

## ЛЮБОВЬ, И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА



Быть любимым – это больше,  
чем быть богатым, ибо быть любимым – значит быть счастливым.

motivators.ru

Я попытаюсь раскрыть суть, значение любви. Нужна ли она нам? Может быть, можно и без нее! Не знаю, вам решать. Материал, который будет изложен - это только мои догадки, предположения, основанные на существующих документах, записях древних философов, выдающихся ученых, а так же моих личных размышлениях. Ведь каждый из вас когда-нибудь задавал себе вопрос, что такое любовь? В чем смысл жизни? Я предоставлю вам возможность разобраться в этом. Возьмем к примеру психологическое познание, оно столь же древне, как сам человек . Он не мог бы существовать, не ориентируясь в мотивах поведения и свойствах характера своих ближних.

В последнее время растет интерес к вопросам человеческого поведения и поискам смысла человеческого существования. Руководители изучают, как работать с подчиненными, родители посещают курсы по воспитанию детей, супруги учатся общаться друг с другом и “грамотно ссориться”, преподаватели изучают, как помочь справиться с эмоциональным волнением и чувством растерянности своим студентам и учащимся других учебных заведений.

Наряду с интересом к материальному благосостоянию и к бизнесу многие люди стремятся помочь себе и понять, что значит быть человеком. Стремятся разобраться в своем поведении, развить веру в себя, свои силы. Осознать неосознанные стороны личности, сосредоточиться прежде всего на том, что происходит с ними в настоящее время.

### **Дружба, относится ли она к любви?**

Рассмотрим любовь с точки зрения психологии. Психология в буквальном значении этого слова - наука о душе. История ее, как изучение души человека, его психического мира методом самонаблюдения (интроспекции) и самоанализа, уходит далеко в глубь веков, в философские и медицинские учения.

"Чем же отличается дружба от любви?"; "Почему нельзя считать дружбой просто доброжелательные человеческие отношения?"; "Возможна ли дружба между детьми и родителями?"; "В чем специфика мужской и женской дружбы?"; "Может ли дружба между парнем и девушкой включать и половые отношения?" Многие пытались ответить на эти вопросы, так что я попытаюсь дать краткий ответ на поставленные перед нами вопросы. Так все-таки что такое дружба?

**Дружба - постоянный спутник человека**, как и вражда. Последняя есть в большей степени проявление звериного, конкурентного начала в человеке. Дружба же - высшее проявление человеческой солидарности, один из важнейших человеческих экзистенциалов. Поэтому дружбу как феномен человеческой культуры, при всем различии её проявлений, мы встречаем во все эпохи, у всех народов, во всех типах культур, и у разных полов. Мы можем утверждать, таким образом, что потребность в дружбе - одна из фундаментальных человеческих потребностей. Природа ее сложная, и в разные эпохи доминируют различные компоненты природы этой потребности. Лучшая известная мне книга, посвященная дружбе, принадлежит Игорю Семеновичу Кону. Она так и называется - "Дружба". Он же автор статьи на эту тему в "Философском энциклопедическом словаре". Опираясь на его работы можно выделить психологический (духовный) и социальный компоненты дружбы. Институт дружбы в архаическом обществе очень строго регламентирован, нагружен смыслом и ритуально оформлен. Не иметь друга - значит быть неполноценным, а неполноценных в древних обществах не оставляли. Иметь друга - значит иметь больше шансов выжить и оставить потомство, и психологически - чувствовать себя полноценным и полноправным членом общества. В каком-то смысле существует параллель между древним пониманием дружбы и воинской дружбой: друг всегда подстрахует и прикроет в минуту опасности.

В наше время акцент в дружбе сместился с социально значимого компонента на психологический компонент. У этого есть свои причины. Если в традиционном обществе психологический компонент дружбы органически включен в социальный, то в индустриальном обществе и сегодня, уже во многом постиндустриальном обществе, психологический и социальный компоненты разорваны. Более того, я бы сказал, что социальная значимость дружбы потеряла смысл и значение. Социальное пространство подчинено технологии. Она определяет структуру социального пространства, темп жизни, специализирует наше мышление, деятельность, образ жизни. В таких условиях духовное пространство, отражающее мир человеческих экзистенциалов, просто выпадает из социального пространства, оказывается "за скобками". Но духовная природа человека неуничтожима. Поэтому духовное пространство сегодня изуродовано, разорвано, мозаично, осколочное. Психологическая потребность в дружбе сегодня даже усилилась, поскольку по прежнему в человеческой природе остается потребность в другом (альтер эго), потребность в общении, потребность в жертвенности. Какие же родовые черты дружбы следует назвать, чтобы отделить дружбу от других видов человеческих отношений, таких как товарищество,

