потому что через час она уже передумала и написала про любовь. А здесь вы получаете настоящие пытки, вас шантажируют, вам угрожают, вас обвиняют, вас достают.

Бороться с этим багом можно только тренируя мужественный характер. Никаких разборок, длинных бесед и ночных переписок. Нет! Не отвечайте на: «А почему я не чувствую твоей любви?» и подобный мозговывнос, пусть разъярится и напишет «Все кончено». После этого в течение трех часов (или трех суток) у нее будет новый приступ любви, вы же помните про качели.

То есть на щипцы (намекы, шантаж, нытье) не реагируйте вообще никак, не замечайте их просто. Вы – тупой, нечувствительный козел и немного даже дятел – намеков не понимаете.

Лучшая защита против щипцов – техника шланга, которой отлично владеют женатые мужчины.

Техника шланга заключается в трех основных позициях:

- 1) я слепой,
- 2) я глухой,
- 3) я тупой.

То есть вы не понимаете никаких намеков, не слышите и не видите никаких знаков. Вам надо говорить прямо. Вы помните, что обязанность говорить прямо снижает количество претензий рапунцели в несколько раз?

Сами обязательно делайте и говорите хорошее, а вот на щипцы – нет. На удары скалкой (грубые обвинения и оскорбительные наезды) печально отдаляйтесь: «Ладно, любимая,

чувствую, тебе очень плохо со мной...» или «Вижу, ты мне совсем не доверяешь, жаль». И прячьтесь в игнор, пока она будет осыпать вас сначала жалобами, потом оскорбительными смс и злобными проклятиями. После этого с вами попрощаются навсегда. И тогда... новый цикл ее любви уже на пороге.

Зачем разморозчику нужно терпеть отвратительные циклы качелей?

Дело в том, что качели сами по себе выращивают огромный крючок, ведь она беспрерывно решает сложную задачу: быть или не быть (с вами)? Представьте себе: вы не бросали никаких крючков, вы не умеете их бросать, ни разу не пробовали, вы вообще рыба, а не рыбак, а крючок у нее в поле появился сам собой, огромный как гарпун, и поймал вам эту рыбу почти без вашего участия. Вы просто ему не мешали. Не посылали ее никогда и не звали обратно, сидели на берегу и примус починяли. Максимум слегка пинговали (лайки, томный взгляд при встрече, вопрос общим друзьям, как она, и т. д.). Вы печально качали головой и грустно соглашались, когда она объявляла о расставании, а потом с радостным облегчением принимали ее обратно в свои объятия, когда она просилась. И она сама вскоре влюбилась, раскачав себя своими же качелями.

И второе, что делают качели, это создают в поле рапунцели большую дыру стресса, которую ей нужно чем-то закрывать. И которая растет, ведь она все время психует.

Подергавшись какое-то время и попытавшись вас навсегда бросить пять или пятнадцать раз, она начинает закрывать стресс иллюзиями. Она ходит по подружкам и обсуждает вас с ними, сочиняя целый роман про ваши отношения и взаимные чувства. Красивый, пронзительный, страстный роман. Так она сама себя и влюбляет, пока вы занимаетесь своими делами. Почему она это делает? Да потому что придумать великую и необычную любовь – единственный шанс спрыгнуть с качелей, на которых она уже истрепала себе все нервы и потеряла море энергии. Она пыталась расстаться с вами и не может, поэтому ей придется поверить в большую любовь.

Теперь она ваша. Избушка ее откроется, качели станут реже, скалки меньше, а может быть, их не будет совсем. Правда, будет, скорее всего, много демьяновой ухи и липкого клея, ну с этим вы уж сами как-нибудь разберетесь. В крайнем случае просто бросите ее, как надоест.

Замороженные рапунцели – это самая доступная добыча, которую только можно придумать, если сразу не сбегать от ее выносов мозга, никогда не выяснять с ней отношения и не садиться на ее качели.

Глава 5.7. Главный инструмент разморозки

Сильно замороженная рапунцель – это даже не рыба, это рапан, то есть мягкий моллюск в твердой раковине.

Рыбачить на рапана не надо, нашел и взял. Чтобы извлечь моллюска, достаточно кинуть раковину в кастрюлю и подогреть.

Так и случается с рапунцелями. Им достаточно попасть в чей-то горячий поток, и они тут же влюбляются и скармливают себя, то есть оказываются в сильном минусе, а потом брошены и выпотрошены.

Но многие делают из этой истории два неправильных вывода.

- Надо оставаться холодной, и тогда никто не съест.

Может, и не съест, если побрезгует. А если нет, съест довольно легко, не сомневайтесь. Нет никого слабее закрытого от мира человека, он ослаблен постоянным энергетическим голодом и отсутствием навыков активной жизни, он ослаблен так же, как лежащий больной, не тренирующий мышцы.

- Размораживать рапунцелей и онегиных нужно своей страстью.

Со словом «страсть» очень большая путаница.

Некоторые пытаются быть страстными, а получается липкость и собственное растворение.

Многие видят женщин, которые выглядят холодными, а мужчины их любят. А холодных мужчин, за которыми бегают женщины, еще больше.

Так нужна страстность или не нужна?

Смотря какая.

Страсть бывает проактивной и реактивной.

В первом случае источник вашего потока находится внутри вас и обладает магнетической, заразной, пассионарной силой для других. Во втором случае вы инертны и пассивны, субпассионарны в своей страсти и вас, словно глупый предмет, влечет куда-то. Вы – бревно увлекаемое потоком, и увидев вас, человек захочет скорее отойти, чтобы не задело, а не прыгнуть в тот же поток. Вы настолько глупы, слабы и непривлекательны в этом состоянии несущегося бревна, что холодные люди по сравнению с вами действительно выглядят лучше.

Глядя на минусов, плюсы еще больше уходят во фрустрацию. Им не хочется выглядеть так жалко.

Проактивное движение в потоке – это нечто другое. Вы не плывете как бревно, ударяясь о все встречные предметы, вы имеете лодку и управляете ею. И чем более вы проактивны и осознанны, тем лучше оснащена и более вам послушна ваша лодка.

Однако если вы замороженная рапунцель, то есть рапан в раковине, у вас нет не только лодки с удочкой, но даже просто возможности срывать с крючков наживку, как это умеют крупные рыбы. Вы питаетесь мусором иллюзий.

Если замороженная рапунцель становится страстной, она начинает кипеть в чужой кастрюле и вскоре ее нежная тушка становится чьим-то обедом. Когда замороженная рапунцель прячется в своей раковине, она всего лишь отдалает тот день, когда ее кинут в кастрюлю. Впрочем, этот день может и не прийти, если она успеет состариться раньше и стать несъедобной. В этом случае она всю жизнь прячется на дне, живет без любви. Хорошего в этом мало, поскольку любовь избегается из-за страха, а не потому, что жизнь насыщена чем-то другим.

Иногда некто пытается разморозить рапунцель (или онегина), начинает кипеть в страсти и сам из себя готовит уху. Такое тоже бывает нередко, потому что «кипеть в своей страсти» и «кипятить в своей страсти другого» – принципиально разные вещи. В первом случае вы теряете проактивность и превращаетесь в пищу. А во втором сохраняете себя, свое Я, свою волю и свой центр.

Что такое воля, лучше всех объяснил великий психолог *Уильям Джеймс (1842–1910 гг.)*. Многие психологи пропустили то, что описывал Джеймс, а обратил на это внимание наш психолог *Алексей Николаевич Леонтьев (1903–1979 гг.)* и сформулировал конкретней.

Воля – это способность переключать свое внимание. Это возможность управлять своим вниманием.

Внимание связано с энергией. Куда вы направляете внимание, туда и течет ваша энергия.

Карл Юнг толковал «либидо» (энергию) как интерес, но имел в виду именно это – внимание.

Если вашим вниманием управляет другой, вы – рыба, если вы сами управляете своим вниманием – вы рыбак.

Смотрите, как поступают замороженные. Они боятся, что их волей, то есть их вниманием кто-то завладеет, и запираются в башню, в раковину свою. В результате они тоже не управляют вниманием, его не на что направлять, они просто тупят в темноте и тишине. Отвыкнув от искушений, они становятся еще более слабы и уязвимы, и как только они видят кого-то, кто дает им удовольствие, они сейчас же залипают на нем своим голодным нетренированным, безвольным вниманием. И все.

Человек должен жить среди множества стимулов, искушений, возможностей, кайфов, чужих страстей и привлекательных шансов, и он должен учиться сам владеть своим вниманием, сам направлять его на то, что ему件зно, забирать у того, что лично ему вредит.

Бесконечный вой людей-рыб, как их поймали на крючок или в сеть и держат, потому и бесконечен, что пока ты видишь в другом хозяина своего внимания и предъявляешь ему претензии, что он плохо обращается с тобой, ты не найдешь хозяина в себе. Ты останешься рыбой, довольной или недовольной, какая разница.

Каждый здоровый человек обладает врожденной возможностью развить собственную волю (вложив в это труд – неперемное условие), чтобы самостоятельно владеть собой и своим вниманием. Нельзя упрекать хозяина в том, что он плохо обращается с тобой. Надо избегать любых хозяев: добрых и злых в одинаковой степени.

Все зависимые люди жалуются на то, что некто, к кому человек прилепился, жесток и жаден. А где жалобы на свою зависимость? Их нет, потому что как только человек осознаёт, что он зависим и что он не должен быть зависим, ему надо выйти из зависимости, – тут же начинается внутренняя работа и слияние становится меньше.

А пока человека зависимость устраивает, но не устраивает то, что хозяин плохо кормит, мало ласкает, он остается рабом и нет никакого смысла в доброте хозяина. Чем злей хозяин, тем больше у человека шансов перестать быть рабом. Хотя от злого хозяина человек может пострадать физически, с добрым его тушка останется сохранный. Но человек – это не тушка, это прежде всего – его воля.

Многие люди чересчур озабочены вопросом: как же распознать, хороший человек или плохой, с самого начала? Если хороший, можно ему отдаться, если плохой, надо убежать. Но это стратегия рапана, даже не рыбы. Рыба и то пытается взаимодействовать, а на крючок не попадаться. Рыба понимает, что прячась на дне, она останется голодной и жизнь ее будет унылой. Поэтому надо взаимодействовать активно, но не попадаться на крючок. И это только рыба, а человек, любой человек, может стать рыбаком, то есть брать любые радости из потока жизни, твердо стоя на своих ногах, если хорошо запомнит и воплотит два правила:

- Защищаться от потока (чувств, эмоций, желаний) не надо, это сама жизнь. Защита от потока = смерть.

- Отдаваться потоку, отключив волю, не стоит, это значит в потоке потерять себя. Потеря себя = смерть.

Надо открыться потоку, но при этом сохранить себя, а это бывает, только когда у человека есть внутренний стержень. Тогда ему не нужны жесткие границы для самозащиты. Свой замороженный панцирь он может скинуть.

Часть 6
Саморазморозка

Глава 6.1. Липкие границы

Отношения замороженных людей напоминают поговорку «Из огня да в полымя».

