

Я выбираю, ты выбираешь

Как преуспеть в любви? Да кто же это может знать? — ответят многие. Это ведь вопрос везения. Счастливый случай. Судьба, наконец. Известно, что любовь — это Божий дар, сладкий обман, удар молнии. Браки, как известно, заключаются на небесах и так далее. Каждый может продолжить в зависимости от своих литературных пристрастий и жизненного опыта. Впрочем, все мы убеждены, что наш случай — особый и неповторимый, никто и никогда не переживал ничего подобного и говорить о каких-то общих законах и тенденциях совершенно бессмысленно.

Тем не менее Барбара де Анджелис, американский учёный, доктор психологии, автор нескольких нашумевших бестселлеров об отношениях мужчины и женщины, убеждена, что человеческие чувства поддаются строгому научному анализу. Она точно знает, как преуспеть в любви, и готова научить этому любого, кто обладает достаточным запасом веры, терпения и здравого смысла.

Доктор Барбара много лет ездит по Америке с лекциями, успешно выступает на телевидении, ведёт популярную радиопередачу. Её советы помогли многим людям разобраться в своей личной жизни, избежать боли и ошибок. И вот теперь её книга “Формула любви” — некое профессиональное пособие, рекомендация для тех, кто хочет быть счастливым, — появилась в русском переводе, в издательстве “Центрполиграф”. Это не лёгкое чтение — книга написана серьёзным учёным, не склонным упрощать материал и разжёвывать преподанную информацию. Но при всём этом читать книгу интересно, а главное — полезно, потому что тот, кто даст себе труд вникнуть в ход мысли, в её аргументацию, может узнать немало нового и о близком человеке, и о себе самом.

Автор искренне рассказывает о собственных ошибках, разочарованиях. Как большинство людей, она не задавалась вопросом: совместима ли с любимым человеком? Ошибаясь и страдая, любя не тех, кого надо, и пренебрегая чувствами тех, кто был создан как бы специально для неё, она обрела бесценный опыт, который помог найти наконец человека, сделавшего её счастливой.

Большинство людей, с горечью пишет доктор Барбара, тратят больше мозговых усилий на выбор машины или магнитофона, чем на выбор спутника жизни. Конечно, главное — это искренность наших чувств, любовь. Но как сказал Ницше, которого охотно цитирует автор, “несчастные браки возникают не из-за недостатка любви, а из-за недостатка дружбы”. А дружба — это совместимость. Она всегда взаимна. Поиску этой совместимости, правильному, осмысленному выбору главного человека в жизни и посвящена книга американского психолога.

Читаешь её — и поначалу чувствуешь себя как-то неловко. Вроде речь идёт о любви, а это, как известно, материя тонкая, нежная, логике не поддающаяся. А тут — таблицы, формулы, графики, тесты, практические упражнения. Больше похоже на учебник или методическое пособие. По сути, так оно и есть. Доктор Барбара не терет времени на пустые рассуждения, а сразу побуждает читателя взять карандаш, бумагу и заняться делом. Придётся честно (это обязательное условие!) ответить на множество разнообразных, далеко не простых и не всегда приятных вопросов. Скажем, предлагается **тест на интеллектуальный коэффициент в любви**: выясняется, умеете ли вы создавать и сохранять нормальные отношения с близким человеком. Другой тест выявляет **схему вашего любовного выбора**, то есть ошибки, которые вы повторяете вновь и вновь, влюбляясь и вступая в брак. Это даже не тест, а практическое упражнение, можно сказать своеобразная работа, оценку за которую вы поставите себе сами.

Расскажем об этом упражнении — одном из важнейших, считает доктор Барбара, — более подробно.

Шаг первый. На чистом листе бумаги напишите имена всех людей, с которыми вас связывали сколько-нибудь серьёзные отношения. Не забудьте и вашего нынешнего партнёра. Не включайте в список тех, с кем встречались всего несколько раз. Обязательно включите каждого, к кому испытывали сильную эмоциональную привязанность. Если у вас в жизни был только один близкий человек — достаточно и его. После каждого имени оставьте свободное место.

Шаг второй. Под каждым именем столбиком напишите самые негативные качества этого человека, его недостатки, которые лично вам были неприятны. Не нужно писать длинными предложениями — достаточно одного-двух слов. Скажем, не может долго проработать на одном месте, не любит детей, вспыльчив и так далее. Учтите: в этом списке не должно быть положительных качеств, только то, что вам не нравится.

Шаг третий. Закончив, прочтите весь список снова и подчеркните те качества, которые повторяются у разных партнёров.

Шаг четвёртый. Составьте отдельный список отрицательных качеств, которые повторяются или почему-либо обращают на себя ваше внимание.