приятельство, любовь, вражда и просто соседство. К тому же эти родовые черты должны помочь ответить на вопросы, которые заданы в начале. Игорь Кон определяет дружбу как "отношения между людьми, основанные на взаимной привязанности, духовной близости, общности интересов". Ей присущи личностный характер, добровольность, индивидуальная избирательность, внутренняя близость, интимность, устойчивость. Необходимо назвать еще равноправность и бескорыстность отношений в дружбе.

Теперь ответим на вопросы. "Чем отличается дружба от любви?" Во-первых, нужно отличать любовь и влюбленность. При всех общих моментах с дружбой влюбленность - это разновидность психологической зависимости, достаточно тягостное чувство, которое часто воспринимается почему-то как нечто хорошее. На самом деле это разновидность психологического рабства, невольного и нежелательного. К тому же влюбленность чаще всего односторонняя, а дружба - всегда взаимная. Кроме того, у влюбленности присутствует какой-то корыстный момент. Его трудно сформулировать, но ведь чего-то ХОЧЕТСЯ! Что же касается любви, то я бы назвал ее дружбой с повышенными обязанностями, которые вытекают из взаимно корыстных отношений. Как говорит Отто Вейнингер, "есть нечто лицемерное в словах супругов обращенных друг к другу: я люблю тебя". Поэтому как бы ни считали любовь бескорыстным чувством, но ведь это не так! Именно поэтому и не может включать дружба парня с девушкой половые отношения. Может я ошибаюсь! Дружба, как и любовь, также предполагает обязательства друг перед другом, но они добровольны. Друзья не предъявляют претензий друг другу. А если случается предательство, значит или не было дружбы, или ... Не знаю как объяснить.

"В чем специфика мужской и женской дружбы?". Мужская дружба - идеал бескорыстия и преданности. Женская дружба, как показывают многие жизненные примеры, часто разбивается о "любовный треугольник", когда подруга у подруги... Впрочем, об этом пускай напишут женщины.

"Возможна ли дружба между детьми и родителями?". В отношениях детей и родителей не может быть равноправия. Поэтому дружба детей и родителей возможна и необходима, но до какого-то предела, когда включаются механизмы старшинства и подчинения. И никакой демократии!

Мои размышления - хорошо и хороши, но я советую всем, кто этим более подробно интересуется почитать Платона и Аристотеля, Цицерона и Сенеку, Монтеня и Гельвеция, Канта и Шопенгауэра.

Теперь давайте попытаемся раскрыть следующий, поставленный перед нами вопрос.

### **Как любовь приходит и уходит?**

Есть люди, которые знают, "что такое хорошо, что такое плохо". Им нравится давать советы о правилах любви и мирового распорядка. А где они - правила? Их еще не придумали! Хотя нет - придумали ... Разрешите приступить к их описанию. Я не маститый писатель, но начну с конца сюжета. С конца любовных отношений.

