

## СТЕРЕОТИПЫ

Ко мне часто приходят люди на консультацию по поводу личной жизни и задают одни и те же вопросы. В результате выясняется, что очень большое влияние на наши поступки оказывают веками складывавшиеся предрассудки и стереотипы. Давайте проанализируем вместе: когда вы хотите создать пару с кем-то, какие предрассудки работают в вашем сознании?

**1. Гороскопы не сходятся.** Да, очень «важный» довод... Например, вам нужен Кролик или Собака, а он — Жираф... Это больше похоже на зоомагазин и выбор товара. К настоящей любви это не имеет никакого отношения, скорее, развлечение для обывателей. Современные гороскопы имеют такое же отношение к настоящим космическим расчетам, как ученик первого класса к профессору.

**2. Мужчина должен первым проявлять инициативу.** По моему, девушки сейчас это упорно преодолевают. Конечно, есть и такие, которые молчат до победного конца, но гораздо больше тех, которые говорят: «Ваня, я вся ваша!» — и редкий мужчина может против этого устоять...

**3. Ревность, собственничество.** Не дают друг другу свободно дышать. Тот, кто начнет задыхаться первым, обязательно захочет вырваться из «объятий» партнера. Не хотите терять — не душите!

**4. Из разных общественных слоев,** например, состоятельная сударыня и бедный крестьянин — так сказать, касты разные. Скорее это имеет отношение к разнице представлений о воспитании, к вмешательству родственников. В целом общество стало насчет этого гораздо демократичнее, была бы любовь...

**5. Разница в возрасте.** Какая должна быть, на наш взгляд, возрастная разница между мужем и женой? Кто-то говорит — не более восьми лет, десяти, а кто-то допускает уже и пятнадцать. Но, как правило, в какую сторону? Да, в сторону мужчины. А почему так сложилось, объясните мне? Девочки быстрее

развиваются, поэтому мужчина должен быть старше? Это, возможно, и справедливо, но в юном возрасте.

В одной из передач «Доброе утро!» утверждали, что женщины после 30 лет – самые-самые, и мужчинам советовали, чтобы они не искали молодых.

В Китае не считают возраст. А у нас считают. Ко мне подходят пары, у которых жена старше, и спрашивают: «Светлана Михайловна, а как у нас, все нормально?» Я говорю: «Все у вас хорошо». – «Но я же старше на столько лет!» – «Какая разница?»

Как-то профессор психологии рассказывала мне: «Я сегодня лекцию читала о физиологическом и паспортном возрастах. Вы же сами понимаете, что они не совпадают». У нас не только физиологический и паспортный не совпадают, у нас природный и наш собственный не совпадают. Поэтому смотреть на возраст – это тоже предрассудок.

А рост выше-ниже, что тоже порой у нас учитывается?.. Какое это имеет значение?

Благодаря этим стереотипам мощный запрет на счастье люди ставят сами себе. И очень здорово, когда они его преодолевают! Это же – абсолютно типичные предрассудки, которые не имеют ничего общего с вашей личной жизнью! А теперь каждый найдите в себе свои собственные стереотипы, которые вы в себя с детства впитали и теперь никак не можете через них перешагнуть. Их много, вы их даже не замечаете, вы в них живете, как в волк в красных флажках. Мы сейчас постараемся их выявить и развеять. Это и называется «рушатся устои», только устои – ложные.

Итак, рушим стереотипы, запрещающие нам счастье...

Стереотипы отношений между мужчиной и женщиной, сложившиеся в обществе, переносятся и в семью. Эпоха мужественных женщин и женственных мужчин проявляется и здесь. Мужчина чувствует настоятельную необходимость быть главным, но в то же время понимает свою несостоятельность в лидерстве. Ведь ни для кого не секрет, что реально ведет все се-

мейные дела, принимает решения в семье сейчас женщина. Налицо революционная ситуация в обществе: низы не хотят, а верхи давно не могут жить по-старому. Но и революция, то есть смена власти, сейчас не спасет. Нужно естественное равноправие, разделение обязанностей, полномочий и жизнь во имя общих интересов. Но разделение интересов и в обществе, и в семье дошло до края. Отстаивание себя стало нормой жизни. Когда же люди поймут всю бесперспективность этой позиции? Поймут, что делить и отнимать означает обеднять свою жизнь, а складывать и умножать значит обогащать?

