

# Николай Иванович Курдюмов

НА МОИТЕ УМНИ ДЕЦА, И НА ВСИЧКИ, ВСИЧКИ ОСТАНАЛИ...

Любовта идва и си отива,  
И окрилява, и осъжда,  
Отнема разума, тревожи, замайва,  
Изобщо прави каквото иска –  
А ние стърчим, като лапнишарани.

## УСПЕХОЛОГИЯ НА ЛЮБОВТА (УЧЕБНИК ЗА УМНИ ВЛЮБЕНИ)

Любовта не е какво и да е.  
Любовта трябва да се твори!

Любов е най-неопределената дума на Земята.

Всеки подразбира своя личен кеф. Но никой не знае, какво точно иска. Това още повече обърква.

Любовта се смята за чувство. Но преди всичко това е дейност. За да бъде тя успешна, са нужни специални знания и някои умения. Но никой никъде не ги преподава.

Затова любовта е единствената област, в която и от научна и от етическа гледна точка е прието да си останеш безпомощен идиот. Любовта е равна на алкохола по степен на увреждане на ума: на влюбения, както и на пияния, прощават всяко безумство – какво можеш да вземеш от него?..

Смята се, че любовта е нещо стихийно, дори фатално. Във вас, във вашия ум – стихия. Не ви ли се струва странно това?..

Доста много хора биха сметнали, че опита да се изследва любовта е оскърбяване на свещената тайна. Този приятелски трактат не е за тях. Той е за тези, които се опитват да минат в любовта без неприятности и страдания. Тях ще ги зарадвам веднага: това е много лесно – трябва малко знания и разбиране.

Той е за тези, които искат да създадат добра семейна двойка, но наивно смятат, че да се влюбят е достатъчно. Искам да ги информирам веднага: младежи, отпуснете се – смисъла на думите любов и семейство е толкова различен, че дори не е близък, и преди да си пххате пръстите, следва внимателно да изучите инструкциите на електрическата месомелачка.

Такива инструкции никъде не съм срещал. Между другото, предмета на любовта ми се струва много прост и ясен. Затова реших да споделя опита си. Разбира се, това е само моя опит, на никого не го натрапвам.

### УБЕЖДАВАНЕ НА ЧИТАТЕЛЯ

1. Може би, повече хора биха прочели този опус, ако той съдържаше солени шеги на тема непримиримите различия между половете. Но съм убеден, че по въпросите за любовта, ние сме абсолютно равноправни. Глупостта или мъдростта, слабостта или силата в тази работа изобщо не зависят от пола.

Ако като мъж, сте уверени, че имате повече права да криввате от правия път, отколкото вашата жена – това са си ваши умствени проблеми. Ако вие, като жена, сте решили, че вашия мъж е длъжен да ви осигури луксозно съществуване само затова, че спите с него – това си е ваш проблем. Повярвайте, че да вървите на каишка след традицията по въпросите на щастието е глупаво и рисковано. Тука има значение само едно – взаимното съгласие.

2. Има една причина, която пречи при изучаването на произволен предмет: дума и куп от думи, които не сте разбрали или сте изтълкували неправилно.

Ние сме свикнали да изпускаме непознатите думи още от детството си – училището ни е научило така. А сега, ако ни попадне някакъв труден текст, ругаем автора или го захвърляме в ъгъла. Ние сме сигурни, че такъв текст не може да бъде разбран по принцип. Но работата е в разбирането на думите.

Ако текстът започне да ви става скучен, ако започне да ви дразни, чувствате, че тъпеете или ви се доспива – значи сте пропуснали непознатата дума. И не търсете други причини! **Търсете думата.** Тя е някъде там, до където ви е било разбираемо и интересно. Търсете думата във фразата, смисълът на която вече не можете ясно да си представите.

Предметът на любовта е труден с маса неопределени думи, струващи ни се всеобщоупотребявани и разбираеми. Любов, живот, щастие, близост, грижа, помощ, съчувствие, вина и др., всеки ги разбира по своему, прието е да се смята, че те нямат точни определения. Но ако това е така, ние няма да имаме никакви шансове да се договорим и да постигнем успех. Всички думи имат точно определение. Колкото по-добре владеете нещо, толкова по-точно го определяте.