Либо они заморожены: границы их жесткие, отношение к партнеру циничное и свысока, либо они сразу тают, едва влюбившись, границы их становятся мягкими и очень липкими.

Липкость проявляется в навязчивости и стремлении слиться, в постоянном поиске близости с любимым.

Даже если они не липнут в реале, они не отлипают от страничек в Сети.

Не отлипают мыслями от возлюбленного, думают о нем все время, мечтают.

Фигура в поле растет так быстро, что вытесняет все остальное. Опоры рушатся.

И если у них нет других, прокачанных ресурсов, которые сами тянут на себя внимание и не дают про себя забыть, то очень быстро возникает аддикция.

Аддикция, как Харибда, затягивает в свой темный водоворот.

Она съедает человека, как паучья самка своего самца. Откусывает ему голову, а потом доедает тельце.

Помните надпись на вешем камне в сказках про богатыря? «Налево пойдешь – коня потеряешь, направо пойдешь – голову потеряешь...»

Вот так и у замороженного, который стал липким человечком.

Слева – Сцилла, разочарование в любви, фрустрация и ее зубастые пасти, которые съедят коня, то есть жизненную силу, возвратив человека в замороженное состояние.

Справа – Харибда, аддикция и ее водоворот с причудливыми галлюцинациями вместо иллюзий.

Иллюзии в аддикции становятся настолько яркими и реалистичными, что аддикты буквально слышат голос возлюбленного и видят его перед собой. Вот что творит лярва в поле, когда становится очень большой.

Почему замороженные так быстро превращаются в липких?

Обычно люди, имеющие очень жесткие, замороженные границы, не имеют крепкого стержня, внутри них кисель, поэтому они боятся утратить себя и морозятся, не проявляют ни к кому интереса, отгораживаются, замыкаются на себе. От заморозки и эгоцентризма их нутро становится слабей, поскольку не взаимодействует ни с кем, а прозябает.

Такой человек не получает достаточно питания от ресурсов, поэтому слабеет изнутри.

Разморозив извне такого человека, то есть сделав его границы мягкими, можно увидеть его очень быстрое растворение.

Он сливается с тем, кто разморозил его, словно его липкая масса старается окружить собой чужой стержень.

Это человеческое качество – окружать собой более сильного, сливаться и беспрекословно подчиняться ему – описывал еще *Гюстав Лебон (1841–1931 гг.)*, французский социолог. В состоянии аффекта, то есть очень сильных эмоций, психика ищет опоры для спасения, и если она не находит опоры в самом человеке, она стремится подчинить его другому, более сильному и уверенному, который находится рядом. Это – инстинкт толпы, или, как это называл Иван Петрович Павлов, – рефлекс подчинения.

Только человек, имеющий внутри себя стержень, может спокойно переживать сильные эмоции и страсти, сохраняя внутреннюю целостность.

Даже сильно влюбившись, липким он никогда не становится, в клей не превращается.

Стать сильнее можно только размораживая себя изнутри.

Саморазморозка, то есть разморозка себя изнутри, помогает прокачивать внутренний стержень, поскольку и воля, и сознание активизируются и

удерживаются в центре личности, не отдаются под управление другого.

Люди, стержень которых тверд, границы имеют размороженными, пластичными, открытыми. Чем мягче границы, тем больше возможностей питания, а внутренняя целостность и безопасность обеспечивается твердым стержнем.

Отличная новость для тех, кто в стержне своем не уверен: если волевым путем закрывать границы и открывать когда надо, стержень лучше формируется.

Поэтому если вы начинаете произвольно управлять своими границами, вы становитесь сильнее изнутри.

Саморегуляция (воля) – это психическая мышца, которая развивается точно так же, как мышцы тела – от силовых упражнений. Сгибаешь – разгибаешь, напрягаешь – расслабляешь, постепенно увеличивая вес.

Сейчас я расскажу о двух упражнениях, которые можно использовать прямо в процессе построения отношений. От этих упражнений воля растет, а отношения улучшаются.

Эти упражнения для тех, у кого отношения только начинаются, кто выходит из состояния заморозки и боится стать липким, либо для тех, кто хочет научиться строить отношения без липкости, но боится от этого заморозиться.

- Вы должны научиться пошире распахивать границы при контакте с человеком и закрывать их сразу же, как только контакт закончен.

Ограничьте время общения в Сети, не растягивайте на несколько часов. Несколько часов прохладно общаясь, вы наскучиваете друг другу, а очень горячо общаясь часами, слишком размягчаете себя изнутри, особенно не имея физического контакта, то есть достаточной обратной связи. Поэтому общайтесь недолго, но постарайтесь быть очень эмоциональными, щедрыми, активными.

После этого сошлитесь на срочные дела, обязательно тепло попрощайтесь, выразите благодарность за время общения и надежду пообщаться еще (или встретиться в реале в скором времени). После этого выйдите из сети и переключите свое внимание. Не перебирайте в голове диалог без конца, не анализируйте каждое слово, не фантазируйте, не мастурбируйте и не придумывайте, что будет дальше. Просто отключитесь здесь и включитесь во что-то другое. Закройте границы для этого человека на время необщения с ним. Прикройте хотя бы, если закрыть не можете.

При встрече в реале поступайте так же: открывайтесь посильней при контакте, закрывайтесь, закончив контакт. (И не растягивайте встречу слишком надолго, если вашему партнеру уже скучновато, а вы залипли.)

Через распахнутые двери вне контакта вы теряете много энергии. Те, кто привык терять много энергии вне контакта, к контакту выходят уже обессиленными, голодными, в ожидании корма, с щипцами и жалобами, или слишком заведенными, нервными, поскольку все это время продолжали общаться с иллюзиями и голосами в своей голове и накрутили себя сверх взаимности.

- Постарайтесь отследить, насколько вам сложно открывать и закрывать границы в ответ на акции партнера.

Как только он сделал или сказал что-то неприятное (обесценивающее вас, отталкивающее), отстранитесь, закройте границы. Вы можете просто замолчать, можете стать задумчивым, попросить паузы (извини, у меня телефонный разговор), а через какое-то время снова вернуться к нормальному общению. Но это только в том случае, если сказанное или сделанное хоть и неприятно, но несущественно. Если вас отвергли или унизили, постарайтесь вежливо попрощаться и уйти. Не тяните, не уговаривайте себя, не прибегайте к иллюзиям, не хватйтесь за щипцы и не вытягивайте извинений, не стучите скалкой, просто скажите (вежливо), что хотите сейчас уйти, и уйдите. Можете даже извиниться за свой уход. Не пускайтесь в объяснения, это тоже щипцы. Просто уйдите.

Очень важно уйти даже в случае поспешно принесенных вам извинений. Ваша цель закрыться, а не открыться для извинений. Не слушайте и тем более не вымогайте никаких «я случайно ляпнул, подожди». Пообещайте завтра позвонить и действительно позвоните в нормальном настроении (если человек извинился), но не меняйте сразу своего решения. Простите, если извинились, но не сразу, это важно! Дайте время на отрицательное

подкрепление дурного поступка. И себе дайте возможность научиться себя ограждать, а не «сливать».

Человек должен видеть, что вы действительно захлопнули границы в ответ на его плохой поступок, совсем захлопнули и от извинений они не откроются тут же, нужно время. Вам нужно отойти, успокоиться, подумать. Если же вы ждете извинений и рады тут же простить, человек ощущает, что вы не закрывали никаких границ, а просто сделали вид, чтобы заставить его попрыгать. Он чувствует, что вы не уважаете себя, а от него, наоборот, слишком зависите. Он может не анализировать этого, но чувствовать будет. И если вы остались с ним, только стали кислым и несчастным, надутым, это тоже плохо, он вынужден смотреть на вас в самом непривлекательном вашем виде и запоминать вас таким. Лучше попрощайтесь и уйдите.

Только не используйте этот трюк постоянно, не превращайтесь в обидчивую зануду. Не обижайтесь по пустякам, а если вас обижают всерьез и регулярно, прощайтесь с человеком.

Обязательно распахивайте границы каждый раз, когда вам говорят или делают что-то приятное. Поддерживайте в обычном состоянии теплый режим, а в ответ на шары открывайтесь и отвечайте щедро. Даже если у вас плохое настроение, даже если вам ни до чего, обязательно открывайте границы, когда интересующий вас человек (и даже не очень интересующий) делает вам действительно что-то приятное, нужное.

Понаблюдайте, почему вам трудно закрыть границы, когда вас обидели или оттолкнули. Вам неохота отрываться от человека, вам проще наврать себе, что все это не обидно и значит что-то другое, что у человека просто такой характер или неудачный день. Не врите себе, поймите себя на том, какой слабенькой и вялой является ваша воля.

Она не выполняет своей функции, не следит за тем, чтобы ваши границы открывались только навстречу полезному, но закрывались при контакте с вредным. Так у вас никакого стержня не будет, а будет жидкий кисель. И любой сможет выпить вас через трубочку. И выплюнуть.

Тренируйте свою волю, научите себя принимать полезные волевые решения.

Если вы ловите себя на том, что готовы закрыть глаза, пропустить мимо ушей, не обращать внимания, постарайтесь этого не делать. Будьте вежливы, щедры, справедливы, но не позволяйте плохо обращаться с вами.

Не уходите в другую крайность, не становитесь жесткими, требовательными, не отмораживайтесь по пустякам. Закрывание границ приносит пользу только по контрасту с вашей открытостью. Будьте чаще мягкими и распахнутыми, а закрывайтесь только в ответ на то, что является унижением вашего достоинства и пренебрежением вами. И посмотрите потом, готов ли человек избавить вас от этого совсем. Если он не готов, а просто кружит вокруг, пингует и ждет, когда вам надоест строить из себя сильного человека и вы согласитесь на все его условия, не соглашайтесь. Защищайте себя, кроме вас это сделать никому.

Будьте последовательны. Ваша воля – это самое ценное, что у вас есть, не отдавайте ее никому. Но и не требуйте много, требуйте ровно столько, сколько вам нужно, чтобы чувствовать себя нормально. Если человек не готов дать это, поблагодарите его за общение, поймите и отпустите.

Для этого вам тоже потребуется воля, но она уже у вас будет. Воля появляется сразу, едва вы на ней фокусируете и держите внимание.

Глава 6.2. Баги липких людей

Вот два основных бага, которые появляются у всех липких людей, то есть у всех людей, которые стремительно уходят в минус.

1. Баг самооценки

Он проявляется как постоянные размышления человека, почему же его не любит избранник, чего же ему не хватает, как же так вообще возможно, что его не хотят. Когда человек устаёт от этих размышлений, он отдыхает в иллюзиях: да нет же, любят, всего хватает, его хотят, вот и доказательства.

Самое главное при работе над этим багом – выкинуть все мысли о том, что такой любовный голод возникает из-за недолюбленности в детстве.

Мысли о недолюбленности в детстве увеличивают баг самооценки в несколько раз.

Мысли о том, что тебя все должны любить и все должны хотеть, не от недолюбленности, а от самовлюбленности и от претензии быть обязательно всеми любимым. И претензия на обожание родителями – туда же.