Непременное качество «главы семьи» – его платежеспособность. В нашем понятии он непременно должен быть деловым, «пробивным», сильным. Семью содержать должен непременно он, а значит, получать непременно намного больше жены. Все это – элементарный пережиток прошлого! Ведь речь идет не о физической силе, смелости, чести, а о зарплате. То есть о квалификации, месте работы, деловых качествах и т.д. Получается, мужчина непременно должен родиться бизнесменом, а женщина – домохозяйкой. Но мы знаем, что домашний труд сейчас часто выполняют посудомоечные и стиральные машины, магазины полуфабрикатов, а женщины имеют интеллектуальные и деловые качества ничуть не менее развитые, чем у мужчин.

А мужчины – тоже люди. Им свойственны буквально все качества, что и женщинам. Часто подсознательно (а иногда и сознательно) они хотят спрятаться от жизненных неурядиц за широкой спиной женщины, отдавая ей прерогативу максимальных усилий в выпрямлении курса «семейной лодки». Но когда затрагиваются какие-либо их жизненные интересы (часто просто бытовые), они будут биться за них до конца.

Современная женщина как хранительница очага в наше время затрачивает массу усилий, чтобы просто сохранить его. Как наших предков в джунглях, в социуме нас подстерегает множество опасностей. Среди первых – страх безденежья, а часто – реальное безденежье. Всех обууть, одеть, накормить, выучить, женить (выдать замуж), уберечь от плохих компаний,

удержать мужа в семье и по возможности заинтересовать его детьми, собой и другими общими делами... И в это же самое время быть таким же добытчиком, как и муж, терпеть на работе начальство, сплетни подруг... Все это надо суметь, и современная женщина это может, правда, находясь при этом в состоянии вечного стресса.

- Какие еще у вас основные вопросы по личной жизни? «А красив ли я, а меня любить можно?» Вот почему-то на Западе люди уверены, что их можно любить. Там типичны следующие картины. Идет стройный нормальный парень, и девушка рядом таких габаритов – ее циркулем можно обвести. Счастливы оба. Не смотрят на внешность – не причесаны, небрежно одеты. Почему они так свободно живут, почему мы такие обусловленные? Вероятно, потому что мы привыкли обращать внимание на неглавное и не обращать внимания на главное.

**У каждой эпохи свой эталон женской красоты**, подобно покрою платья. Это действительно так. Сегодня эталоном женской фигуры являются «заветные» для каждой молодой особы параметры – 90-60-90. Но нельзя же доходить до шизофрении, стараясь соответствовать этому эталону, и ничего не есть! Я уже столько насмотрелась на женщин, которые есть не могут, – у них спазм желудка при мысли: «Ну вот, мне опять нужно съесть очередной кусок! Я сейчас съем его, конечно, помирать не хочется, но вдруг я пополнею от него?» Вместо того, чтобы есть, она считает калории. И сегодня это модно!

Сильно худеть нельзя. Ставить целью похудение – нельзя. То, что сейчас является идеалом: выпирающие ключицы, узкие бедра и талия – болезненное состояние женской фигуры. Это – проявления крайнего истощения, запрещающего женщине выполнять свое природное предназначение – вынашивание ребенка. Это выяснили ученые, когда исследовали параметры женщин с полотен Рубенса, – вот они могут рожать здоровых детей и могут воспитывать их. Современные же эталоны параметров фигуры женщины – это зона риска и для детей, и для будущей мамы во время беременности. Такая конституция не от

природы, а от цивилизации и ее искусственной моды. Причем все женщины сейчас истощены еще и нервно в борьбе с такими же нервными мужчинами за свое женское счастье.