Затова ще се постарая да използвам по-малко неопределени думи, или ще ги определям по-точно в контекста. **Но ако възникне проблем, без да ви мързи, надникнете в тълковния речник.**

3. Въпреки първия ми порив да напиша нещо леко и смешно, из под клавишите изпълзя истински учебник. Докато пишех си изясних: трябва да се спомене за всичко, което е свършило работа и е помогнало. Свършиха работа и помогнаха и законите на отношенията, открити от Рон Хабърд. (Ако това име ви е познато само от вестниците, искам да ви успокоя: към сектата на саентолозите нямат отношение нито самия Хабърт, нито неговата наука.) Тези данни са доста обширни, но без тях не може да се мине. Затова, четете без да бързате, бавно, на ден по глава, за да не се претоварите.

## **ПРЕДИСТОРИЯ**

Да-а-а... Някога обичах. Сега няма време.

Навярно на мен ми е провървяло: в областта на любовта съм душевно здрав. Тя никога не е предизвиквала притъмняване в очите, диви ексцеси или желание да се давя. Чувам от страна на женската половина скептичeskото: “ти не си способен да обичаш, чукан недодялан”. Отговарям:

1. Да обичаш и да изглупяваш са две съвсем различни занимания.

2. А на вас приятно ли ви е, когато заради вас някой си губи главата?.. Това е просто симптом на ниска самооценка.

За първи път се влюбих в първи клас. И беше силно. Боготворях, мечтаех и свирех на хармониката тъжни мелодии. А след това просто предложих да бъдем приятели, и бях на седмото небе от щастие, когато получих строго съгласие. И ние бяхме приятели, докато не се преместих да живея в Адлер.

Имаше там едно момиче – по нея вехнеха всички наоколо. Не беше красавица, но беше обаятелна, смела и осъзнаваща собствената си значимост. Аз бях дебел и непохватен. Обичах безмълвно и безнадеждно, безутешен от пети до десети клас. Никакви амбиции и ексцеси – какъв е смисъла?.. По-късно се оказа, че сме доста сродни души и именно това ме е привличало към нея. През тези години комплекса на “шишкото” го компенсирах с китарата, с начетеност и добродушие.

Постъпвайки в академията, отслабвайки и вече подходящ за женене, явно, не престанах да бъда същото момче, което е свикнало да се интересува от някого само като човек. И в момичетата някак естествено започнах да виждам преди всичко човека. Ако човекът е интересен, искрен, близък до мен – то и момичето ми се струваше красиво. Ако ли не – нулев интерес.

За мен външността никога не е имала голямо значение. Идеалите бяха други: в себе си и в другите ценях добродушието и откритостта. Аз не се влюбвах, а дружах. Можех да се привързвам силно, но повече към човека отколкото към тялото. Опитвах се да ме омаят момичета, които не познавах поражение и се проваляха: ако ще да се пукнеш аз не се влюбвах, а ставах приятел.

Най-накрая, в четвърти курс ми обясниха, че повечето момичета гледат на мен изключително като на мъж. Испитах огромно разочарование. Стана ми жал за всички тях: инстинктите и чувствата са толкова нетрайни и причиняват толкова болка! И аз още повече се насочих към зоната на човешките отношения.

През пети курс се появи Таня – възплъщение и на човешките и на най-ярките женски качества. Ние бяхме близки по човешки, но като двойка – много различни. Много се привързах към нея, а тя беше влюбена. Реших да бъда с нея, а тя дълго се мятеше между желанието и страха. Дванадесет години се опитвахме да станем близки хора. Необходимо беше да се разбираме един друг дотолкова, че никакви обиди и несъвършенства да не ни пречат да се обичаме. Ние постигнахме това. И едва ли би ни се удало, ако не бяха знанията, за които се опитвам да разкажа.

...За първи път прописах по повод любовта на 23 години. Тогава се увеличах по психологията и бях уверен, че човек сам трябва да управлява своите решения и чувства (и бях прав). Начел се предостатъчно в “Студентски меридиан” на плачливи вопли от рода: “аз го заобичах, а той ме изо-о-

стави!”, аз се разразих в ръкописен трактат от 22 страници, смисълът, на които беше еднозначен: откачихте ли? Нима може да стане нещо във вашия ум без ваше участие? А вие самите къде сте?! Престанете да прехвърляте вината на другия! Любовта – това си ти самия! Неохотно отпечатаха два абзаца. Разбирам причината - в трактата имаше малко фрази лишени от ярък максимализъм.