Человек сидит жирным пирожком в картине своей реальности, ни разу не заметив, что да, могут быть люди, которые его не любят и не хотят. Он не заметил, что его родители – не его верные слуги, обязанные ему любовью всегда, а отдельные люди, которые имеют право испытывать к нему разные эмоции. Даже и не любить его иногда, да-да. Он всегда был убежден, что его обязаны любить, и любая данная ему любовь – это ма-а-ло, надо было бо-о-льше.

А теперь перед ним тот, кто ему нужен, и значит, тоже обязан любить, но совсем не любит. Обычная, нормальная, естественная вещь: «Тебя не любят, дружище» – превращается в крах мира.

Человек может упираться рассудком и говорить: да нет же, раньше меня тоже некоторые не любили, но я не страдал. Но просто раньше его не любили те, кого для него не существовало. Значимость их была нулевой. Он их считал чем-то вроде мусора на улице, поэтому их отношение было безразлично. А вот теперь его не любит значимая фигура, и это – катастрофа. Теперь его не любит тот, кто в его картине мира существует, нарисовался – не сотрешь. Что же делать?

Обычно все пытаются стереть эту фигуру тщетно. Ах, не любишь, так не существуй же для меня вообще. Но это сделать невозможно. Возненавидеть можно, а вот стереть значимую фигуру – нет. Она уже выросла, и чтобы ее значимость уменьшилась, сначала нужно согласиться, что она тебя не любит. Не любит, не хочет, не нуждается в тебе. Сначала нужно отцепиться от нее, и тогда только она постепенно уменьшится. А люди с багом самооценки пытаются, не соглашаясь с этой мыслью, не отцепляясь самооценкой, стирать фигуру. Большую, яркую, напитанную постоянным вниманием фигуру пытаются стереть. Нет такого ластика, не мучайтесь. А ненависть эту фигуру может сделать еще больше, и когда качельки качнутся назад к любви, окажется, что вы влюблены еще сильнее. Ненависть увеличивает значимость, а не снижает, помните об этом.

Сначала нужно согласиться, что тебя не любит значимая для тебя фигура, и тогда только придет освобождение. Не пытайтесь снижать значимость, пока не согласились с этой мыслью. Примите мысль: «Я не нравлюсь, я не могу нравиться всем, другие люди имеют право не любить меня, это их право». Простая вроде мысль, да? Но это только кажется. Попробуйте сказать себе ее, когда будете сильно влюблены, и проверите тогда, нет ли у вас этого бага самооценки.

Если же окажется, что есть, избавиться от него можно только так: убедив себя в полном праве других людей оценивать вас как угодно. Именно тогда вы почувствуете, что вас их нелюбовь тоже не касается. Они не обязаны вас любить, но и вы не должны зависеть от их нелюбви. Не любит, и ладно. Значит, это не тот человек, который должен быть рядом с вами. Это – не мусор, человек, это, возможно, хороший даже человек. Но он не любит вас, значит,

вам с ним не по пути. По пути вам с теми, кто вас любит. Вам не может быть по пути со всеми в вашей маленькой личной жизни, так?

Невзаимная любовь – лучший способ выявить баг самооценки и попытаться избавиться от него.

2. Баг локуса контроля

«Почему она говорила, что любит, если разлюбила? Почему она не уходит, если не любит? Почему она сразу не сказала, не сделала, не учла, не предвидела... и т. д?»

Мало того, что у минусов всегда почти баг самооценки и их все должны любить, кто им понравился, так еще и все за них должны решать и делать – баг локуса контроля. Им достаточно просто выбрать, влюбиться, преподнести другому свою драгоценную тушку, а теперь вся ответственность – на другом. Другой ни поменять своего отношения права не имеет, ни разочароваться, ни передумать, а главное, он все время обязан поступать так, как полезно и выгодно минусу, забыв о себе, о своих интересах. И еще волноваться о нем ежечасно.

Именно от этого возникает та самая липкость. Минус убежден, что его мысли, чувства, желания – общие, второго они тоже касаются напрямую, он не делит границ. Грустно ему стало? Он сразу поделится грустью. Обидно? Расскажет второму о своей обиде.

Если тот не захочет говорить, он ему настойчиво перезвонит или напишет, подловит где-то и объяснит все, ведь второму это важно знать, он должен вникнуть в суть. Это его касается! Даже когда второй уже пятится из отношений изо всех сил.

Понять, что второго касается только то, что он сам считает важным и интересным, липкому человеку не суждено. С границами у него плохо, и это тот баг, который заставляет людей постоянно оказываться в минусе, а попав туда, застревать там надолго.

Выйти из минуса элементарно. Еще проще туда не попадать. Да, заводя отношения и находясь в отношениях, легко не попадать в минус. Просто нужно иметь нормальную самооценку и нормальный локус контроля. Не надо стонать, что для этого нужна какая-то суперпрокачка ресурсов. Совсем нет, просто нормальная самооценка и локус контроля. Это мало у кого есть, да, но это всем под силу, тоже да. Такой парадокс.

Чтобы иметь нормальную самооценку, нужно согласиться с тем, что люди могут относиться к вам как хотят, даже если они вам нравятся, это их право не любить вас, а ваше право – держаться от таких людей подальше. Чтобы иметь нормальный локус контроля, нужно принять тот факт, что за свои чувства и свои потребности вы сами несете ответственность, это ваша задача. Если другому очень хочется, он может присоединиться, если же нет, вы не грузите его. Вы самостоятельны, то есть сами можете стоять. Без поддержки. И ходить тоже.

Глава 6.3. Скромность

Скромность – это хорошие личные границы + адекватная самооценка.

• Хорошие личные границы – это магический круг, внутри которого человек неуязвим для других людей и их эгрегоров.

• Адекватная самооценка – это защитный купол, подобный куполу невидимой церкви, который не дает человеку скормить себя аддикциям и фрустрациям, а также вирусным идеям и лявам.

Именно поэтому скромность обеспечивает защиту со всех сторон. Это – психологический иммунитет.

Но скромность не только обеспечивает защиту, но и аккумулирует энергию, поскольку мешает ей утекать.

Куда и как утекает энергия?

1) На попытку решить нерешаемую задачу.

Когда границы у человека не очень, он постоянно пытается проконтролировать то, что вне зоны его контроля, решить те проблемы, решение которых ему недоступно. Ему кажется, что он может повлиять на то, на что он влиять не в силах. Он переживает, надеется, вкладывается, требует, но не получает ничего. В результате его энергия тратится совершенно напрасно.

У человека с хорошими границами (скромного) этой утечки не происходит. Он просто видит, что это не его дело, что он не в состоянии на это повлиять, что у него нет ни одного рычага давления, и не тратит нервную энергию, обращает ее в более конструктивное русло.

2) На ожидание решения своей проблемы извне.

Это опять пограничный баг. Плохие границы – это плохой локус контроля, вы помните, наверное. Человек либо слишком много на себя берет, как в п.1, – то, что вне его ведомства (это гиперконтроль), либо, наоборот, пытается перекинуть ответственность на других (инфантильный локус контроля).

Казалось бы, человек пытается перекинуть ответственность, чтобы сэкономить энергию, не делать ничего, заставить других решать свои проблемы. Но в результате он не экономит энергию, а тратит больше. Он пытается просить, манипулировать, изображать беспомощную жертву, страдать, унижаться, чтобы вытянуть из других то, что нужно не им, а ему. Он теряет кучу энергии и часто напрасно, вместо того чтобы направить силы на решение проблемы, которая ему под силу. Те, от кого он ждет помощи, редко соглашаются, а если и соглашаются, стараются потом взыскать. «Скупой платит дважды» именно о такой «экономии». Будь он скромней, он бы сообразил, что другие ничего ему не должны.

3) На кормление иллюзий.

Это, пожалуй, самая энергоемкая статья, от которой предохраняет скромность. Баг самооценки.

Изначально иллюзия создается человеком ради подпитки. Ему не хватает мотивации, тонуса, он чувствует себя слабым, поэтому создает иллюзию, которая снижает стресс и обеспечивает его энергией. Он начинает чувствовать себя лучше. Нашей психике достаточно безразлично: видим мы что-то перед собой или представляем это и верим. Поэтому иллюзии тоже обеспечивают нас энергией. Но... временно. И всегда в кредит. На выплату подобных кредитов уходит потом очень много энергии. Все как с банками. Если ты не пустил кредит в дело и не заработал больше, а просто его промотал, ты остался в большом накладе.

Как скромность помогает не кормить иллюзии?

Скромность в энергетическом смысле – это привычка жить по средствам, не выдумывать о себе лишнего, не кормить свою самооценку иллюзиями, справляться со стрессом реальными силами. Скромность – это отказ брать кредиты и поддаваться на дорогостоящие соблазны.

Нескромные люди привыкли к кредитам, они живут только за счет них. В результате у них вообще нет собственной энергии, они, с одной стороны, паразитируют на иллюзиях, а в итоге просто кормят собой лярв, которых сами же и создают.

Эту метафизику я сейчас объясню на знакомых примерах.

Есть множество женщин, которые, встретив кого-то симпатичного или даже не очень, а просто лучшего из всех имеющихся, по малейшему поводу или даже без повода создают иллюзию отношений с ним. Это происходит от голода, от общего голода, когда женщинам не хватает эмоций, нет годных источников энергии, или от голода в любовной сфере, когда женщина считает любовь срочно необходимой (часики тикают, замуж надо, например), а ее нет. Поэтому женщина испытывает острую потребность и готова удовлетворить эту потребность любым путем: нет реального внимания – она его придумает или преувеличит, чтобы почувствовать себя «в отношениях».

Иллюзия встраивается в жизнь и начинает создавать в поле женщины лярву. Теперь у нее есть Любимый, с которым она ведет разговоры, смотрит на его милый образ (фото в помощь, но и воображение справляется), она даже занимается с ним сексом (мастурбируя и представляя его), то есть возникает параллельная реальность и благодаря ей значимость фигуры увеличивается тем больше, чем больше женщина взаимодействует с ней и посвящает ей внимания, чем больше удовольствия она от нее получает.

Реальный же человек, связанный с этой фигурой, очень сильно отстает от этого сценария. Может быть, женщина ему и симпатична чем-то (а может, нет), но он явно не заинтересован в ней настолько, чтобы беседовать с ней часами и каждый день заниматься сексом, шепча ей на ухо ласковые слова. То есть человек где-то там, сам по себе и мало заинтересован, и его интерес мог бы расти, если бы женщина общалась с ним адекватно. Но женщина общается с собственной лярвой, и отношения с этой лярвой уже достигли такого развития, что она пылает, горит и хочет рожать от мужчины детей, лучше трех. К сожалению, родить детей от лярвы невозможно (только в средневековых байках, да и то нужен инкуб).

Поэтому человек, который мог тянуться к женщине сначала, начинает от нее пятиться. Она общается с ним как с женихом или мужем, и он совсем не рад такому общению. Для него это слишком быстро, слишком рано, слишком чересчур.