Надо быть слепым и глухим, чтобы не распознавать сигналы, которые говорят о конце любовных отношений. Начинается с добродушных жалоб, которые высказываются с оттенками грустного юмора (иногда очень прямого). Внимательными слушателями становятся родственники, друзья, случайные знакомые ... Это состояние сопровождается многозначительными вздохами и выдохами. А ведь недавно, вы очаровывались его улыбкой. Где же Мишка, где твоя улыбка? Там она, на месте. Но зачем это делать круглые сутки? Это становится раздражающей привычкой, которая когда-то казалась очаровательной и любимой. Без всякой причины, вы натываетесь на не положенные вещи и начинаете "звереть" от повторения одних и тех же надоевших историй ... Любовь уходит незаметно, не слишком задерживаясь по дороге. Хотя, она может уйти без предупреждения, если нанесена смертельная обида - когда нет пути назад. Так или иначе, в итоге произносятся одни и те же слова, отдающие фамильярностью и нафталином: "Не знаю, что я такого в нем увидела", "Она не сразу показала себя", "Какой я была дурой (а сейчас не такова)", "Этого я не имела в виду", "Что бы я не делал, это не помогло" и так далее... Знание о том, как действуют подобные процессы, дает возможность управлять своими и даже чужими переживаниями. Вот вам "схема любви" (не я придумал - все придумано уже за нас): Привлечение - Увлеченность - Привыкание - Ожидания - Разочарование - Достижение уверенности о потере любви - Окончательный разрыв отношений. Главный интерес, чтобы определить на какой фазе отношений "застрял" ваш партнер. Не из любопытства, а чтобы долго не мучился. Итак - привлечение! Это научная методика, поэтому можно читать серьезно. Значит, желательно определить: что такое во внешности и характере может привлекать? Конечно, у каждого индивидуальные предпочтения. Кому нравится длинная шея (как у некоторых народов Африки), кому длинный нос, кому еще что... Впрочем, давайте посмотрим, как это было у одной семейной пары. Он думал, что встретил женщину своей мечты. Его притягивал ее мягкий грудной голос, медленная речь, через слово возникающие паузы и междометия. С непривычки это казалось скромно и весьма трогательно. Особенное удовольствие доставляло, когда она спрашивала его мнение и долго ждала советов по разным поводам. Это укрепляло его самолюбие и давало иллюзорное ощущение, что он достиг уважения и почета. В общем, с ней ему было неплохо (даже хорошо). Ему казалось, что его любят и ценят. К счастью, и она находила его милым и привлекательным. Ведь он был сильным, на многие вопросы имел ответ, а главное - не был к ней требователен. Она могла сидеть рядом с ним и не чувствовать необходимости что-то при нем делать. Могла спать, могла есть, и др. Он ее не стеснял, она его видимо тоже. Просто идиллия. Однако, в то время, когда эта парочка, находили друг друга неотразимыми, находились нехорошие люди, которые не могли даже придумать, что они друг в друге нашли. Кто-то считал ее скучной и самодовольно-непритязательной, а его педантичным всезнайкой и везучим дураком. Но все равно - им нравилось быть вместе, т. к. сочетания этих нескольких качеств позитивно оценивались в мире их радужных фантазий. Далее, к

ним пришла фаза - увлеченность - состояние, когда они уже чувствуют себя семейной парой, независимо от того, каковы их отношения формально. Теперь они способны еще больше ценить друг друга и даже усиливать это чувство.

Нельзя сказать, что у них не бывает разногласий и все абсолютно замечательно, но в этой фазе отношений - им ничто не мешает радоваться жизни. Все представляется в розовом цвете и восторженных тонах. Рекомендуются поддерживать увлеченность как можно дольше, если партнеров заботит любовь и ее процветание. Однако, как за летом следует осень, наступает очередная фаза - привыкание. Она может оказаться позитивной, если имеет продолжение из увлеченности и опять (и снова) возвращается к начальной фазе - привлечение. Получается красивый замкнутый круг. Не успеваешь привыкать. А ведь правда - без круговорота чувств, совместная жизнь теряет многое. Тут пора разобраться - насколько приятна эта часть процесса. Чего люди ищут, смиренного покоя или диких приключений? Кто ищет приключений, тому привыкание = скуке. Кто ищет безопасности, тому привыкание = исполнению желаний. Именно в позиции = (равно) становится все равно, куда дальше пойдут отношения. Так, незатейливо, устанавливается грустная фаза - привыкание. Она становится хронически замкнутой на себя (не ходит по красивому продолговатому кругу). Она медленно, но верно скатывается к следующей фазе - невеселому финалу, под кодовым названием: "Как любовь начинает идти к концу". Иначе говоря, начинается фаза - ожидание. Что это такое? Вот вам пример. Она была матерью-одиночкой, и, поначалу, когда он отвел ее сына в школу, она оценила это. После, когда они поженились, она ожидала, что он будет продолжать это делать. Она видела в этом знак его любви. Но это, как и многое другое, превратилось в совместные обязанности. Когда-то, она массировала ему спину особым способом, а теперь замечает только, что пора это сделать в очередной раз. Жалоб становится больше, чем комплиментов. Жизнь становится хмурой и не востребованной... Поведение, указывающее на достижение фазы "ожидание" - когда люди замечают, что чего-то желаемого нет, а не то, когда оно есть. Ожидание - большая сцена для большого падения, которое называется разочарование. На этой стадии деградации отношений жалуются, что партнер приобретает дурные привычки, хотя при исследовании выясняется, что он или она все время (!) вели себя так. Разница, что теперь это воспринимается по другому (в черном свете), не так простительно. Признаком того, что люди еще находятся в фазе разочарования, а не скатились дальше - то, что они воспринимают прошлое как прекрасное, и еще мечтают о том, чтобы "все было как раньше". Это последняя точка возврата, но вряд ли самостоятельно. Разве что при поддержке семейного психотерапевта. И вот, неотвратимыми шагами наступает следующая фаза - достижение уверенности о потере любви. Когда достигается такой порог отношений, изменяются даже воспоминания человека - прошлые хорошие переживания как бы отделяются, зато происходит отождествление с неприятными воспоминаниями, даже нарисованные воображением. Люди умом понимают, что хорошие времена были, но не способны