Тогава моята теория беше проста: любовта – **това е абсолютна чистота на съвестта** пред някого или нещо. Ако отдаваш всичко, което можеш, без да подвеждаш, без да прекараш, без да излъжеш, без да криеш, ще чувстваш любовта като награда. Излъжеш ли, прекараш ли дори в нещо незначително, скриеш ли дори трошица – ядец, любовта намалява (като наказание). Правило: почувстваш ли намаляване на любовта търси - или си подвел или си сгрешил. Поправиш ли се – любовта ще се върне.

Ех, колко близко бях до истината тогава! Не отчитах само едно: какво да правиш, ако не те обичат, а напротив, ти се надсмиват. Но тогава в най-трудния ни период, това убеждение ни позволи да оживеем и да останем заедно.

Втория трактат за любовта – след 10 години – беше вече напечатан. На машина. Това беше опит да подреда в главата си законите на отношенията, почерпени от Хабърд и да ги приложим на практика. Моментът бе такъв: инфлация, цяла година не можем да се помирим, аз вече обмислях варианти за Сибир, и ние почти се бяхме разбягали. Но разбирахме: децата не са виновни, а и ние просто сме си загубили ума. Трябва да живеем заедно и обезателно с кеф. Но как?! Тук се сблъсках с Дианетиката. И разбрах – ще разбере моите проблеми, ще успее! И всичко, което разбрах написах на хартия, за Таня. Есето остана незавършено, но го четяха с удоволствие и казваха: защо това го няма в ритуалните зали!?

Тогава разбрах, че **ни е необходима обща реалност**. Или ние напълно се отваряме един за друг, до последното ъгълче, до всички скрити цели и желания, отначало до край, до последната целувка с някого – и получаваме шанс **да се разберем един друг истински, реално**. Или да си бъдем чужди и да се преструваме, че имаме семейство. На мен ми беше по лесно да се разкрия, на Таня - по-трудно.

Не се получи лесно, продължи половин година. Но в края на краища се получи пробив. Разбрахме какво сме ние и защо си причиняваме един на друг болка. Научихме се да говорим, да изясняваме всяка недомлъвка и да се договаряме. Ето тогава започна нашия истински меден месец. И той продължава и до сега. Т.е. също десет години. Е, какво пък, настанало е време да пиша нов трактат, че то децата вече се разпределят по двойки...

## 1. Анатолия на любовта

...Но знаеш ли, дори и Бог да призовеш,  
Нима можеш от любовта нещо да разбереш?  
Булат Окуджава

За едни любовта е интригуваща тайна, късмет, съдба, стихия. За други – инструмент на щастието, който трябва да умееш да ползваш. Първите живеят заради чувствата и това есе няма да им бъде интересно. Вторите искат сами да определят своята съдба. Аз съм на тяхна страна. Смя да уверя любителите на тайните: стихията доставя много повече кеф, когато можеш да я управляваш, когато си й равностоен.

Какво означава “обичам те”? Отговорът на този въпрос е: не е в чувствата, не е и в думите, а именно **в постъпките на обичащия**. Той е много конкретен. Повечето признания означават едно: **“искам винаги да имам твоите грижи за мен, твоят възторг от мен, твоето съчувствие към мен”**. Ако влюбения сте вие, то едва ли подозирате за това. Ако ви обичат, то най-вероятно вече сте се убедили в това.

Затова тук трябва да поровим по-старателно.

Като начало – да разгледаме с трезво око любовта като явление.

На повърхността любовта се оказва доста обикновено нещо. Това е коктейл от три компонента: **ДРУЖБА, ЗАВИСИМОСТ И ВЛЕЧЕНИЕ**. Техните пропорции са различни при всички, но самите те са закон на природата. Тук тези думи се употребяват като термини.

## 1. ДРУЖБА.

При мен е една – това любовта ли е?!

Любовта – това е безграничното чувство!

С думата “дружба” обозначавам човешката близост: **доброто общуване, партньорството, общност на възгледите или интересите, взаиморазбирателството, доверието, и като краен резултат от всичко това - симпатия.** Всичките тези думи описват дружбата.