Шаг пятый. Как следует поразмыслите над этим списком, а также над списком ваших партнёров. Потом задайте себе следующие вопросы:

- Существуют ли какие-то общие закономерности в моей интимной жизни, на которые мне следует обратить внимание?
- Есть ли общий “сценарий” во всех этих отношениях? Становятся ли они со временем лучше или хуже? Было ли так, что дело пошло на лад, а потом моя любовная жизнь испортилась?
- Были ли в моем списке люди, определить отрицательные качества которых оказалось особенно легко?
- Отличается ли мой нынешний партнёр от предыдущего? Если да, то он лучше или хуже?

Схема любовного выбора поможет вам разобраться, почему тот или иной роман закончился крахом, предупредит о том, что вы, может быть, упрямо повторяете одни и те же ошибки, закрывая глаза на качества характера любимого, которые неминуемо приведут к разрыву, укрепит в надёжности вашего счастливого выбора и так далее. Попробуйте — право же, иногда достаточно изложить на бумаге свои проблемы и сразу увидишь корни будущих несчастий и разочарований.

У доктора Барбары есть тесты простые и более сложные, позволяющие проникнуть в сферу подсознательного, понять истоки душевных травм, уходящих корнями в далёкое детство, в непростые отношения с родителями. Тесты, цель которых — определить, достаточно ли вас любят, достаточно ли любите вы сами, не будут ли родители или бывшие супруги помехой вашему счастью? И так далее. Особое внимание доктор Барбара придаёт сексуальной совместимости людей. Она даже изобрела термин “сексуальная химия”, имея в виду взаимное притяжение, искру, которая пробегает между влюблёнными. Одной этой искры мало для счастья, но если её нет вовсе — счастье невозможно, союз чаще всего обречён.

Вот один из таких тестов: **Нравится ли вам заниматься любовью?** Имеется в виду — заниматься любовью с человеком, с которым вы сейчас близки, — с мужем, с любовником.

Прочтите каждое из нижеследующих утверждений и спросите себя, насколько точно оно отражает ваши чувства.

- Мне нравится, как одевается мой партнёр.
- Мне нравится, как он выглядит без одежды.
- Мне нравится к нему прикасаться.
- Мне нравится его запах.
- Мне нравится, когда он до меня дотрагивается.
- Мне нравится, как он целуется.

- Мне нравятся его прикосновения, даже если мы не занимаемся сексом.
- Мне нравится, как он прикасается ко мне во время любви.
- Я всякий раз с нетерпением жду близости с ним.
- Когда я думаю о сексе с ним, меня это возбуждает.
- Я возбуждаюсь, когда он прикасается ко мне.
- Если мы какое-то время не были близки, мне очень этого не хватает.
- Мне нравится, как он двигается.
- Мне кажется, он очень сексуален.

Теперь максимально искренне ответьте на каждый вопрос, воспользовавшись одним из пяти вариантов ответов:

- Я чувствую это почти всегда — 4 очка.
- Я чувствую это часто — 3 очка.
- Я чувствую это иногда — 2 очка.
- Я чувствую это редко — 1 очко.
- Я никогда или почти никогда этого не чувствую — 0 очков.

Подсчитаем очки:

50–60 очков. Вы действительно влюблены в своего партнёра. Испытываете к нему мощное притяжение, легко возбуждаетесь от общения с ним. Но достаточно ли вы совместимы в других областях? Сексуальное притяжение в вашем случае настолько сильно, что может вас ослеплять и вы не очень хорошо понимаете, с каким человеком имеете дело. Обратите внимание на пункты, где вы набрали меньшее количество очков.

36–49 очков. Вы испытываете к своему партнёру притяжение, но есть причины, мешающие вам наслаждаться взаимной любовью. Вашей близости мешает эмоциональное напряжение. Возможно, вы не вполне удовлетворены сексуальной техникой своего партнёра или у вас самой есть в этой области недостатки, мешающие получить полное удовлетворение. Подумайте об этом.

21–35 очков. Возможно, вы не хотите это признать, но партнёр не слишком вас привлекает. Быть может, страсть угасла со временем. Подумайте: зачем вам нужен этот человек? Вы его любите? Вам его жалко, жалко детей? К сожалению, правда такова, что сексуально вы не удовлетворены. Обратитесь за профессиональной помощью, сами сделайте всё возможное, чтобы оживить угасшие чувства. Если не получится, возможно, придётся расстаться.

0–20 очков. Зачем вы живёте с этим человеком? Вы испытываете к нему физическое отвращение, стараетесь иметь как можно меньше контактов. Может быть, у вас низкая самооценка и вы уверены, что большего не заслуживаете. А возможно, в вашей жизни были серьёзные психологические травмы, сексуальные проблемы. Как бы то ни было, перестаньте себя обманывать. Вы заслуживаете большего!