В различных музеях мира хранятся древнеримские и древнегреческие скульптуры женщин и мужчин, которые ваялись по законам гармонии, имеют естественные природные пропорции. Они никак не подходят под 90-60-90, а между тем являются гармонией, которую изучали древние мастера. Только в 1960-е годы стала модна современная изможденная фигура. Вопрос: а кто это начал пропагандировать? Кому это надо?

Что говорит нам мудрая восточная медицина? У нас есть энергии трех видов: витта, капха и пита – ветер, слизь и огонь. Человеческое тело состоит из них в определенной индивидуальной пропорции, именно они и определяют ту или иную природную конституцию. Например, человек родился с конституцией слизи, и вдруг оказывается, что он немодным родился! Если в те далекие времена у кого-то были бы параметры 90-60-90, его бы отправили в деревню, как минимум, отъездаться – как очень больного человека.

Мои предки – крестьяне. Я – первое поколение, которое переехало в город. У меня в роду все деревенские, и я помню свою деревенскую бабушку, которая в деревне пользовалась большим авторитетом, потому что была очень мудрой. Когда ее деревня перестала существовать, она переехала в город. И настолько любили и знали люди мою бабушку, что, когда она умерла, к ней приехала вся область – отовсюду, кто куда разъехался. Самарская площадь была полна народу – в старости она жила на Самарской площади. На похоронах спрашивали: «Кого хоронят?» Да просто бабушку! Так вот, моя бабушка все время, если рассказывала про кого-то в деревне, говорила: «Полная такая, хорошая». Для нее полная – это хорошая, «справная». В деревне худосочных вообще замуж не брали. Почему? Работать плохо будет. Там при сватовстве приглашали в гости, кормили и смотрели, как она ест. Хорошо ест – берем, в хозяйстве пригодится.



В 30-е годы у нас были физкультурные парады. Вы помните девушек на этих парадах? Что, был там кто-нибудь 90-60-90? В те годы, которые страну на ноги подняли, стандарт женской фигуры крепким был, и красоту в другом видели. Покажи им тогда современный стандарт, всю страну обойди – не нашли бы такой. Откуда сейчас это неестественное похудение? Все с того же Запада, в котором много, на самом деле, неестественной полноты (средний вес американца, который ест дорогую гормональную пищу – около ста килограмм, ожирение нации налицо). Но в России все это – для того, чтобы нашим женщинам было чем заняться, отвлечься от серьезных жизненных вопросов. Все сбрасываем калории! Целая система: тренажеры, что едим, сколько бежим... Худеем, килограммы уходят, а мы их считаем. Потом как наелись! Попереживали. И заново худеем...

У человека есть два типа реакции на нервное давление: похудение – истощение нервной системы, и пополнение – как защитная реакция. Все зависит от типа конституции и эмоций. Очень многие полнеют, потому что идет психологическое давление. Чем вы больше расстраиваетесь, что полнеете, тем еще



больше пополнеете, и еще больше будет давление. Если читать любые системы похудения, главное в них – создайте себе легкую, бесстрессовую жизнь, и у вас организм сам освободится. Но нет легкой жизни, и еще неизвестно, когда будет... К тому же наши женщины чем полней, тем больше переживают. Еще пополнели, еще переживают – и все идет по кругу...

Мы все находимся в общем поле одних и тех же мыслей, и часто желание другого мы воспринимаем за свое. Он хочет – и я хочу, потому что возникает эффект «толпы», так называемое «стадное чувство». И мы не понимаем, что это он хочет, а не я хочу. Надо бы защищаться от этой эмоции и другому помочь ее преодолеть, а мы сами в эту пучину массовых эмоций погружаемся, на семь ее умножаем. Потом уже к нам и третий присоединяется, и четвертый...