Това са много съзнателни и свободни отношения. В основата им е честността, откритостта и уменията да се договаряте. Могат да ги развалят само недомлъвките, прикритостта и неспособността за общуване. Приятелите остават свободни хора – това ценят един в друг. Никакви дългове и зависимости. С другия можеш да бъдеш себе си – в това е кефа. Другия е интересен именно с това, че е свободен и самобитен. Колкото повече приятели, толкова по-добре.

По този начин дружбата - това са **управляеми отношения.** Тях може да ги укрепим или прекратим. Укрепването на дружбата – това е усиляване и подобряване на живота. Прекъсването на умела дружба е практически невъзможно. А честната раздяла между приятели – не е загуба. Извод: дружбата е застрахована от всякакви неприятности дотолкова, доколкото приятелите умеят, искат да изяснят и да построят отношенията си. За мен това означава, че приятелите въобще са гарантирани от неприятности. От това произлиза: много е глупаво, ако жена ти не е най-добрия ти приятел.

## 2. ЗАВИСИМОСТ

Добре е, когато любимия е наблизил!.. До мен, казах!!!

Зависимостта е пряка противоположност на дружбата. Тя създава самото чувство на влюбеност. Обобщено, това е синоним на влюбеността. Това е най-главния кошмар на любовта.

Лексиконът е обширен: любов (голяма, силна, велика и висока, от пръв поглед, нещастна, взаимна или едностранна, любов-жертва, божествена, повече от живота и др.); съдба, “половинка”; нацепих се, натресох се, попаднах, изпаднах конкретно, откачих, загубих си главата, само ти, завинаги, навеки, без теб няма живот (мира, щастие и др.), само за теб, за теб, с теб ми е добре (окрилен съм, щастлив и др.), без теб ми е зле (умирам, тъгувам и др.). добавете тук и текстовете на любовните поп-песни и лириката на световната литература.

Какво придава на влюбеността такава сила и плътност?

Смешно прост емоционален механизъм.

Нашето подкорие се състои основно от “реактивен ум”. Това е като животинската част от ума – спонтанните и емоционални реакции на обстановката. Той е по дивен от аналитичния ум и затова е по-силен от него: нашето мислене основно оправдава емоциите. Ние всички разбираме това. Способността ни да надиграем своята банка, да запазим от нея своята независимост, навсякъде наричат сила на личността, сила на духа. Зависимостта от собствената банка смятат за слабост.

Емоционалните реакции се определят от записите в банката на реактивния ум (по-нататък “банката”). Това е механизма на телесното оживяване, той е еднакъв за всички, от инфозорията до президента на САЩ.

Записите в банката стават в момент на частично или пълно изключване на съзнанието: при травми, шок, афект, наркотично изключване, крайно изтощение. Всичко, което е причинило **болка, страх, шок или загуба**, завинаги се маркира с етикета “ОПАСНОСТ”. Но това е по-малката беда. По-страшно е обратното: всичко, което в този тежък момент ни е спасило, подкрепило, просто ни е съжалило и дори се е престорило – завинаги се обозначава като “ЗАЩИТА”. Това са емоциите!

От момента на записите, цял живот, при среща с нещо “опасно” ние игнорираме, боим се или отблъскваме, а при среща с “защита” се кефим и изпадаме в еуфория. Оправдателното мислене услужливо обяснява, какво ни е привлякло или отблъснало в човека. И ни е с охота му вярваме.

Признаците “опасен” и “защитаващ” се записват на всичко, изцяло – от външността до емоциите и фразите. Най-смешното е, че **реактивния ум обобщава тези признаци наред.** Достатъчна му е лека прилика, сходство. Ухапало ви е, малко рижо рошаво куче във входа – вече всичко рижо, рошаво и всички входове, не ви харесват. Ако очилат брюнет в дънки е прогонил кучето и ви е взел на ръце – то от тогава всичко дънково, всички очила и всички брюнети предизвикват вашето доверие.