почувствовать это вновь. Все, что они слышат - только себя: "Теперь я знаю, каков он на самом деле"; "Конечно, она делала много хорошего, но не потому, что сама хотела этого". Все воспринимается как пример, который так или иначе подтверждает убеждение, что партнер - чудовище. Бывает, дело не заходит так далеко, но все равно - серия повторяющихся отрицательных переживаний, формирует убеждение, что продолжать отношения бесполезно и даже опасно для здоровья. Пришел черед последней незабываемой фазы - полный разрыв отношений, что собственно в комментариях не нуждается.

Чтобы этого всего не произошло Дейл Карнеги, например, рекомендует придерживаться некоторых правил, которые гарантируют безоблачную жизнь:

1. Не придирайтесь.
2. Не пытайтесь переделывать его(ее).
3. Не критиковать друг друга.
4. Почаще высказывать истинную признательность друг другу.
5. Обоюдно оказывать знаки внимания.
6. Быть предельно предупредительными.
7. Завести хорошую книгу о сексуальной стороне супружеской жизни.

На последнем правиле Карнеги особенно настаивает, иначе, говорит, ничем от обезьян отличаться не будем, от тех самых бабуинов с макаками.

### **Безответная любовь, как нам ее понять?**

Для тех, кто не верит в настоящую любовь, наверное, будет большим откровением то, что знает любой врач "Скорой помощи" - чуть ли не половина попыток самоубийств случается из-за неразделенной любви.

Рассматривая этот феномен, американский психолог Этель С.Персон в книге "Радости любви" предупреждает, что даже счастливый влюбленный подвержен большому психологическому риску, связанному с самораскрытием и концентрацией на одном человеке. Сознание влюбленного очень часто сужается до единственной потребности - быть любимым. Любовь превращается в экстремальную ситуацию, когда человек роняет интеллектуальный щит - способность мыслить аналитически, критически относиться к себе и другим, т.е. как говорится любовь делает умного человека глупым, а глупого умным. Типичная психологическая картина поведения влюбленного сопровождается припадкообразными порывами страсти и меланхолии. Эти метания особенно характерны для времени, когда оба взаимно не признают свою любовь или одна из сторон окончательно не оставит надежду. Но сначала необходимо принять окончательное решение: считать или не считать свою любовь безнадежной. Никакая методика защиты не поможет, если одной рукой вы будете бороться с любовью, а другой - бороться за любовь.

Все это надо иметь в виду, если вы ищите выход из безответной любви, и, учитывая, что избавление от экстремальной ситуации - это процесс, протяженный по времени, надо запастись терпением.

Если вы считаете, что надежда добиться взаимности реальна, заставьте себя прекратить беспорядочные действия. Отнеситесь к своим чувствам как к задаче, которую можно решить. То есть, как бы странно это ни звучало, нужно составить программу, по которой вы будете действовать, и записать признаки, по которым вы будете судить о результатах. Очень важно сформулировать и цель - что именно вы называете "добиться взаимности": неотчетливые цели обычно вызывают и неточные действия. Однако если успех все не приходит, очень важно не пропустить момент, когда уже ясно, что ваша борьба бесполезна. Сумейте посмотреть правде в глаза и тогда резко, окончательно, не оставляя себе скрытых путей назад, переменить программу. Чтобы победить в такой программе, не стесняйтесь советоваться с людьми и книгами, придумывать и создавать нужные ситуации, вести дневник (но в нем должны быть не размытые рассуждения о своих переживаниях, а анализ фактов). Может быть, это не очень романтично, но раз вы окончательно

о поняли, что любовь не шагнула к вам сама и за нее надо бороться, эту борьбу лучше вести по правилам, которые делают ее наиболее успешной. Психологи предлагают несколько методов выхода из ситуации "безответная любовь".