Женщина, которая раскормила в поле огромную лярву из собственных иллюзий, вынуждена либо дальше кормить эту лярву, воюя с реальностью (и это путь в безумие), либо должна разрушить эту фигуру, отчего образуется такая дыра стресса, что пережить ее в сотни раз сложнее, чем тот небольшой голод, от которого она бежала в иллюзии. Она не хотела справляться с маленьким стрессом и теперь должна переживать стресс огромный и долгий. Она не хотела раздобыть немного энергии, и теперь ей нужно раздобыть очень много энергии, чтобы выплатить весь кредит. Энергетическое банкротство – это дно долговой ямы. Сильный минус нередко оказывается там.

Иногда создается ощущение, что иллюзии захватывают человека против его воли, вероломно, и он ничего не может сделать. Но это не так!

Благодать человеческая заключается в том, что у человека есть средства защиты и организуй он себя правильно, он практически неуязвим. Скромного человека невозможно соблазнить иллюзиями, скромность дает иммунитет от иллюзий.

Посмотрите, как работает скромность (не только в любви, в сфере любого ресурса, мне всего лишь удобней иллюстрировать примерами любви).

Женщина знакомится с мужчиной, он ей нравится, она ему тоже, они договариваются общаться, но далее на ее активную инициативу не следует реального оживления. Ее инициативу не перехватывают и не развивают, как в случае динамического баланса, а немного как бы гасят. Движения мужчины навстречу женщине есть, но куда меньше.

Грустно в этом случае всем женщинам – и скромной, и нескромной. Но между ними есть разница. Скромная решает, что, вероятно, не так уж понравилась, как ей показалось, и старается снизить собственные обороты. Возможно, она даже обращает свой взор на других мужчин или просто на другие дела, а если тот совсем уж тормозит, то соглашается с мыслью, что симпатии с той стороны нет. Пока нет или вообще нет и не будет, покажет только время.

Сейчас нет, поэтому думать об этом мужчине так же глупо, как мечтать стать певицей, не имея голоса.

У нескромной женщины в этом случае дилемма. Во-первых, она переживает шок, что, оказывается, не понравилась, ей не хочется в это верить. Ее стресс намного больше, чем у скромной, которая подумала: «Наверное, я ему не понравилась», и ее мир не обрушился, ведь мир ее никогда не держался на том, что она должна нравиться всем или очень многим. Она скромная. Во-вторых, нескромная женщина понимает, что либо она сейчас получает доказательства симпатии мужчины, либо конец, он ей больше не нужен, ей нужен либо очень влюбленный в нее, либо пошел бы он к черту. Знакомо?

Если скромная женщина готова принять факт, что мужчина не очень заинтересован, но можно еще пообщаться и он разглядит ее получше, она дает шанс постепенному развитию отношений, не придумывая лишнего, то нескромная женщина шанса такого не дает. И что, вы думаете, это сподвигает ее отказаться от мужчины? Как бы ни так! Ее завышенная самооценка не желает смириться с тем, что он не влюблен до смерти, а ее рассудок говорит о том, что искать того, кто влюбится тут же, очень проблематично. Чтобы помирить самооценку, кричащую «Да пошел он к черту, если сразу не влюбился!», и рассудок, который говорит «Так не напосылаешься...», – женщина просто создает иллюзию. Какой именно будет это иллюзия, неважно. Она может решить, что он не верит счастью своему, что она слишком холодна и недоступна, а значит, надо стать доступней и горячее, что он дико занят на работе или «О, он просто онегин»; главное, что теперь в ее голове есть идея «Он блокирует свое сильное чувство ко мне, а как только разблокирует, сразу потеряет голову».

И начинается «разблокировка», для которой нужно брать новые кредиты.

Как вы понимаете, как только нескромная женщина начинает бегать за тормозящим мужчиной («просто онегиним»), она уходит в минус, и теперь ее самооценка страдает от реальности больше, теперь защищаться от реальности ей нужно сильнее. Раньше ей требовалось всего лишь пережить факт, что она понравилась не так уж сильно чужому человеку. А теперь она должна смириться с тем, что, несмотря на ее беготню и активность, человек, ставший ей родным, все равно ничего не хочет. Или хочет не очень.

Горе нескромной девушке, если она так вцепилась, что начала предлагать себя на любых условиях. «Хочешь массаж?», «Приезжай хотя бы с друзьями» и «Хорошо, на дружбу я тоже согласна». В случае такой потери самоуважения вернуться к реальности нескромная девушка не сможет. Представьте себе, она не могла пережить отсутствие симпатии чужого человека, а теперь она должна принять факт, что человек, перед которым она буквально распласталась, совсем ничего от нее не хочет и даже вот этого вот ее рабства тоже не хочет. Долг по кредиту вырос настолько, что теперь ей нужна бездна сил, чтобы пережить крах иллюзий.

Совсем не так сложится ситуация у скромной девушки. Она сможет жить в реальности, спокойно принимая тот факт, что реальность не всегда соответствует ее ожиданиям.

Хотелось, чтобы он влюбился, но он не влюбился. Ну что ж поделаешь, нет так нет. Мир скромной девушки не рухнет от этого проигрыша. Она даже как проигрыш это не воспринимает, поскольку изначально не ставила на то, чтобы обязательно понравиться во что бы то ни стало. Она хотела бы понравиться, но с амбициями своими это не связывала, поскольку это зависело не только от нее, а от того, что нужно этому человеку и какова его ситуация в жизни. У нее хорошие границы, и поэтому самооценке намного проще оставаться адекватной. И наоборот. У нее адекватная самооценка, и поэтому ей проще поддерживать нормальные границы.

Даже для хищника скромный человек неуязвим, например. Я еще расскажу про этих особенных людей, в других книгах.

Хищники – это люди, которые способны управлять чужой лярвой, помогая ее выращивать. Они используют свои прекрасные навыки рыбалки неэкологично (и сами расплачиваются за это). Хищники как заклинатели демонов могут заставить выращенные в поле другого лярвы работать на себя, принося им деньги.

Поэтому хищников интересуют только очень богатые жертвы. Не фантазируйте, если вам кажется, что кто-то влюбил вас специально, чтобы мучить. Скорее всего – это хищный торг, обычный человек, случайно оказавшийся плюсом в дисбалансе с вами, которого вы

сами мучаете своей любовью и пытаетесь съесть, как пищевой аддикт влюблен в торт и охотится за ним. Многие пищевые аддикты считают, что торты соблазняют их специально и держат, не хотят отпустить.

Хищником в случае хищного торта может выступать пищевая промышленность, которая изготавливает торты для получения прибыли. Но сам торт ни при чем, причина аддикции – в слабой воле аддикта и в его искаженных потребностях, вредных привычках.

Даже самый сильный хищник не сможет заставить скромного человека создавать иллюзии и сливать границы. А хищники работают только по двум этим направлениям: самооценка и границы, всё.

Конечно, одной скромности мало. Нужны еще ресурсы, чтобы было где брать энергию, которую скромность будет аккумулировать и защищать от утечки. Но по крайней мере это рентабельная структура, которая позволяет терять как можно меньше, а приумножать больше.

Глава 6.4. Настройки эго

Чтобы быстро привести себя в сильное и устойчивое состояние, надо поправить локус контроля и снять корону.

Что значит «поправить локус контроля»?

Это значит переформулировать любую проблему (переживание) так, чтобы она звучала: «Что я могу сделать?» В этом случае центр локуса окажется внутри ваших границ, в самом центре воли, а границы будут заканчиваться там, где заканчиваются ваши реальные возможности. Все, что внутри локуса, вы делаете, все, что вне, – не делаете и не жалеете об этом, даже не думаете особо, поскольку это в прямом смысле слова «не ваше дело».

Люди с плохим локусом контроля акцентируют внимание не на том, что они реально могут сделать, а на том, что должны сделать для них другие. Это внешний локус контроля, смещенный из центра.

В этом случае границы человека заканчиваются там, где заканчиваются его желания. Человек как бы назначает другого исполнителем своей воли, выступает как бы заказчиком, но второй может быть совершенно не в курсе и абсолютно не согласен с этим.

Человек посвящает много внимания тому, что никто не собирается делать. Он может переживать об этом, ждать, просить и даже требовать. Но он получает только унижения, конфликты и бесполезную трату энергии. Он не достигает своей цели. Это локус козленка. Ожидание мамы с молоком. А вместо мамы частенько приходит волк.

Бывает, люди вам действительно что-то должны, вы вкладывались и вам обещали отдачу или вам казалось, что это подразумевается. У вас должны быть какие-то рычаги, с помощью которых вы можете взыскать долг. Расписка, договор, честное купеческое слово, данное при свидетелях, зависимость этого человека от вас, его заинтересованность. Если ваши ожидания на чем-то основываются, они внутри вашего локуса контроля, внутри ваших границ, у вас есть бразды правления и рычаги давления на ситуацию. Если же получилось так, что рычагов нет – к сожалению, это вне вашего локуса. Вы заранее не позаботились, чтобы контролировать процесс, отдали его под контроль другому человеку, и теперь он вне вашего локуса. А значит, это тоже не ваше дело. В следующий раз будьте разумнее, не полагайтесь на «мораль» и «обычай», которые у разных людей могут быть разными. Учитывайте эту разницу.

Иногда локус людей выглядит так: «Что я должен делать?» Причем под «долгом» подразумеваются не собственные решения, основанные на собственных возможностях (тогда это нормальный локус), а желания людей. Все, что другие хотят от такого человека, ждут от него, он автоматически считает своим долгом. Должен, потому что ожидают другие. Даже если это вне его возможностей. Человек считает, что обязан эти возможности где-то раздобыть, и тратит много энергии на поиски. Это локус спасателя, серого волка, волшебного помощника.

К сожалению, если вы не волшебник, вы будете постоянно виноваты в том, что не оправдали надежд. В том числе и своих собственных. Невозможно рулить тем, что вне ваших возможностей. Именно поэтому руль необходимо поместить в центр своего «могу». Не хочу, не должен, а – могу. Само собой понятно, что возможности надо изо всех сил стараться расширить и увеличить, но именно возможности, а не просто делать внешним локус и посылать Мирозданию заказы «хочу» или брать на себя непосильные задачи, как шука-самозванка или рыбка позолоченная. Локус должен быть на месте: могу – значит, могу, не могу – значит, не мое дело.

Все просто!

Однако просто это только в том случае, если у вас нет короны.

Если ваша самооценка имеет корону, вы не сможете правильно настроить локус. Вам будет казаться, что можете вы больше, чем на самом деле.

С заниженной самооценкой вы просто не будете реализовываться в должной мере, будете прозябать (от слова зябнуть, без энергии). А вот с завышенной, то есть с короной, вы

будете вечно тратить силы в дыру и гореть в огне своих иллюзий. Завышенная самооценка чаще всего бывает нестабильной, прыгающей, но если у самооценки есть скачки вверх, выше реальных значений, значит, у нее есть и корона.

Корона мешает понять реальное «могу», поэтому сбивает локус.

У человека с нормальным локусом короны быть не может. Он сам рулит своей жизнью, сам обжигает горшки, не бог и не царь, смертный, то есть хорошо осознает свою смертность, свою физическую ограниченность и живет в реальном мире.