Прибавете тук и това, че всички записани фрази за реактивния ум са абсолютно буквални. Съвършено. И се възприемат единствено за твоя сметка. Представете ли си, каква бъркотия е в подкорията?! Та това е. **А нашата банка започва да записва още от първото ни делене – на**

**яйцеклетката.** А всяко мамино неразположение – болест, спазъм, падане, удар, секс, алкохол и прочие – за нас е шок. Така че, раждаме се ние, братлета, вече **напълно готови да обичаме и ненавиждаме.** Ранното детство многократно разширява запаса от врагове и защитници. И ето ходим по Земята, с настръхнали локатори на реактивната банка – да разпознаваме и реагираме! Готови влюбени, фанатици, чудаци, параноици: чувстваме, реагираме, вярваме или ругаем – без ни най-малко да съобразяваме защо! И ето в банката е бабата, милвала ни по главата, или гинекологът убедил мама да не прави аборт. Ние хлътваме конкретно, наричаме го любов и се женим. А след това цял живот се борим “бабата” да бъде баба - и никой друг. И се сърдим: що за дърво?! Нали за бабата сме забравили отдавна, а партньорът ни, който “трябва да бъде бабата”, въобще никога не я е виждал!

Няма да се спираме тук колко леко се манипулира човек с нафрашкана банка: по същество той става инструмент с бутони. Няма да засягам как стотици пъти ни зомбират, използвайки този прост механизъм. Няма да се заяждаме с това, че да износиш детето – това е отделна тема, и ако не умееш по-добре не се захващай. Ще се ограничим до това, че преобладаващото мнозинство от нас изпада в фоново полуизглупяване, виждайки особи от противоположния пол. Казано по друг начин, разликата между половете се явява абериращ (затъпяващ, удар по главата) фактор за нашия ум.

И така, ако си падате по някого, който не ви е приятел, падате си силно и гледайки отстрани – вие сте зависим. Ако вниманието или присъствието на предмета на въздишките ви, предизвиква еуфория, а неговото заминаване – паника или униние – вие сте зависим. Ако вашето щастие е несъвместимо с неговата (нейната) лична свобода – вие сте зависим. Ако мислите постоянно за някого – вие сте зависим. Ако ярко си представяте, какъв е той, вярвате в него, точно знаете, че е точно такъв – вие сте зависим. Ако сте готови заради него на всичко, или вярвате, че той е готов на всичко заради вас – вие сте зависим. Защото на трезва глава, всичките тези глупости, просто не се случват.

Зависимостта (т.е. “зовът на реактивния ум”) – това, братлета, е капан. Целта на банката е да ИМА ЗАЩИТНИК. Той го е намерил: “познал е бабата”. Сега за вашите емоции вашия предмет на въздишки е буквално бабата. Тя трябва да ви милва по главата – и това е! Щом “бабата” прояви някакви други качества или се държи не като защитник (например танцува с други), банката бие тревога: “Караул! Враг!!!”. Ние се паникьосваме и започваме борбата за точното съответствие на любимия с “образа на любимия”. Това се нарича: “сама те измислих”.

Зависимостта е уверена, че “аз те обичам, аз живея заради теб!!!” Нима? Странно. Ако ти живееш заради мен, защо ми го доказваш, а аз бягам от теб?.. Момчета, разберете: никой никога не живее заради другите. Всички правим това, което чувстваме. А чувстваме зависимост от човека. Ние правим за него само това, което сме решили сами, а не това, което той иска от нас! “Живеем заради теб” на практика означава: “искам твоята грижа за мен”.

Когато сте зависими, партньора като личност не ви интересува нито грам. Неговата лична свобода е ваш враг. Тя предизвиква ревност – **страх от загуба на “защитника”**. Под маската на нежната любов, във вас стои чудовище, вкопчило се в реактивния образ. За отклоняването от този образ, партньорът ви незабавно получава обида или гняв.

Имайки еуфорическия кеф в едната ръка, в другата зависимостта, винаги държите грамаден арсенал хватки за подържането ѝ: болка, мъка, апатия, страх, злоба, ненавист, отчуждение – кой с каквото е богат. Включват се всичките тези боклуци, без търсене, автоматически – партньора дори не подозира за какво. И винаги зависимостта прехвърля вината на другия. И най-често ѝ вярвате. И затова е неуправляема – тя властва грубо над вашите чувства, мисли и решения.

А сега искате ли да се посмеете? Ние това го наричаме уверено: “аз те обичам, слънчице”. Затова е много полезно да различаваш любовта и влюбеността. Любовта – това са обезателно прекрасни отношения, а влюбеността – е всичко на всичко чувство на зависимост. Влюбеността може да бъде ярко украшение на любовта, но по-често става бомба с забавено действие. Да се влюбиш – не е ценност, не е заслуга. Заслуга е да създадеш дружба. А да хлътнеш просто е слабост. Този, който е измислил, че да се влюбиш е душевен подвиг, яко ни е подхлъзнал!