Даже при счастливой взаимности оставляйте пространство для "правильной дистанции". Крайне опасно (и вредно для самой любви) пытаться объединить все без остатка: мечты, досуг, деньги, работу, тайные желания - и замкнуться друг на друге. У каждого должен оставаться и собственный круг общения. "Страстно влюбленные пары самодостаточны, - говорит Шанталь де Мустье. - Но это опасно, потому что нужно питать свою любовь, а не питаться ею".

Если вам не удалось избежать концентрации на одном чувстве, используйте прием, рекомендованный еще Овидием в поэме "Лекарство от любви" - раскидайте костер. Заставьте психику заниматься различными проблемами. Многие сильные люди заваливали себя работой, спасаясь от горя, но и этого мало: нужно найти и новый круг людей, и новое занятие (курсы вождения, дельтапланеризм или йога - почти все равно) и продумать свой отпуск и выходные, чтобы не сидеть без дела. Занимайтесь чьей-то проблемой, помогайте. Разбросав, таким образом, головешки костра, вы скоро почувствуете, что порознь они гаснут. Жизнь духа надо лечить переменами в жизни тела. Это сильное и быстродействующее средство особенно важно в первые дни расставания. Сильная физическая нагрузка снижает любой стресс, в общем-то, это вопрос химии: из организма вместе с потом выходит адреналин (ощущение тоски и безысходности) и нор адреналин (ощущение гнева и враждебности). Полезны также массаж, баня, обливание холодной водой, морские и воздушные ванны - больше действия и ни минуты покоя. Полезно сменить рацион. Отказаться от острой, жирной, сладкой пищи, от любого алкоголя, ввести вегетарианскую диету. Еще надежнее строгий пост, который успокаивает обменные процессы и снижает энергетическое напряжение. Один из методов Дейла Карнеги сформулирован так: "Если вам достался лимон, сделайте из него лимонад". Энергия любви может быть направлена не на саморазрушение, а на созидание. В

истории немало примеров, когда спасаясь делом отверженный влюбленный, в конце концов, просто поднимался выше своих переживаний и человека, который их вызвал. Французский композитор Гектор Берлиоз несколько лет добивался любви ирландской актрисы Генриетты Смитсон и наконец, направил всю силу своего чувства на написание гениальной "фантастической симфонии". В одной из частей Берлиоз изобразил отвергнувшую его женщину отвратительной предводительницей ведьм на шабаше. Биографы свидетельствуют, что, закончив симфонию, композитор вдруг почувствовал, что избавился от мучительного наваждения безответной любви. Нужно развенчать свой идол. Любят всегда одновременно и человека, и идеальный образ, созданный на его основе. Используя это свойство любви, Лопе де Вега в комедии "Собака на сене" предлагает: "Хотите, я подам совет? Уверен, он поможет делу. Вы вспоминайте недостатки, не прелести. Старайтесь в памяти носить ее изъян - и самый гадкий!" Впрочем, надо понимать, что это сильное средство может лишить вас на всю жизнь счастья воспоминания о светлом чувстве.

Знаменитый французский психолог Жан Пиаше вылечил одну из своих пациенток, заставив ее сначала сжечь все письма и фотографии любимого, а потом на сеансе гипноза вспоминать перед одной специально оставленной фотографией о его небольших недостатках. Психолог умело подчеркивал и раздувал недостатки до тех пор, пока не удалось создать по фотографии образ большой хищной птицы, от которого женщине уже самой захотелось как можно скорее избавиться и забыть некогда любимое лицо. Накопившийся яд нужно выплеснуть, поэтому не замыкайтесь в себе. Вы можете рассказать все близкому человеку - спрашивая совета, прикрываясь чужим именем или откровенно говоря о своей беде - не имеет значения. Психология называет это "отрегулировать эмоции".

Один из традиционных приемов психотерапии - письменно фиксировать свои проблемы и навязчивые идеи. Это сильное лекарство, которое помогает даже психически больным, может спасти и вас: не жалейте времени вести дневник. Особенно хорошо, если, кроме своих переживаний, вам удастся закрепить на бумаге анализ и выход из ситуации. Один из универсальных приемов преодоления проблем закреплен в русском фольклоре поговоркой "Клин клином вышибают". Если вам удастся заменить одну любовь - безответную на другую - взаимную, то проблема практически решится или, по крайней мере, не будет такой острой. Конечно, в новом человеке вы можете и не найти все, поэтому замещение бывает частями: в одном месте - секс, в другом - самоуважение, в третьем - нежность и понимание и т.д. Разумеется, лучше бы все это найти у одного - любимого человека, но сейчас мы говорим об экстремальной ситуации, о том как спастись - тут не до идеальных вариантов. Если у вас есть возможность, разумеется, надо обратиться к специалисту - психологу, психотерапевту, консультанту по семейным проблемам: борьба с душевной катастрофой должна вестись профессионально и индивидуально.