**Давайте поговорим о заигрывании и кокетстве.** Есть такое явление в нашей жизни? Есть. На что оно похоже?

Оно похоже на брачный сезон в лесу. А что самцы делают? Ухаживают и обычно дерутся из-за самок... Ну ладно, не будем трогать животный мир, он не виноват в том, что так устроен, на то он и есть животный... Печально, что многие так называемые руководства по практической психологии учат женщин этому нехитрому ремеслу как единственно верному способу завлечения экземпляра сильного пола в свои сети. В яркие упаковки наряжается одно желание – поймать и удержать. Изначально цель, мотив и способ создания такого искусственного союза, разумеется, не сердец, а полов (вернее, разнополых особей человеческого рода) подразумевает непрочность такого союза. Всегда найдется экземпляр ярче, красивее, сексуальнее. В этом и вся беда нашего времени – увлечение внешним и игнорирование внутреннего душевного и духовного родства. Я думаю, что люди, сильно ориентированные на признаки пола, как раз духовность и душевность во многом растеряли. А ведь совсем недавно женская честь, достоинство, простота и естественность в обращении воспевались дворянской интеллигенцией и даже многими советскими пи-

сателями. Я думаю, это тот случай, когда прошлое хочется вернуть и сделать человека человеком.

Часто мы заигрываем, кокетничаем, приглашаем к отношениям, не видя, как это низко. Когда люди друг друга завлекают, знаете, как это выглядит? Как в мире животных – у меня раскраска красивая, я тебя к себе привлекаю. А на уровне духа тебе не надо никого привлекать, тебе нужен из всего мира только один. И только когда ты в спокойном состоянии, твое сердце его почувствует.

Заигрывание и кокетство – это явное желание занять кого-то, понравиться. Это первый шаг к сексу без любви, животное начало. За это нам должно быть стыдно. Почему во всех религиях тело принято закрывать, носить длинную одежду? Даже если ты красив, тебе все равно нельзя демонстрировать свое тело, потому что ты возбуждаешь низкие чувства, похоть и вожделение у других. В Древней Греции, Древнем Риме обнаженные фигуры были везде, но они не вызывали в людях похоть и вожделение, а прославляли красоту тела и его совершенство. Но тоже, в конце концов, с этой красотой куда они зашли? В гомосексуализм, разврат, падение империи.

Когда рекламируют на щитах, по телевизору полуголых людей, на этой рекламе видно наложенную сексуальную энергию. Сексуальная энергия идет и от самой модели, и от взглядов тех, кто уже посмотрелся на это изображение, – происходит наложение информации. Это все равно, что пропаганда порнографии, секса, насилия, наркотиков. Абсолютно та же самая эмоция идет, когда человек заигрывает с субъектом противоположного пола. Это тайное обещание удовольствия: «Тебе будет со мной хорошо...»

На самом деле, взаимоотношения двух людей имеют очень много тонкостей. Одна из типичных проблем молодых девушек – это глобальный комплекс неполноценности. Часто бывает так, что ко мне на консультацию приходит молодая, красивая, стройная девушка, садится напротив, а от нее идет такая безысходность, что она одна, старая дева, брошенная,

жизни нет, судьбы не будет. У нее печаль вселенская. Я спрашиваю: «Тебе сколько лет?» – «Шестнадцать». Я говорю: «Хорошо, хоть не двенадцать». Но они уже с этого возраста договор себе подписали! Почему? Мама начинает беспокоиться, у нее паника: «Корабль тонет, а ты еще не замужем, бегом замуж! Бегом! Как это, ты еще не замужем? Ты никому не нужна?!» Почему-то наши российские женщины считают себя несостоятельными без приложения к мужчине. На самом деле, это типичная проблема наших девушек.

В западных странах, например, в Германии, проблема – женщины не хотят замуж. Пеленки, ответственность, деньги тратить – зачем? Русские, которые сейчас там живут, говорят: «Немцы до такой степени опекают даже русских, кто приехал и родил! И коляску дадут, и кроватку, и вырастят до 16 лет, государственное пособие выплатят – лишь бы это был гражданин Германии». У них же рождаемость падает катастрофически, потому что они всю жизнь – «френды», то есть друзья. Он к ней пришел в гости, она к нему пришла в гости, и – по своим домам. Если даже они женятся, у них контракт: это – твое, это – мое, в любой момент разойтись можем. Сейчас обычный брачный контракт и к нам пришел. Хотя было бы лучше, если бы пришел обычный женской самостоятельности, самодостаточности. Но где же все-таки любовь?