Като равносметка имаме уравнение: за да имате шансове да живеете с кеф, **делът на дружбата не трябва да бъде по-малко от оптимума.** По-точно: **колкото повече дружба, толкова е по-сигурна, по-пълнокръвна и ярка е любовта.**

### 3. ВЛЕЧЕНИЕ

Мъжката любов бива кратка и дълга,  
А женската – дълбока и плитка.

Влечението е просто привличане между половете, възторга от създаването на ново тяло от нищото, очакването на сексуалния екстаз.

То се появява пропорционално на силата на дружбата или зависимостта (потребността просто да чукаш едно тяло е клиника, за нея не говорим). Зависимостта често се проявява в леглото, като екстаз и еуфория, а дружбата – като нежност, грижа и внимателност. Супер е когато едното е украсено с другото.

Влечението може да възникне много бързо. Често един разговор ражда силно взаиморазбиране, или една среща и си хлътнал. И това е достатъчно, за да се занимаваш с удоволствие с любов. А може да го почувстваш след продължителна дружба, след раздяла, някакво произшествие или значителен разговор, когато изведнъж започваш по-дълбоко да разбираш човека.

Влечението е етично, полезно и радостно нещо. То подобрява живота. Колкото човек е по-здрав душевно, толкова по-устойчиво и ярко е неговото влечение към този, когото е избрал. Но това не е нещо ново. Ето в какво е новото въпреки популярния младежки предразсъдък: “влечението на дружбата” с нищо не е по-лошо от “влечението на влюбеността”. Освен това, то не се превръща в разочарование или обида, както се случва често, ако в леглото скочат две зависимости. За склонните да дружат, влечението е доста управляемо, техния секс е по-разкрепостен и по-безопасен.

\* \* \*

И така, ние всички, в зависимост от натурата, **се влюбваме и дружим в различни пропорции**, прибавяме към това влечение и го наричаме любов.

Съвсем не искам да кажа, че дружбата е хубаво нещо, а зависимостта – лошо, и да живее устойчивостта и покоя. Висшият пилотаж е, когато дружбата управлява зависимостта, а влюбеността украсява дружбата. Но това е въпрос на вкус. Младите, като правило, нямат желание да мислят, а желание да чувстват, и предпочитат да карат сърфинг по вълните на влюбеността – докато не получат всичко предостатъчно. На здраве! Само имайте мъжеството да останете такива, не презирайте противоположния пол и да ви даде Бог ум да не раждате и да не се жените, докато не усвоите дружбата!

Зрелите, преминали през това и разбрали разликата между чувства и отношения, повече ценят дружбата, но по стар навик “вярвайки в любовта”, често се бъркат и си правят нови цицини. Тези, които са се разочаровали, без да вникнат – се превръщат в скучни и мърморещи възрастни хора.

### БАНКАТА И ЧУВСТАТА

Това трябва специално да се изясни. Прочитайки го, мнозина се стъписват: представят си някакъв хладен рационалист, който е потиснал, вземал под контрол своите чувства, подредил ги по полчиците, и не си позволява да чувства любов, за да не изпитва страдания. Най-искрено, заедно с вас, мога само да го съжаля такъв човек. А особено този, който е редом с него! Такъв човек се намира в страхотна зависимост – той е зависим от своя страх.

Чувствата – това е яркост на впечатленията, божествен дар, цветовете на живота! Затова, смисълът не е в това, “да управляваш своите чувства”. **Смисълът е в това, твоите чувства да не те управляват.** Да ти служат, а не да те тероризират.

Дълго не можех да съобразя, какво не ми достига, говорейки за разумната любов. Откри го дъщеря ми Юлия. Братлета! Не мислете, че реактивния ум поражда чувствата. Нали неговите записи са само болка и загуби. Съвсем обратното: банката ЗАКРЕПОСТЯВА чувствата.