Однако существует около двадцати приемов психологической самозащиты, которыми человек и сам в состоянии воспользоваться. Кроме тех, что уже были упомянуты, добавим еще три: "Лиса и виноград" - в басне Эзопа лиса избавляется от психологического напряжения из-за невозможности достать виноград рассудочным способом: она убеждает себя, что виноград еще зелен, не очень-то ей его и хотелось и т.д.; "Бывает и хуже" - рассмотрение несчастий и безысходности других людей часто убеждает нас, что собственные беды можно терпеть; "Создание невыносимых условий" - в старом анекдоте в ответ на жалобы соседа на тесноту мудрый человек посоветовал ему купить козла; когда через некоторое время тот взмолился, что стало еще хуже, мудрец посоветовал продать козла и тем сильно облегчить свою жизнь. Защищаясь от потрясения безответной любви, надо избегать самых опасных ошибок: не допускать минут, когда вы сможете неподвижно смотреть в одну точку, максимально загружайте себя; избегать одиночества, даже если это сложно - идти к людям (но только к тем, кто вас меньше раздражает); не позволять себе иметь надежду вернуться, попробовать еще раз, встретиться с тем, из-за кого вы страдаете. Решение должно быть окончательным; не поддаваться искушению отомстить или потрясти этого человека. И речь идет не только о трагедии и грехе самоубийства. Жизнь дает примеры совсем уж буквальных потрясений.

**Например, в 1992 году в городе Шарья (Костромская область) отвергнутый молодой человек подбросил на двор своей возлюбленной коробочку из-под духов "Тет-а-тет", начиненную взрывчаткой и швейными иглами - мать девушки была отправлена в больницу, а молодой человек - в тюрьму.**

Чтобы не доходить до крайностей, наши предки прибегали даже к таким рецептам: "Чтобы уничтожить в себе привязанность к недостойному человеку, надо остудить в стакане воды кусок накаливаемого докрасна железа, затем произнести на воду слова так, чтобы дыхание касалось воды: "Именем Адоная, да погаснет во мне страсть к (имярек) подобно тому, как железо остыло в этой воде". Повторить пять раз и немедленно выпить воду. Произвести сей заговор во вторник при убывающей луне".

### **Как преодолеть одиночество?**

#### **Знакомство + Улыбка = гарантия успеха**

Улыбнись-ка! Я не шучу, подойдите утром к зеркалу и просто улыбнись. Вам нравится эта улыбка? Изобразите просто веселое настроение. Получилось? Хорошо, а легкую улыбку? Нормально?

Тогда подарите себе едва сдерживаемую улыбку (ну будто вы пытаетесь изо всех сил спрятать усмешку)? (Если хорошо получилось, попробуй те как-нибудь ее на незнакомом человеке в транспорте: взгляните, сдержите улыбку, полуотвернитесь. Каждый второй из тех, на кого посмотрели, начнет поправляться или осматривать себя. Этим простым приемом, порою, можно неплохо выключить "вредных" спутников, активно мешающих разговору). А теперь улыбнитесь во весь рот. Ваша улыбка искренняя, она нравится вам? Хорошо, тогда пока хватит, а на досуге