У человека с локусом контроля козленка нередко бывает корона. И чем больше корона у такого человека, тем он беззащитней перед реальностью. Ему должны не потому, что он маленький и слабый, а потому, что каста у него высшая, он особенный, он такой, что ему все должны давать. Он – сам по себе уже чудо и благо для людей. Вот что такое козленок в короне.

У человека с локусом контроля спасателя тоже часто бывает корона. И чем больше у такого человека корона, тем он быстрее надорвется и сгорит. Представьте себе: он и так всем должен, но он еще и считает себя могущественным. Это волшебный волк, который должен раздобыть и жар-птицу, и царевну, и коня. А если не выходит, он плохо поработал.

Чем раньше спасатель снимет корону, тем больше он сделает действительно полезного и больше себя сохранит для жизни, а не фантазий. Чем раньше козленок снимет корону, тем раньше он встанет на ножки и начнет жить, а не страдать и ждать.

Корона снимается вместе с поправкой локуса контроля.

Только не перепутайте!

Не надо снимать с себя локус контроля и поправлять корону. Это превратит вас в безумца и уведет из жизни в мир грез.

Надо именно снять корону, а локус контроля поправить. Поставьте то и другое на место. Место короны – в музее.

Место локуса контроля в самом центре ваших границ. В центре вашего солнечного сплетения, куда восточные мастера советуют помещать сознание, чтобы успокоиться и достичь равновесия и восстановить нормальные границы.

Чтобы «поместить сознание», достаточно внутреннее внимание в эту точку обратить и почувствовать себя защищенным собственным телом.

Но телесные практики – ничто без психологического понимания. Снять корону значит согласиться принимать и любить себя таким, как есть, со всеми слабостями, и пороками, и несовершенствами. Вы должны четко осознать, что будете любить и принимать себя любым, не будете отвергать себя, если вдруг обнаружите в себе какой-то изъян: зависть, ревность, жадность, глупость, слабость, зависимость, злость. Если вы согласны любить себя любым, вашей самооценке не нужна корона, ей нечего от вас скрывать. Ваших пороков не станет от этого больше, станет меньше иллюзий. А значит, энергия перестанет тратиться зря и локус ваш встанет на место. Вы выиграете много сил и возможностей.

Также вы должны согласиться любить себя в случае полного отвержения другими. Пусть вас презирают другие (не дай бог, конечно), пусть вас не любит или даже ненавидит значимая особа, обещайте себя любить и уважать даже в этом печальном случае. В любом! Как хорошая мать будет любить своего ребенка в любом случае, даже если все будут его гнать, так и вы любите себя. И тогда вам не нужна будет корона.

Корона – это всегда отказ любить себя обычным, реальным, таким, как есть.

Избавьтесь от этой рогатой пакости на вашем челе, тогда вернуть руль вам в руки будет куда легче. И магический защитный круг границ вокруг вас появится.

Глава 6.5. Короны

Любая корона – это способ, к которому прибегает психика, когда хочет защитить себя от стресса из-за падения самооценки.

Самооценка падает, человек ощущает стресс. Стресс забирает много энергии и вообще тяжело переносится. Потому что стресс – это такой кнут, которым природа добивается движения, то есть развития и усложнения организмов в процессе адаптации к меняющимся условиям.

Но хитрые организмы, в том числе самый хитрый организм – человек, избегают труда и вместо изменений применяют психзащиты. Раз – и в домике защит. Ничего не вижу, не слышу, не знаю, все иначе себе представляю.

Самой любимой психзащитой людей является корона.

Корона – это такой взгляд на всех сверху вниз. Превосходство. Оно помогает уберечь самооценку от падения, когда оказывается, что ты хуже других. В короне ты не можешь быть хуже других, ты априори лучший.

Чем отличается корона от здоровой независимой самооценки, когда человек сравнивает себя настоящего с собой в прошлом, а с другими людьми всерьез себя не сравнивает, поскольку понимает, что условия и исходные данные – разные?

В случае здоровой самооценки человек отказывается от всех тех сладких и жирных бонусов, которые дает самооценке выигрыш в соревновании. Это не значит, что он не соревнуется. Он соревнуется и может это любить. Но относится он к этому не очень серьезно, просто как к игре. Самооценку этим не кормит, то есть не чувствует вот это вот «я кру-ут, а-а-а-а!», эйфории вот этой вот и взлета ввысь, когда выиграл у кого-то. Он думает: «Я неплохо потрудился, и еще мне повезло». То есть делает акцент на свой труд и на какие-то внешние обстоятельства, а не на свою крутость, классность и изумительность. Он не кормит самооценку сладостями, он питает ее полезными выводами и мотивирует себя на дальнейший труд.

А тем, что признаёт фактор везенья, он корректирует локус контроля. Ведь от нас и правда не все зависит, и присваивать себе успех целиком ради эйфории не стоит. Большую часть – да. Но не себе в плане своей уникальности, а своему труду и своей любви к данному делу.

Вот это – нормальная самооценка. Это хороший компас по жизни. В случае проигрыша такая самооценка не падает с высоты, поскольку никуда не забиралась. Она оценивала вложенный труд, а не себя, и человек, проиграв, делает выводы, что мало потрудился, что ему не повезло или просто что второй потрудился еще лучше и молодец. Хотя ему и грустно в какой-то мере, но он не разбит. Иногда даже, наоборот, чувствует азарт и хочет работать лучше. Он не падал с высокого трона, поскольку никогда туда не залезал. Он не был на троне! Это важно понять. Он, засучив рукава, вкалывал, раб божий, а не бог и царь.

Люди, привыкшие потчевать себя жирными пончиками своей крутизны и уникальности, не могут обойтись без короны. В реальности их успехи обычно скромны, а со временем скромнее и скромнее, поскольку они не на то делают акценты, не любят напрягаться, иначе бы не искали такой вредный корм такими количествами, а работали и получали удовольствие от работы.

Обычно эти люди довольно слабы, даже если от природы у них есть внешние ресурсы: красивая внешность, образование, данное родителями, неплохой интеллект из-за генов, нормальное здоровье. Не работая над всем этим, это легко постепенно утратить. То есть успехи становятся все скромнее и скромнее, а аппетиты самооценки все больше и больше. Желудочек растягивается, планочка растет.

Чтобы смягчить диссонанс между ситуацией в реальности и желанием получать от мира пятерки с плюсом без труда, бедная психика создает короны. Сначала однозубцовую, а потом... как пойдет.

Корона с одним зубцом

Корона с одним зубцом – это не совсем даже корона, это скорее колпак. Простая башня.

Надевая на башку такую корону, человек закрывается от фидбэка мира и устремляет свой взор в «небо».

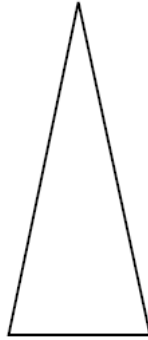


Рис. 32

Некоторые называют это «к Богу», а атеисты – «к Себе». «Богом» или «Собой» называется грубо слепленная фигура, задача которой, хвалить. Некоторые называют это «безусловная поддержка» или даже, о боже мой, «стержень». Хотя к стержню эта гадость никакого отношения не имеет. Это даже не зеркало, к которому ведьма в сказке обращалась: «Я ль на свете всех белее?» Это нянька, которая получает зарплату за то, чтобы петь колыбельную сладким голоском.

Все оценки, которые доносятся из мира, нянька пересматривает из позиции «ты лучше всех». Тройки по всем предметам? Потому что ты не зубрила, а творческий человек. Подтянуться ни разу не можешь? Потому что ты интеллигент, а не быдлан. Зарплата маленькая? Потому что ты не жополиз. Не женат? Ты же не подкаблучник. Нет друзей? Ты просто независимая личность.

Это самая примитивная корона. Она создает вокруг человека башню, а вокруг башни постепенно растет темный лес. Эмпатии совсем не остается, даже если была. Вы же помните, на чем основана эмпатия? На равном уважении к своей субъектности и субъектности человека. На взгляде вровень глаз в глаза. Забраться выше других – это значит утратить эмпатию. Без эмпатии человек становится не нужен никому: с ним общаться неинтересно. Он сконцентрирован на себе, другие ему не важны, дать он им ничего не может, любви и интереса к ним не чувствует. Он хочет только соревноваться с другими и побеждать, и это всем заметно. Кому он нужен?

Из-за эгоцентризма связи с ресурсами начинают рушиться. Они и так-то были не очень, но юным людям внешние ресурсы даются природой, родителями и социумом. Хотя бы минимум. А взрослые должны осваивать ресурсы сами и прокачивать те, что есть. Иначе вместо развития будет упадок.

Связи с ресурсами обрываются, поэтому корона вынуждена расти.

Корона с двумя зубцами

Корона с двумя зубцами похожа на двурогий головной убор жреца.

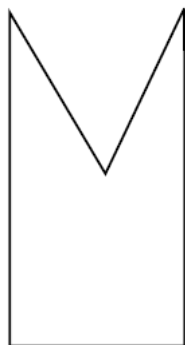


Рис. 33

Когда одна башня не справляется с задачей, рядом строится вторая. В ней тоже поселяется нянька. Если первая просто талдычит, что кругом все хуже, вторая нянька делает вид, что спорит с первой и судит объективно. Первая говорит: «Ты объективно лучше всех», а вторая ей отвечает: «Нет, все субъективно. В своей системе координат он – лучший». Обратите внимание: первая башня не пустеет и не заколачивается, она продолжает существовать. Поскольку вторая существует с ней в диалоге и говорит о человеке всегда в третьем лице. Так она изображает объективного наблюдателя за наблюдателем. Супервизора такого.

– Он тебе не позвонил. Наверняка не осмелился. Ты ведь лучшая, – говорит первая нянька.

– Возможно, для него она не лучшая. Это значит, что он – чужой ей человек, можно его вычеркнуть, – говорит вторая нянька.

Если бы няnek прогнать к черту и сломать обе башни, диалог о том, кто лучше – хуже, вообще исчез бы. Но тогда самооценке пришлось бы полностью перестраиваться, не питаться только одобрением, а научиться есть плоды своих трудов, корм сухой и твердый, а жирные сладкие пончики вкусней. Если ты привык к ним. (Если отвык, грамма хватает, чтобы стало чересчур.)

Человек с двухзубцовой короной чаще всего считает, что короны у него нет. Он просто вырезает из своей картины мира ту ее часть, которая его не считает самым-самым, приближает к себе тех, кто хвалит его, а тех, кто не хвалит, вычеркивает вообще. Перекраивает реальность так, чтобы в ней не было стресса и адаптироваться ни к чему не приходилось, можно было бы продолжать лениться.

И живет между двумя своими башенками. Уютно. И ничего почти не делает. Потому что и так не дует и мухи не кусают. Няньки регулярно жарят пончики из манной небесной на сливочном масле. А сливки доставляются по Млечному Пути.

Со временем и двух зубцов короны начинает не хватать.