Учтите: этот тест не затрагивает проблем общей совместимости. Он проверяет лишь, испытываете ли вы физическое влечение к партнёру. Поэтому:

- Вы можете набрать большое количество очков, но всё равно чувствовать себя несчастной — ведь жизнь не сводится только к постели!
- Вы можете набрать сравнительно немного очков и всё же чувствовать себя в браке счастливой, хотя, возможно, время от времени ощущаете сексуальную и эмоциональную неудовлетворённость.
- Но если набрали совсем мало очков — стоит задуматься. Видимо, то, что вас связывает, — это не любовь.

Советуем предложить тест своему партнёру и честно обсудить его и свои ответы.

Доктор Барбара не заикливается исключительно на вопросах секса. Главное внимание она придаёт проблеме правильного или ошибочного выбора. Так, она перечисляет в своей суховато-академической манере **Пять опасных любовных мифов**, распространённых заблуждений, которые могут стать причиной ошибочного выбора. Вот они:

- Истинная любовь бывает только раз в жизни.
- Она распознаётся при первой же встрече, с первого взгляда.
- Она всё преодолагает.
- Идеальный партнёр будет устраивать вас во всех отношениях.
- Потрясающий секс — первый признак настоящей любви.

Не правда ли, вы готовы согласиться? Однако автор холодно и жёстко расправляется с каждым из этих расхожих мнений, доказывая, что делать свой выбор надо осознанно, чётко представляя характер партнёра, его взгляд на жизнь, систему ценностей, состояние здоровья и многое-многое другое. Одной любви мало, повторяет доктор Барбара вновь и вновь (хотя если нет любви, то вообще не о чем говорить). Большинство людей расстаются не из-за того, что недостаточно любят, просто они не подходили друг другу. Вовремя не услышали тревожные сигналы, не распознали те мелкие чёрточки и шероховатости, которые по мере развития отношений превратились в непреодолимые противоречия. Если бы знать, — вздохнёте вы. Надо знать, утверждает доктор Барбара. Именно поэтому она дотошно, повторяясь и возвращаясь к уже сказанному, перечисляет и анализирует **Семь неправильных мотивов для любви:**

- Гнёт внешних обстоятельств (возраста, семьи, друзей и т.д.). Например: вас беспокоит, что все ваши подруги замужем, а вы одиноки. Или: вам уже за тридцать, а вы ещё не были замужем. И так далее.

- Одиночество и отчаяние. Наверное, каждому приходилось страдать от одиночества, переживать периоды эмоциональной опустошённости, когда душа жаждет любви и готова отдать её первому встречному. К сожалению, эта временная слабость может стать причиной тяжёлой ошибки, неправильного любовного выбора.

- Сексуальный голод. Именно по этой причине человек способен убеждать себя, что он кого-то любит, идти на ненужную, часто унижительную связь, когда на самом деле он просто нуждается в сексе.

- Бегство от своих проблем. Некоторые люди завязывают любовные отношения, потому что у них что-то не ладится в жизни, не везёт в делах, не хватает в жизни цели. Вот они и создают эту цель искусственно: выдумывают себе любовь.

- Нежелание взрослеть. Острая потребность в том, чтобы кто-то о вас заботился, взял на себя роль мамы и папы, закрыл своей спиной от тревог и сложностей реальной жизни.

- Чувство вины. Бывает, мы затягиваем неудачный любовный союз, потому что боимся сделать больно своему партнёру, не хотим обидеть его, травмировать своим отказом. И разрушаем собственную жизнь.

- Эмоциональный или духовный вакуум. Не отправляйтесь на поиски партнёра, когда ваша душа голодна, когда она жаждет любви. Если в душе живёт опустошённость, другой человек, даже самый любящий, не сможет её заполнить. Спасти себя, обрести ощущение цельности и самодостаточности можете только вы сами.

Очень подробно доктор Барбара анализирует **Десять типов любовных связей, обречённых на неудачу** (перечислим их, не расшифровывая, читатели могут сделать это сами). **Вы любите партнёра гораздо сильнее, чем он вас. Партнёр любит гораздо сильнее, чем вы. Вы любите не партнёра, а его потенциал. Вы “спасаете” партнёра. Вы смотрите на партнёра снизу вверх. Вас привлекают внешние атрибуты. Вы недостаточно совместимы. Вы выбираете партнёра из духа противоречия. Партнёр как противоположность предыдущего партнёра. Партнёр недоступен.** Если вы обнаружите, что ваши любовные отношения соответствуют одному из этих стереотипов, постарайтесь себе помочь, а главное, решить, имеет ли смысл продолжать этот роман.