поэкспериментируйте с холодной улыбкой, с защитной, с удивленной, растерянной, дружеской и другими. Их много, правда ведь? Чуть не забыл: прежде чем я буду читать дальше, украсьте себя легкой улыбкой и засекийте десять минут. Есть такой медицинский термин - контрактура. Попробуй-ка сразу пошевелить рукой, после того как тебе с нее сняли лежавший месяц гипс! Контрактура. В общем случае подразумевается нарушение подвижности сустава или окоченение мышц. Позже термин, немного изменившись, переполз и в психологию. Посмотрите на лица людей на улице: иногда можно поймать беспричинную гримасу брезгливости, иногда страха, а иногда угрюмости. Психологическая контрактура. Человек, скорее всего, долго жил в страхе либо находился в неприятной обстановке, что и вызывало соответствующие маски на лице. Но дни текли, а мышцы привыкали находиться в новом положении. И вот исчез раздражитель, а печать на лице осталась. А знаете ли вы, насколько чаще хмят таким забитым и испуганным? Понаблюдайте - я рад, если вы не в их числе. Придя с улицы, тут же загляни в зеркало. Спустя какое-то время, расположись поудобней перед ним и снова взгляни на лицо. В обоих случаях, что ты можешь сказать про настроение этого человека, встреть ты его на улице? Если это не что-то нейтральное, считай, прозвенел первый звонок: надо переучиваться. Расслабьтесь. Если это трудно удается, проведите эксперименты сразу после сна. Добейтесь спокойствия на лице. Запомните это ощущение. Улыбнитесь. Снова успокойтесь. Несколько раз в день, чем чаще, тем лучше, смотри в зеркало и контролируйте себя. Уже все в порядке? Тогда настала пора улыбаться. Добейтесь того, чтобы все улыбки из первого абзаца вам нравились. Недавно я видел красивую девушку. Думал, красивая, пока она не улыбнулась - это было похоже больше на оскал, ночью я бы наверняка испугался. А когда сам взглянул в зеркало, заметил, что моя улыбка немного асимметрична. За пару недель поправил. А еще у меня были размыты грани между некоторыми улыбками и я, искренне выражая радость, толком не знал, что у меня на лице. Теперь я знаю, как это выглядит, и могу контролировать свое лицо. Кстати, может прошли уже отсеченные десять минут? Все еще улыбаетесь? А как мышцы лица, не устали? Первый раз проделав такое, я изрядно утомился. Психологическая контрактура - эти мышцы не привыкли работать. А теперь смекните, если мышцы так быстро устают, будет ли легкая улыбка-настроение долго жить на твоём лице без специальных тренировок? Верно. А знаете, я заметил, что число девичьих взглядов на меня увеличилось примерно вдвое втрое. Улыбка, словно магнит, притягивает эти взгляды и другие улыбки. Действуйте!

Вам когда-нибудь приходилось наблюдать над тем, кому ты улыбаешься? А я заметил, что у меня это были только друзья и дружелюбно настроенные люди. Всем девушкам я не улыбался, а чем больше мне нравилась девчонка, тем серьезней я был. Во болван! А ведь по сути это те же привычки и якоря, от которых надо избавляться. Последите, как вы реагируете на разные ситуации, результат может оказаться весьма неожиданным. Знаете, как классно улыбаться просто тем, кто нравится? Как от этого взлетает столбик настроения?! Поневоле становишься

оптимистом. Попробуйте! День, неделя, месяц - и получится, обязательно получится!

А когда получится, вы уже забудете одиночество, поверьте. Как говорится улыбайтесь и здесь вас полюбят!

Мне остается пожелать вам огромной любви, прекрасных побед, быть любимыми и любить. Ведь это такое прекрасное чувство!!! Давайте дерзайте.

А в случае необходимости я готов вам помочь. А если у кого-то есть ко мне вопросы я постараюсь дать на них ответы, после лекции. А теперь позвольте откланяться, большое спасибо за внимание !!!

### **Случай из жизни**

После долгой утомительной лекции вам наверно уже хочется расслабиться? Я предоставляю вам эту возможность. Сегодня каждый из нас подчеркнул для себя, что-то важное, каждый сделал свои правильные выводы, но я хочу, чтобы вы не торопились с окончательным выводом, с вашего позволения я приведу вам вопрос читателя, который я позаимствовал из одной статьи:

Помогите мне вернуть её любовь, и снова вызвать её сексуальное желание...

Иван пишет:

Если сможете, помогите мне. Я на грани разрыва со своей девушкой. Всё началось 4 июля, она сказала, что испытывает сильное чувство к другому, но при этом она говорит, что не хочет терять и меня. Свое чувство ко мне она описывает как спокойное и т.д., говорит, что не может представить своего будущего без меня, но при этом же говорит, что испытывает непреодолимое влечение (эмоциональное и половое) к другому. До сегодняшнего вечера она думала, с кем она останется. При этом уже обещала, что останется со мной. Сегодня она встречалась с ним и не выдержала (он её поцеловал), она позвонила мне сказать, что бросает меня. Но при этом она же в ответ на мой вопрос сказала, что не хочет терять меня и т.д. После разговора она предложила (во многом по моей просьбе) мне следующее: 2 месяца она не будет встречаться и созваниваться с ним. Это как бы время для размышления. Мы поедем в Крым на 3 недели, билеты уже куплены. Я боюсь, что она потеряла свою любовь, а она действительно любила (в наших отношениях был эпизод, когда мы не общались 2 недели по моей инициативе - это было год назад, всего мы встречаемся 1,5 года). Помогите мне вернуть её любовь, я боюсь, что она относиться ко мне как другу, но я знаю, что она меня любила. Она не испытывает ко мне полового влечения, только эмоциональное. Она сама мне сказала, что подсознательно чувствует, что её чувство не могло так закончиться. Помогите мне вернуть её любовь и снова вызвать её сексуальное желание. Я не знаю, что мне делать, так что очень надеюсь на вашу помощь.