Все больше и больше реальности начинает вычеркиваться. От нее ничего не остается. Раньше тоже большинство были чужими и вычеркнутыми, но оставались пара подружек и виртуальный жених. Теперь одна подружка тоже оказалась чужой, была вычеркнута, вторая исчезла без вести, а молодой виртуальный жених оказался женатым троллем пенсионного возраста. Мир опустел. Все вычеркнуто и ничего не осталось. Принцесса бродит из башни в башню и ругает няnek, обещая им покончить с собой. Те сидят, прижав ушки к черепу, и сочиняют петиции правительству с просьбой решить внутренний конфликт.

Так появляется еще одна башня. И еще одна нянька. А у короны – новый зубец.

Корона с тремя зубцами

Новая нянька говорит: «Надень ослиную шкуру и выходи в мир, но притворись скромной замарашкой. Не говори, что ты принцесса».

И начинается тройная жизнь. Это уже не простая психзащита, это сложное нагромождение защит.

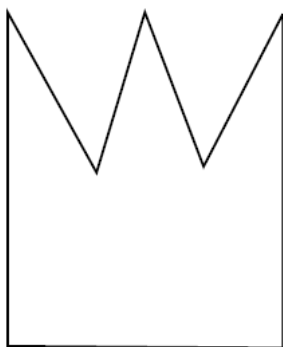


Рис. 34

Одна: «Ты лучшая!» Вторая: «Те, кто так не считают, враги». Третья: «Врагов надо обхитрить притворством».

Некоторым кажется, что вот эта вот трехзубцовая корона – это и есть взросление. Ведь человек начинает «учитывать» интересы окружающих.

Но нет. Самооценка все так же хочет питаться сладким материнским молочком – любовью и одобрением, а так как младенчик здорово вырос, приходится жарить жирные пончики из манны небесной – из своих собственных иллюзий. А иллюзии приходится защищать, чтобы не пришли и не отняли.

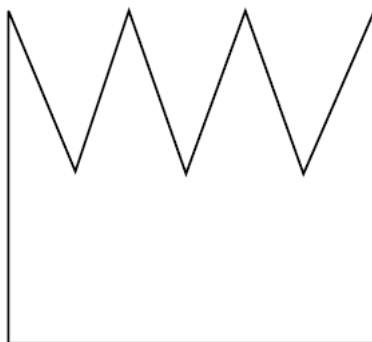


Рис. 35

Принцесса в ослиной шкуре старается всем угодить, говорить комплименты, кланяться, чтобы ее не убили враги. Она только не может понять, что врагов вокруг нет, и те, кто ее не считает принцессой, правы, поскольку она никакая не принцесса. И шкуру ослиную можно снять, никто не убьет от зависти, потому что завидовать нечему. Но нет, тот факт, что она не принцесса, признать настолько тяжело, что лучше вот так вот согбенно таскать на себе эту шкуру и кланяться всем, а оставшись наедине, примерять перед зеркалом свои сверкающие платья и любоваться собой опять. И ждать того, перед кем можно наконец открыться.

Бывает и четвертая башня, и пятая. Невероятное нагромождение защит бывает на голове у отдельно взятого человека. Пол значения не имеет, короны бывают у всех.

Суть выхода из такого лабиринта построек одна. Отцеплять надо самооценку от Млечного Пути. Не искать молочных рек и кисельных берегов. А для этого переставать любить только комфорт и пассивные удовольствия, начинать любить напряжение и труд. Не просто скорбно тащить на себе это, а любить начинать.

А самооценку сознательно и уверенно посадить на аскетичную полезную диету. Приучить ее скромно питаться, отслеживать моменты «я кру-ут» и не давать себе взлетать в эйфории самовосхищения. Потому что взлетаешь на облака, а дальше падать страшно и начинается строительство башен-корон.

Глава 6.6. Секрет шарма

Шарм – это способность вызывать у людей благоприятное впечатление, симпатию.

Шарм субъективен, то есть зависит от вашей значимости для человека. Чем больше ваша значимость, тем сильнее ваш субъективный шарм. И наоборот, чем отрицательнее ваша значимость (минус вы), тем отрицательнее ваш шарм (неприятие к вам).

Однако существует и объективный шарм. Люди, которые при прочих равных нравятся намного сильнее, обладают объективным шармом.

И некоторые секреты этого шарма я сейчас расскажу.

Прежде всего давайте посмотрим: почему при вашем минусе для человека ваш шарм становится отрицательным (отторжение возникает), а при минусе человека по отношению к вам ваш шарм для него растет?

Чем выше ваша положительная значимость, тем сильнее человек открывает вам свои границы и тянется вам навстречу. Здесь цена каждого вашего шарика (доброжелательного жеста) и даже мыльного пузырька (вежливого жеста) возрастает пропорционально его минусу. Если минус очень велик, то любое внимание приобретает ценность шара. В какой-то момент даже ваше негативное внимание превращается в радость (если не несет за собой угрозу сепарации). То есть вы можете ругать человека, а он рад, что вы хотя бы не молчите.

При отрицательной значимости происходит обратный эффект: человек закрывает от вас границы. Вы неприятны ему, вызываете досаду, скуку. Ему жаль тратить на вас свое внимание, он хочет закрыться и не видеть вас. В этом случае каждый ваш шар превращается в акт агрессии. Он ведь закрыл границы, а вы ломитесь со своей доброжелательностью. Конечно, это агрессия с вашей стороны, а не добро. Насильное добро превращается в субъективное зло для человека. Именно так шарики становятся липким клеем, помните – я обещала рассказать? Это когда перед вами уже закрыли дверь и ваши шарики начинают прилипать к ней, поскольку вы не можете остановиться и заметить эту дверь.

В зло превращаются не только шары, но и корм (подарки и услуги), когда вы окончательно опротивели и от вас совсем уже закрылись.

Вспомните демьянову уху. Она была очень вкусной, пока человек не наелся, далее стала неприятной, но когда человек уже отчаянно сопротивлялся, а Демьян продолжал потчевать, это стало пыткой. Пытка кормлением не менее страшна, чем любая другая пытка: огнем, кнутом. Человеку это доставляет такие же страдания. Он не хочет, закрывается, вы вторгаетесь и насилуете его своими ништяками, значит, вы в его глазах – зло.

Критерий для измерения вашего шарма – это мера открытия границ человека, к которому вы обращаетесь.

Из этого знания происходит понимание того, как быть объективно обаятельным. То есть привлекательным и притягательным для всех.

Безусловным шармом обладают харизматики.

Оливия Фокс Кабейн, американская исследовательница феномена харизмы, выделила два главных признака харизмы:

- Человек обладает возможностями (финансовыми, социальными, идеологическими).

Его объективная значимость (ОЗ) велика. Ему есть что дать («харизма» переводится как «подарок»).

- Человек выглядит открытым.

Он готов (как кажется) поделиться тем, что у него есть. «Теплый» называет это Кабейн. Размороженный, верно?

Будьте влиятельны и открыты, и вас станут считать харизматиком.

Но если у вас нет пока большой ОЗ и особенной влиятельностью вы не отличаетесь, вы все равно можете иметь шарм (родственника харизмы). Вы можете шарм в себе развить. Большой или не очень, как получится.

Главное – это проявлять интерес и доброжелательность к человеку одновременно (!) с большим уважением и деликатностью к его границам. Человек должен ощущать, что вы ничего не хотите у него брать (без его воли), никак не можете его притеснить, а вот дать готовы (открыты сами, но к нему в границы не лезете). И тогда человек начнет приглядываться, что у вас можно взять. Даже если объективно брать у вас нечего, вы бедны как церковная мышь и никакими объективными достоинствами не обладаете, человек все равно найдет вас привлекательным. Вокруг так мало доброжелательных и деликатных людей: большинство ничего не могут дать, а стремятся только оттяпать.

Интересное исследование шарма провел *Жак Паже* («Власть иллюзий»), французский иллюзионист (фокусник), изучавший и анализирувавший секреты мастерства известных «чародеев». Успех иллюзиониста целиком и полностью зависит от впечатления, которое он производит на публику, насколько он ей нравится, насколько она им в прямом смысле слова очарована. Если публика напряжена, настроена критично, она заметит его трюки, даже если у него ловкие руки. Если публика расслаблена и открыта ему, он легко отведет ее внимание и сделает фокус так, что она и не поймет как. Поэтому для иллюзиониста самое главное качество – уметь снижать критику аудитории, открывать границы людей, снимать их защиты.

Можно выделить несколько основных принципов для успешного снятия с человека защит и прохождения его барьеров, и все до единого они связаны с деликатным обращением с его границами.

По большому счету, чтобы человек открылся вам, не нужно ничего особенного делать. Главное – не делать того, что заставляет его напрягаться и настораживаться.

Шарм знаменитых иллюзионистов выглядит как описания вежливости и хорошего воспитания.

- Громкий голос моментально вызывает усиление критики в вашу сторону.

Физическое пространство заканчивается там, где заканчивается шум, производимый человеком. Поэтому если вы громко говорите и шумно двигаетесь, вы будете напрягать людей и их границы будут жестче, а ваш шарм меньше. Особенно это касается агрессивной по содержанию речи, кроме шума она несет еще и дополнительный негативный смысл, угрожающий. Люди в буквальном смысле будут чувствовать, что вы доите из них энергию, забираете силы (они уходят на защиту границ, на оборону и напряжение). Конечно, они будут относиться к вам плохо.

Иногда громкая эмоциональная речь имеет другой эффект, но для этого нужен особый контекст. По большому счету, это взлом границ, который надо утилизировать быстро, то есть человек может резко обратить на себя много вашего внимания, но вы должны решить, что он очень полезен. Это бывает, когда кроме вторгающейся в ваше поле эмоциональности человек обладает чем-то очень важным для вас. Тогда легкий шок может смениться вашим удовольствием. Но это особый случай. Для этого человек должен показаться нужным. Чаще же шумные люди просто напрягают. Особенно если их шум: это дурацкий смех, ругань, чавканье, сморкание, кашель – и прочие признаки того, что человек не слишком здоров или не очень адекватен, то есть может причинить вред.

- Телесная дистанция должна быть комфортной, иначе человек закроется.

Жак Паже пишет, что навязанный выбор карты (когда человеку кажется, что выбирает он сам, а фокусник угадывает) целиком зависит от того, как близко поднести веер карт. Чуть ближе – и человек обязательно выберет не ту карту, которую хочет фокусник. Если поднести на правильной дистанции, человек в 99 из 100 случаев выберет то, что хочет иллюзионист.

Дистанция должна быть такой, чтобы человек не ощущал себя скованным. Здесь опять бывают исключения. Некоторые люди, особенно хищники-взломщики, сознательно нарушают физические границы и добиваются обратного эффекта: в них влюбляются. Но это опасный трюк, который большинству людей приносит только сильный негатив. Чтобы утилизировать инстинктивную агрессию, которая возникает, когда некто хочет напасть на вас физически, этот некто должен произвести на вас особенное впечатление.

И посмотрите, какая важная тут есть вещь. Красивое тело, безупречная гигиена, гармоничный стиль – это то, что существенно сокращает необходимую физическую дистанцию с человеком. Если человек уродлив, выглядит больным и неопрятным, нелепо одет и глупо держится, незнакомым людям хочется отойти подальше. Только близкие, любящие такого человека, будут охотно сокращать дистанцию (подходить близко, касаться его, обнимать, смотреть на него долго). Другие люди будут испытывать желание дистанции: уйти, отвернуться, забыть.