Разумеется, не всем влюблённым грозит опасность краха. Доктор Барбара советует оптимистично относиться к союзам, где в партнёрах присутствуют: **Стремление к самосовершенствованию. Эмоциональная открытость. Честность. Зрелость и ответственность. Уважение к себе. Позитивная жизненная позиция.** Это Шесть драгоценных качеств, которые следует искать в любимом человеке и в себе самой. Определите качест-

ва, которые вас особенно привлекают в людях, и составьте свой собственный **Список совместимостей**. Список этот, по возможности подробный, автор советует носить с собой, уверяя, что он действует наподобие магнита, привлекая близких по духу людей. Может, стоит попробовать?

Предлагается также **Система проверки нового партнёра** (серия вопросов о его семье, детстве, отношении к браку, к детям, к деньгам, вредные привычки, культурный уровень). **Семь мин замедленного действия**, способных взорвать, казалось бы, сформировавшиеся, прочные отношения. Доктор Барбара придаёт большое значение этим “минам”. Поначалу они кажутся несущественными — мол, потом разберёмся, всё утрясется, встанет на свои места. Главное — мы жить не можем друг без друга. Но проходят дни, месяцы, даже годы — и “мина” взрывается. Это может быть **существенная разница в возрасте, различные религиозные убеждения, не совместимый культурный уровень, разная система ценностей, “токсичные” (то есть проблемные, вторгающиеся в вашу личную жизнь) родители, а также бывшие супруги, пасынки и падчерицы и так далее**. Разумеется, не каждая такая “мина” погубит сложившиеся отношения, но возможную опасность надо увидеть с самого начала и трезво рассудить, сумеете ли вы с ней справиться, не поддаваясь сексуальному ослеплению или материальному соблазну.

Наконец, самое неприятное — **Десять роковых недостатков**, способных превратить любовь в тяжкое испытание. Конечно, если ваш избранник обладает каким-либо из этих недостатков, ещё не значит, что нужно порвать отношения с ним. Совершенных людей не бывает. У всех есть недостатки и слабости, влияющие на личную жизнь. Но некоторые из этих качеств обладают повышенной опасностью, они способны уничтожить любовь и сломать вашу жизнь. В их числе **приверженность к алкоголю и наркотикам, сексуальная несовместимость, агрессивность партнёра, его инфантильность и безответственность, эмоциональная неразвитость, а также властность, комплекс жертвы, перенесённая в прошлом любовная травма, сильная травмированность детскими воспоминаниями**. Можно, конечно, попытаться сгладить роковые недостатки, смириться с ними, но в большинстве случаев это бесполезно. Не связывайтесь с теми, кто вам не подходит, заклинает доктор Барбара. Если вы вступаете в связь с человеком, обладающим роковыми недостатками, вы играете с огнём. Не суйте руку в огонь — обожжётесь. Не бегайте по проезжей части — сшибёт машина. Не любите алкоголика и наркомана — вас ждёт душевная травма.

Кажется, проблема выбора рассмотрена со всех сторон. А уж слушаться американского психолога или нет — каждый решит сам. Как говорит Барбара де Анджелис, её тесты и упражнения помогают разобраться в отношениях, но только сам человек знает, что ему на самом деле нужно и как он должен поступить.

И в конце книги, после всех длинных рассуждений, перечислений и сопоставлений качеств, недостатков, склонностей и всего прочего, автор неожиданно предлагает совсем бесхитрый тест — **Хотите ли вы прожить с ним всю жизнь?** Однако четыре коротеньких вопроса совсем не так просты, как может показаться на первый взгляд. Если, конечно, дать себе труд задуматься над вопросами и отвечать на них честно. Итак, отвечайте:

- Хотела ли бы я иметь ребёнка от этого человека?
- Хотела бы я, чтобы мой сын был похож на него?
- Хотела бы я быть похожим на этого человека?
- Хотела бы я провести с ним всю жизнь, при условии, что он навсегда останется таким же?

Если на все четыре вопроса вы ответили утвердительно, скорее всего вы и ваш избранник достаточно совместимы. Если хотя бы раз сказали “нет” — спросите себя, почему, и хорошенько подумайте над этим.

Книга Барбары де Анджелис, прагматичная, по-американски деловая и безапелляционная, кого-то, наверное, насмешит, кого-то шокирует и даже оскорбит — ещё бы, речь идёт о любви. В нашей традиции отношение к любви более трепетное, возвышенное, окутанное вековыми традициями, — теми самыми, которые доктор Барбара презрительно называет “вредными мифами”. И всё же прочитать её полезно, особенно тем, кому не везёт в любви, кто совершает ошибку за ошибкой, стремясь достичь своего идеала. Может быть, трезвый, спокойный голос автора, её несокрушимая логика и твёрдая уверенность в том, что мы можем (и должны) быть хозяевами своих чувств, помогут сделать единственно верный выбор и обрести счастье, которое, по твёрдому убеждению Барбары, заслуживает каждый. Если, конечно, он не будет ленив, небрежен и излишне самоуверен. Ведь все мы в конечном итоге получаем от жизни то, чего, по нашему мнению, заслуживаем.