**Мы часто хотим себе что-то позволить**, чтобы выбраться из бесконечного круга социальных условностей и запретов. И это чувство иллюзии свободы, раскрепощения помогает нам в самоутверждении, в борьбе со стрессом, с вечной гонкой за сиюминутными целями. Вот один небольшой пример. В Лондоне в разговоре с моим учителем английского языка я спрашиваю:

– Сколько у вас стоит месяц работы? Может быть, я вас приглашу в Россию, вы нас английскому языку поучите. Сколько фунтов в месяц вы получаете?

– Это нельзя измерить в фунтах. Надо знать уровень жизни вашей страны, сколько денег надо тратить на жизнь у

вас. Вот мы получаем столько-то, а тратим столько-то. В месяц мне надо порошок, зубную пасту, в бар сходить, алкоголь, сигареты...

Для них – это образ жизни. Они без бара себя унижительно чувствуют. У них по пятницам все в баре, вся Англия. А куда им деваться? Англичане, оказывается, очень одинокие люди, а так они хоть что-то могут себе позволить. Это вам не Россия...

Продолжаем общение. Теперь вопрос мне:

– Хорошо. А сколько у вас стоит машина?

– Вы будете у нас на общественном транспорте ездить.

Мы вам не дадим машину.

– Хорошо. Сколько у вас стоит то-то и то-то, страховка, например?

– Не будет у нас страховки.

Англичанин озадачен – выяснить уровень нашей жизни никак не получается.

– Хорошо. Сколько у вас стоит экстравагантити?

– А что это такое?

– Например, суперзвезда может себе позволить лайнер купить или еще что-то – это ее экстравагантити. А для меня экстравагантити – это когда я захожу в бар и знаю, что рюмка коньяка здесь стоит столько, сколько в магазине – целая бутылка. Вроде бы глупым я буду, если заплачу за рюмку коньяка цену целой бутылки этого же коньяка, но я хочу себе это позволить. Я прихожу, трачу эти деньги на рюмку коньяка и сижу в баре – это мое экстравагантити.

Это тоже стереотип: если ты не можешь позволить себе в одежде или любви экстравагантити – ты неполноценный и несостоявшийся в жизни человек.

В жизни экстравагантити не надо. Мир говорит: «Я тебе дал деньги и возможности – ты куда их швырнул? В экстравагантити? Теперь у тебя ничего не осталось».

Но не нужно и крайностей. Когда вы действительно устали, много и напряженно работая, вы имеете полное право на отдых в кругу друзей, в том же самом кафе. Это уже не экст-

равагантити, идите и отдыхайте. Это две разные вещи. Важно чувство, с каким ты что-то делаешь, и зачем ты это делаешь. Точно так же любовь. Если это любовь — почему мы не можем себе ее позволить? Мы боимся, что люди скажут, мы боимся прежнее семью разрушать, в которой любви давно уже не осталось (а может, и не было), если вдруг придется? Пусть какая-никакая, но семья... Но это же видимость семьи, если любви нет!

**«Как вернуть любимого? Ушел из семьи, бросил!»** — часто спрашивают меня на консультациях женщины, рыдают по два, три года по ушедшим мужьям. Не всегда нужно его возвращать. Еще неизвестно, кому повезло. Почему нам очень не хочется отдавать любимого? Потому что всю жизнь оно было мое. И вдруг без спроса сам ушел или взял кто-то! А было мое!.. Шкаф взяли и унесли, я вроде бы не очень нуждалась в нем... Помните все: до того, как увели или ушел ваш любимый, вы ведь не очень-то и нуждались в нем. Но когда он ушел — ах... Точно так же бывает, когда умирает человек, а у родственников по нему депрессия. В таком случае я говорю: «Ты себя жалеешь, а не его. Ему хорошо. Если он на небе, то он отмучился. А ты страдаешь: как же я без тебя? То есть я — любимый, ты обо мне заботился, а теперь заботиться некому».