И наоборот. Чем красивее и аккуратнее человек, чем лучше его тело, его запах и его манеры, тем меньше дистанции нужно с ним. Даже незнакомым людям. Если это привлекательная женщина, то большинству мужчин не то что не требуется дистанция, они хотят приблизиться как можно больше, и если такая женщина сама коснется их внезапно, они испытают не отторжение, а радость, и наоборот, могут снять все защиты, хотя до этого были насторожены (ожидая от нее отрицательной оценки). То есть эффект от взлома физических границ может быть обратным, если человек объективно очень привлекателен физически (или субъективно – во вкусе объекта). Если с красотой вам не повезло (и прокачиваться в этом направлении неохота), телесные границы чужого человека надо огибать особенно осторожно, тогда больше шансов ему понравиться. Понравившись, дистанцию можно сокращать.

В этом магическая сила красоты (в широком смысле красоты, но особенно красоты физической). Она помогает проходить барьеры быстрее. Хотя и красавец может опротивить через пять минут, его выкинут и границы захлопнут. Он просто имеет карт-бланш при знакомстве.

- Кроме вторжения шумом и вторжения в телесное пространство не должно быть вторжения в область эго.

Человек позиционирует себя и утверждает, и если вы будете мешать этому его стремлению, он закроется от вас и маркирует вас как неприятного типа. Никакого шарма вам не видать.

Хвастаться или жаловаться, игнорировать интересы другого, оттягивать его внимание на себя, просить лишнее, передергивать и подавлять, критиковать, давать оценки, задавать слишком личные вопросы, ерничать, цеплять и спорить – все это то, что вызывает у человека желание дистанции, потребность закрыть свои границы от вас, напрячься в вашу сторону или бежать.

Чем больше ваша деликатность и уважительность, тем сильнее ваш шарм. Человек расслабляется с вами, ему становится приятно. Конечно, для шарма мало быть просто тихой невзрачной мышкой, спрятавшейся в свои границы. Если слишком жаться по углам, можно вызвать раздражение неадекватностью своих реакций, демонстративным избеганием открытого контакта. Откровенно жалкие, беспомощные и ничтожные люди раздражают людей как все некрасивое, обременительное и ненужное, занимающее сферу внимания.

Наиболее сильный шарм имеют те, кто уверен в себе, энергичен и готов на контакт, но не касается границ или касается осторожно.

Попробуйте развить это в себе, и вы получите море бонусов, поскольку это редкое сочетание. Большинство либо сидят закрытые, тревожные, сосредоточенные на себе, либо пробуждаются и начинают лезть в границы других, чтобы себя донести. Быть открытым, потенциально активным, но не касаться чужих границ – лучшее коммуникативное качество. Это дает другому человеку возможность заметить вас и открыться вам по своей воле. А это значит, что он охотно делает шаг к близости, а потом еще (особенно если получит положительное подкрепление).

Шарм, по сути, это желание вам открыться, которое всегда возникает, когда нет оснований для того, чтобы от вас закрыться.

Уберите из поведения все, что заставляет закрываться от вас, и шарм ваш вырастет.

Глава 6.7. Экология рыбалки

Нет способа лучше разморозить свой любовный ресурс и прокачать его, чем освоить рыбалку.

Рыбак – это человек, который проактивен в области любовного ресурса, в отличие от рыбы, которая реактивна. Рыбак – тот, кто стоит над полем, управляет им, рыба – безвольный элемент поля и ею управляют внешние силы, в том числе чужая воля.

Надо ли говорить, что рыбалка помогает укрепить эго и развить внутренний стержень?

Обратная связь тоже есть. Чем крепче эго, чем лучше настройки, тем больше у вас шансов овладеть рыбалкой, причем самой красивой, эффективной и экологичной рыбалкой.

В этой последней главе я коротко опишу правила рыбалки.

Подробно про секреты рыбалки – в отдельной книге. Там я расскажу много разных фокусов, которые способны менять состояние поля едва ли не мгновенно: выращивать свою фигуру в поле человека и контролировать рост его фигуры в своем поле – так, чтобы фигуры оказались равны.

Но самое главное для рыбалки – правила экологии.

Без экологии рыбалки нет и нет ее эффекта.

Экология – это использование любых ресурсов с учетом будущего: ближайшего и дальнейшего.

Чтобы в будущем все ресурсы приносили пользу, обращаться с ними нужно бережно, брать не больше, чем возмещать, не вредить, не использовать эгоистично, учитывать интересы всех сторон.

Это касается и природных ресурсов, и человеческих.

В противном случае любой ресурс очень быстро будет исчерпан для вас.

Человек, с которым вы ведете себя неэкологично, эгоистично, вскоре закроет свои границы от вас или отомстит вам за плохое с ним обращение. Это совершенно неизбежно. Заставит человека щедро давать вам что-то в одностороннем порядке можно только очень короткое время.

Мошенничество и манипуляции не имеют ничего общего с рыбалкой. Рыбалка – это способность вызвать у человека не только интерес, но и удовольствие, а потом обязательно принести ему пользу, чтобы укрепить его желание взаимодействовать с вами.

Поэтому настоящего рыбака интересует только динамический баланс.

Если его собственное влечение становится слишком мало, он прекращает рыбалку. В противном случае вместо рыбалки он получит акт насилия – над собой или другим. Изначальный расчет рыбака – на равного партнера. Второй должен иметь примерно равную с вами ОЗ (объективную значимость) и желательно равные навыки рыбалки.

Если ОЗ человека намного ниже вашей, не рыбачьте на него. Если его ОЗ выше, рыбачьте только в том случае, если готовы расти до его уровня. Иначе рыбалка будет неэкологична для него или для вас и вместо укрепления ресурсов послужит разрушению.

Экологичными рыбацкими инструментами являются:

- 1) шары (слова о симпатии и любви),
- 2) крючки (вызов внимания и любопытства),
- 3) пики (конструктивный конфликт),
- 4) корм (выгода и польза для другого).

Неэкологичные инструменты – это:

- 1) щипцы (вытягивание шагов, шаров и корма),

2) скалки или топоры (выбивание корма).

Полуэкологичный инструмент – это пинги (иногда экологичный, иногда – нет).

Пинги – это провокации, имитация маленьких шаров.

Экологичность заключается в том, что вы действуете в своих границах, не оказывая давления на чужую волю, но влияя на выбор человека.

Когда вы пытаетесь давить на волю человека, вы обращаетесь с ним как с предметом, отрицаете его субъектность, его свободу воли.

Когда вы косвенно влияете на выбор человека, вы поступаете как субъект в своих границах, который имеет право на самореализацию, то есть на участие в бытии на равных.

Многих людей кидает из крайности в крайность.

Они то агрессивно лезут в чужие границы и навязывают другому свою волю, стараясь его принудить поступать так, как хочется им.

Они делают это скалками (угрозами, шантажом) или щипцами (давлением на чувство вины и долга, на жалость, на самолюбие, на тревогу).

Неэкологичные инструменты – это кнут, а не пряник. Человека, по сути, запугивают и принуждают. Он вынужден поступать так, как хочется другой стороне, иначе рискует пострадать. Он делает то, чего сам не хочет, потому что боится чего-то (мук совести, например, или каких-то проблем).

Вот почему неэкологичные инструменты – это насилие, хотя иногда завуалированное.

Насилие вызывает в перспективе один из двух эффектов:

- Вы разрушаете то, к чему применяете насилие.
- Вы вызываете противодействие в свою сторону.

Иных эффектов у насилия нет.

Но кроме насилия существует и другая крайность, в которую тоже часто впадают люди.

Ненасилие как полная пассивность и лишение субъектности себя.

Из-за боязни воздействовать на чужую волю некоторые люди боятся проявить волю свою.

Вы являетесь субъектом любых отношений, а значит, имеете полное право на свою волю и на ее реализацию.

Когда вы боитесь влиять на выбор второго человека, вы ведете себя так, как будто предмет – вы, а он – хозяин.

То есть давя на волю другого, вы обращаетесь с ним как с предметом, а не используя совсем никаких инструментов для получения желаемого, вы сами ведете себя как пассивный предмет. В любом случае нарушается право на субъектность: ваше или другого человека.

Единственным правильным поведением является такое поведение, когда вы действуете активно, но в своих границах.

Вы можете и должны использовать инструменты, но только экологичные.

Вы имеете полное право влиять на выбор второго человека. Вы можете применять все то, что обратит его внимание в вашу сторону, поможет увидеть вас и рассмотреть вблизи. Получив в результате своего выбора радость и пользу, человек будет благодарен вам за ваши активные действия, вашу рыбалку. Однако вы не должны нарушать границы, вы должны оставлять ему волю принимать решение.

Заигравшись и ухватив его волю своими руками, вы рискуете тут же вызвать разочарование или даже агрессию. Вы выходите из правового поля в область насилия. А вот в собственном поле, в пределах своих границ, вы можете проявить все свои таланты.

Вы влияете на выбор человека, усиливая свою привлекательность для него, но на волю его не давите, поскольку это вызовет негативные процессы в поле отношений. Понесете потери прежде всего вы, а не он. Он просто уйдет в плюс и охладит к вам.

Так справедливо и красиво устроена игра в рыбалку. Вышел за свои границы – проиграл. Остался в своих границах, но пассивен – проиграл. Действуешь в своих границах активно, а лучше проактивно – выигрываешь.

Очень важно понимать, что любой самый экологичный инструмент может превращаться в неэкологичный, если вы его используете неправильно.

Крючки и пики становятся инструментами попыток почти сразу, едва вы начинаете морочить человеку голову против его воли.

Крючок, которым вы пытаете человека, быстро начинает его бесить и раздражать, он не хочет разгадывать загадки, которые не доставляют ему наслаждения и не обещают в результате решения пользу.

Заставить человека переживать, сомневаться в себе – опасный крючок. Да, ваша фигура в поле может подрасти, но начнет выглядеть враждебно и значимость ее может стать отрицательной.

Экологичный крючок – такой, от которого у человека появляется вдохновение и пробуждение интереса, энергии становится больше, а не меньше. Если крючок истощает его, заставляет энергию не прибывать, а утекать, человек начинает такой крючок ненавидеть, а вместе с ним и вас.

Еще быстрее в инструмент попытки превращается пика.

Пика – вещь, которую можно использовать только для самозащиты или отстаивания прав. (Та самая контратака.) Если вы вышли из своих правовых границ и используете пику, вы агрессор. Одна такая пика может сделать ваш образ в глазах другого отталкивающим.

И даже если вы формально действовали в своем поле пикой, но агрессия с той стороны была вами спровоцирована, вас все равно будут считать агрессором, который свою агрессию шифрует.

Зато используя пику для защиты своей территории, своего достоинства, для демонстрации в своих границах смелости и независимости, вы можете резко увеличить интерес к вам и уважение.

Хотелось бы сказать, что в гармонично развивающихся отношениях можно обходиться совсем без пик, только шарами и тончайшими крючками. Но нет, пики бывают нужны всегда. И в книге, специально посвященной рыбалке, я расскажу об этом подробно.