**Ответ консультанта.** Часто случается, когда в своих отношениях люди попадают в затишье или крушение своих ожиданий. Важные прошлые моменты, которые ранее были заслонены ярким светом вспыхнувшей любви, теперь выступают вперед. И вот человек в этот момент делает оценки прошлого, настоящего и будущего, основываясь на ожиданиях и фантазиях первого

чувственного впечатления. И как результат этого, что разноречивые способы их поведения рассматриваются не как продукт взаимоотношений, а как проблема, и при том целиком на совести партнера.

По мере того как эти примеры громоздятся, то же происходит и с изменением мнений к прошлым отношениям. Зачастую результатом нагромождения примеров промахов Вашего партнера является превышения уровня терпения, и вот происходит переход через "порог" терпения. А за "порогом" придерживаться старых положительных эмоций становится невозможно. Розовые очки сброшены теперь определенно они заменены линзами менее приятных оттенков. За "порогом" кажется, что маловероятно вернуться к прежним отношениям, что все утеряно безвозвратно. Не только прошлое и настоящее поведение Вашего возлюбленного теперь видится как неудовлетворительное, но и будущее воспринимается подобным же негативным образом. Некоторые люди даже доходят до восприятия своих возлюбленных как прирожденно плохих или порочных людей. В самом крайнем случае, без надежды на изменения, но с полным ожиданием еще больших аналогичных недостатков, будущее становится мрачным. Некоторые примиряются с этой мрачностью, а другие расходятся и ищут кого-то другого, кто может удовлетворить их потребности. Разочарования и обиды не должны нагромождаться до точки порога.

Объективное различие собственных ощущений и ощущений Вашего возлюбленного должно быть приспособлено к желаемым качествам Ваших отношений. И для этого нужно скорректировать Ваше собственное поведение. Для вас требуется осознание собственных реакций и реакций партнера, и в соответствии с этим гибкости в коррекции Вашего поведения. Потому что в настоящий момент Ваши реакции не те, каких бы хотела. Ваша партнерша или представляла на этом этапе. Просмотрите список критериев и задумайтесь, какие типы поведения и реакций являются приемлемыми для Вашей партнерши. И у Вас есть преимущество, так как Вам необходимо только вспомнить, а сопернику вновь узнать. Другое важное соображение касается уже допущенных ошибок. Любые ошибки, что вы сделали, должны быть использованы как информация о том, что надо и чего не надо делать. Вы вероятно, обнаружили, что есть как совпадения, так и не совпадения между Вами и возлюбленной, и что важно для нее более всего.

Люди слишком разнятся. И слишком часто люди уделяют внимание совпадениям и пренебрегают несовпадениям, но как Вы видите несовпадения, в конце концов, настигают. Тот факт, что между двумя людьми может быть непримиримое различие, не означает с необходимостью то, что отношения утрачены.

Вам же советую иметь много способов дать почувствовать, что Вы любите и дорожите чувствами и благополучием любимой. Для этого есть много способов, и меня всегда удивляют мужчины, которые, чтобы завоевать любовь идут на разные "подвиги" или уловки. Но другие надеются, что это должно свалиться по воле Божественного провидения, или ворожением колдуна. Ведь нужно так мало: просто

любить, выражать внимание, восхищаться и дарить цветы. Не быть ленивым в выражении своей любви.

Я надеюсь, что этот вопрос поможет вам в ваших личных дальнейших отношениях. Мне остается пожелать вам огромной любви, прекрасных побед, быть любимыми и любить. Ведь это такое прекрасное чувство!!! Давайте дерзайте.

А в случае необходимости я готов вам помочь. А если у кого-то есть ко мне вопросы я постараюсь дать на них ответы, после лекции. А теперь позвольте откланяться, большое спасибо за внимание !!!