Не только инструменты черной масти (пики и крючки) легко становятся неэкологичными. Инструменты красной масти (шары и корм) тоже.

Шары легко превращаются в щипцы, если вы кидаете их в закрытые границы.

Человек уже закрылся от вас, а вы посылаете ему слова о своей любви и своих желаниях близости с ним. Он чувствует долг – ответить вам, чувствует вину за невзаимность, ему кажется, что он – ваш мучитель, а если вы продолжите бомбардировку шарами, он почувствует, что его мучитель – вы.

Доставать человека любовью – это тоже вид агрессии. Неагрессивное поведение всегда учитывает желания второй стороны, не навязывает «добро».

Бомбардировка шарами может вызвать в человеке вынужденное согласие идти вам навстречу. Но близость, полученная под давлением, не принесет ему удовольствия, а принесет отвращение, увеличит его (+) в вашу сторону. Из-за того, что он был вынужден отвечать вам взаимностью, он будет чувствовать досаду, и чтобы избавиться от обязанности следовать вашим желаниям, он может начать обесценивать все ваши достоинства, искать в вас недостатки. Ему нужно убедить себя, что вы не стоите жалости, вы плохой человек и вас не страшно обидеть. Тогда он сможет освободиться от щипцов. То есть используя шары как щипцы, вы заставляете человека становиться нечувствительным, холодным к вам, чтобы не реагировать на ваши манипуляции.

В результате таких шаров вы не просто не смягчаете человека, а увеличиваете жесткость его границ, он начинает плюсовать по отношению к вам сильнее, чем раньше.

Иногда шары могут превращаться даже в скалки. В демьянову уху – насильное кормление. В бомбардировку тухлыми яйцами. И даже камнями.

Представьте себе кого-то, кто каждый день преследует вас словами о любви, не давая вам пройти. Этот человек станет вызывать в вас не только досаду, но и страх. Вы начнете опасаться, что он нездоров и его неконтролируемая страсть принесет вред вашей репутации или здоровью.

Любящий легко может превратиться во врага, если будет навязывать любовь насильно.

То есть даже самый прекрасный и невинный инструмент при выходе из своих границ превращается в орудие пыток.

ПРАВИЛА БРОСАНИЯ ШАРОВ

Правило № 1. Обмен шарами

Шары нужны для обмена, а не для бомбардировки. То есть в ответ на свой шар вы должны получить примерно такой же, лучше немного больше, что будет означать, что человек рад, а не просто вежлив.

Обмен шарами помогает скалибровать и темп сближения, и качество сближения. Вам следует внимательно следить, насколько человеку приятно, что вы говорите. Нельзя ни перекармливать, ни оставлять голодным. То и другое может вызывать закрывание границ, в первом случае от вас устанут, во втором обидятся на холод.

Идеальный ритм – это когда на ваш шар быстро приходит ответ, а спустя время еще один шар – подача с той стороны, на которую отвечать вам. Если после вашего шара следует большая пауза, а шар в ответ приходит меньше или не приходит вообще, вам следует замедлить ритм или подумать о качестве своих шаров.

Многие делают это интуитивно, особенно люди с развитой эмпатией. Но действуя осознанно, можно прокачать свою эмпатию.

Правило № 2. Качество шаров

Для качественных шаров необходимо учитывать и степень открытости границ человека вам (уровень комфортной для него дистанции с вами, не больше и не меньше), и его идентификацию (каким он себя сам видит, каким хочет выглядеть).

Молодому мужчине, который очень хочет быть брутальным, не стоит делать комплимент, что он выглядит как мальчик, верно?

Для понимания идентификации человека достаточно внимательно слушать, что он говорит о себе, какими словами, как. Эгоцентрики не имеют эмпатии, поскольку не замечают другого человека, а интересуются только его отношением к себе. Даже если эгоцентрик страстно влюблен, другой человек не интересуется его нисколько, только его любовь.

Правило № 3. Спонтанность шаров

Однако качественный шар обязательно должен быть спонтанным, искренним, живым. Если вы вымучиваете из себя какие-то комплименты, шар не вызовет нужного эффекта. Поэтому не говорите того, чего совсем не хотите, постарайтесь соединить желаемое и полезное воедино. Только тогда получится действительно хороший шар.

Не отвечайте на шары вымученно, не лицемерьте, не лгите. Так вы сбиваете человека с толку, не даете ему почувствовать вас.

Вскоре он заметит вашу фальшь, огорчится и закроется. Либо он увеличит ритм шагов и заставит закрыться вас. В любом случае рыбалки у вас не получится.

Искренность и честность – главное правило любой рыбалки.

Вы должны давать человеку то, что вам хочется, но из того, что хочет он.

Неправы те, кто дают то, чего не хотят сами, неправы те, кто дают все, чего хотят сами, не обращая внимание на человека. Правы те, кто соединяют желаемое с двух сторон. Только это приводит к балансу и красивой субъектности отношений.

В общем, думайте не только об огне с той стороны, но и об огне со своей стороны. Ваш огонь – главное.

Правило № 4 Дистанция при перевесе шаров

Если отношения развивают слишком медленно, вяло, скорее всего, не хватает крючков, и одними шарами делу не поможешь.

Если крючков не получается, вы пробуете кидать шары, живые и большие, а в ответ – маленькие и вежливые, пополам с мыльными пузырями, – скорее всего, вы не цепляете этого человека, не будоражите его, и бомбардировка шарами даст обратный эффект.

В этом случае есть смысл кинуть несколько шаров (если еще не уха) и дистанцироваться, обязательно перенеся свое внимание на другие дела или других людей, чтобы не нависать над человеком своими ожиданиями.

Шары + дистанция способны создать в поле подобие крючка. Человеку станет интересно, куда вы пропали, он начнет думать о вас, и все шары, лежавшие до этого мертвым грузом, оживут и заиграют, превратятся в действующие инструменты.

Но для этого:

- 1) шары не должны быть еще тухлыми яйцами;
- 2) ваше исчезновение не должно быть нарочитым, человек не должен точно знать, по какой причине вы отделились;
- 3) вы не должны возникать на первый свист и он не должен знать, что свист до вас точно дошел. Только в этом случае может случиться крючок.

Правило № 5 Шары, а не мыльные пузыри

В некоторых случаях шары могут превращаться не в тухлые яйца, а в мыльные пузыри.

Тухлые яйца – это навязчивые, надоевшие человеку шары, однообразные, в закрытые границы.

Мыльные пузыри – это шарики-пинги, слова, в которые человек уже не верит, за которыми ничего не стоит.

Нужно понимать, что за красивыми шарами всегда должны стоять честные шаги.

Шаг – это не инструмент рыбалки, это непосредственное сближение, то, ради чего рыбалка делается.

Задача шара – вызвать с другой стороны шаг или готовность сделать шаг. Вы говорите: «Я безумно рад тебя видеть!» и тем самым даете гарантию новой встречи, показываете свое желание встречаться еще.

Если человек поймал ваш шар и ответил вам («Да! Я тоже очень хочу»), он может ждать от вас реальных предложений.

Не дождавшись, он может сделать в вашу сторону маленький шаг, например рассказать о своих планах на выходные и уточнить ваши планы. Если вы пропустите это мимо ушей, человек огорчится. Возможно, он задаст вам прямой вопрос, не хотите ли вы встретиться, и если опять получит от вас что-то невразумительное, ваш шар и последующие шары могут начать обесцениваться.

Вы опять повторите, как безумно рады видеть его, при случайной встрече с ним, а он только понимающе хмыкнет. Ваш шар перестанет быть шаром, превратится в мыльный пузырь, как только человек перестанет вам верить.

Да, находясь в большом (-), многие будут верить в любой ваш мыльный пузырь и любой жест будет восприниматься как шар или даже шаг. Если ваша фигура огромна в поле человека, любое слово становится значимым и важным. Но это – искаженное восприятие человека в иллюзиях, это болезненное и нездоровое восприятие. Ни один рыбак не рыбачит на большую, слабую рыбу, которая сразу провалилась в большой (-), не вызвав у него интереса. Таких рыб рыбаки не трогают или быстро отпускают, если попалась.

Экологичный рыбак мечтает поймать такого же рыбака, как и он сам, который способен поддерживать в нем желание.

Желание – это мотивация, то есть тот самый поток энергии, ради которой по большому счету и рыбачит рыбак.

Правило № 6 Избегание дисбаланса

Цель рыбалки – влюбить того, кого ты будешь любить сам. Иначе удовольствия и пользы от такой рыбалки нет.

Некоторые думают, что целью рыбалки может быть кормление самооценки.

Но если самооценка настолько голодна, что питается таким мусором, как зависимость ненужных людей, с личностью «рыбака» все плохо. Он слишком слаб, слишком голоден и не уверен в себе, чтобы научиться хоть какой-то рыбалке. Он способен «рыбачить» только на тех, кто совсем не умеет плавать, кто застрял где-то рядом с берегом в силу плохих обстоятельств. Это не рыбалка, а собирание падали.

Вместо того чтобы прокачивать себя, такой «рыбак» выбирает иллюзии самоутверждения.

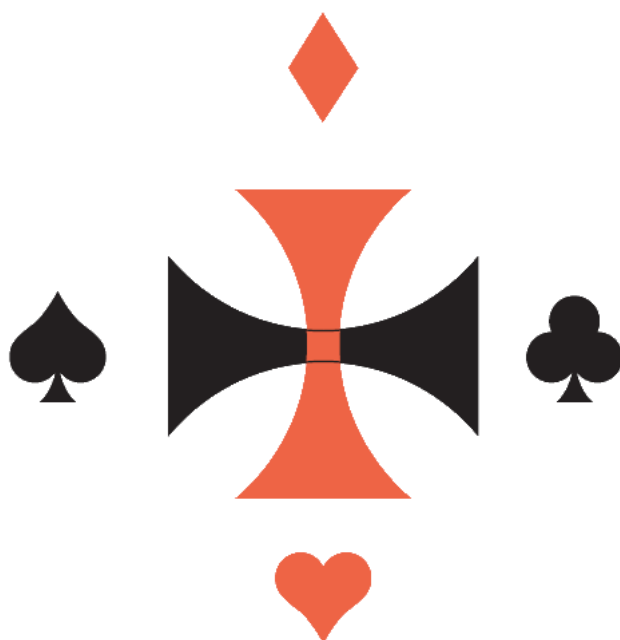
У настоящего рыбака с самооценкой все нормально, он ищет любви, на которую может ответить.

Конечно, никто не способен гарантировать, что будет любить в дальнейшем, человек не управляет своей спонтанностью, и любовь его зависит от поведения другого человека. Однако в момент рыбалки он чувствует симпатию и готов отвечать шагами на шаги.

Результат настоящей рыбалки – это равный вам партнер, которого вам удалось заинтересовать и влюбить. В этом случае вы оба будете питать воображение друг друга, мотивировать, стимулировать, удивлять и вдохновлять.

Цель рыбалки – динамический баланс.

Иллюстрации



Ил. 1



Ил. 2