Какво хубаво можете да чувствате, ако усещате вина или дискомфорт? Така ти се иска от душа да се посмееш или да поплачеш, но как да се промъкнеш през пелената на собствената си непълноценност, срам или обида? Но представете си колко ярко можете да преживявате емоциите, когато върху теб не оказват натиск никакви съмнения, никакви страхове, когато не ти пречат и най-малките комплекси за непълноценност! Човек с лека банка преживява чувствата доста по-ярко.

Всички реактивни емоции са натрапчиви – защото са породени от страха. А ако не са натрапчиви? Съществуват ли въобще ненатрапчиви чувства? РАЗБИРА СЕ. Ненатрапчивите – това са

тези чувства, при преживяването на които, не зацикляме. Това е, когато сте хлътнали до загуба на разсъдъка, ядосали сте се до безумие или едва не сте откачили от уплаха, след два часа можете да се смеете от душа на това. Вие преживявате чувства, но те не ви управляват. Така че колкото по-малко чувства ви управляват, толкова по-ярко се преживяват те! Така майсторът по воден слалом или скоростното спускане получава много повече положителни емоции от стихията, отколкото неумелия новак.

Докато сме роби на своите чувства, ние нямаме представа за истинската яркост на чувствата. И с удоволствие общуваме с тези, с които чувстваме наравно – с високотоновите хора. За тях ще поговорим специално.

## **2. МОЖЕМ ЛИ ДА ИЗБЕРЕМ ТОЗИ, КОЙТО ТРЯБВА?**

Който се е влюбил в козел, за него и любовта е зла!

Това е елементарно, Уотсън – ако има в кого, и ако знаеш как. Човека можеш да оцениш доста обективно (въпросът за “половинките” и “съдбата” е изяснен по-нагоре).

Да се договорим веднага: да избираме партньор си струва тогава, когато ни се искат сериозни отношения. Ако просто търсим приключения, задачата е съвсем друга: да избягваме неприятностите. В първия случай трябва да изчислим най-добрия вариант, а във втория – най-лошия. Избягването на неприятностите е тема на отделно есе. Там става въпрос за преобладаващите, или асоциалните хора и типове поведение, и ние няма да се спираме на това.

Тук ни е нужен способ да изберем човек, който **по-добре от другите умее да бъде партньор**. Т.е. да бъде честен, да общува и строи отношения, а също да работи, да е здрав и да подобрява живота.

Работата е ясна – ще избираме от тези, които са ви симпатични. Дори и такива да са дефицит, вие ще можете да избегнете явния губещ вариант, или да си представите ясно какво ви трябва.

Уви, да се направи така, че той да ви избере си е ваш проблем. Макар и този въпрос тук да се разглежда доста подробно и вашите шансове могат да пораснат силно.

## **КАК НИЕ ИЗБИРАМЕ ПАРТНЬОРИ**

Внимателно! Мнозина се бракуват, за да отмъстят!

Традиционният избор на партньор като правило, няма нищо общо с неговата обективна оценка: никой не знае, какви качества трябва да се оценяват. Всеобщата практика на женитбите се състои в това, че си нямаме и най-малката представа какво е необходимо за партньорството, и намира ли се то у нас. Ние избираме партньори (за цял живот!) по най-удивителните способности.

1. Влюбихме сме и отиваме в гражданското през глава. С други думи, прехвърлили сме цялата понататъшна отговорност на партньора: ах, аз, виждате ли, ОБИЧАМ, това е главното! – а останалото не е моя грижа. Тук избора е направен от реактивния ум, доколкото аналитичният е откачил.

2. Обратното: подкупили са ни влюбеността и обожанието. Благородно сме решили да ощастливи и да бъдем нужни. Ако зад “обожанието” на любящия няма достойна личност – това е тежък случай. Тук сте избирали не партньор, а собствената ви представа за своето благородство. Морално е оправдано, но също е много опасно.

3. Трагическият мъжки случай на женитба по задължение да бъдеш баща. Зле е и за двамата. Няма никакъв избор – капан. Не вярвам в успеха на такъв брак. Момчета! Учете се на грамотен секс. Вие сте длъжни да знаете какво правите. Момичета! Бременността е най-дивото сексуално извращение. Пролетно настроение и... – прецакала си едновременно трима: себе си, него и детето (за родителите изобщо мълча – там е инфаркт). Договорете се за всичко това преди свалянето на гащите, и не трошете толкова животи!

4. По-редкия, но типичен способ: минали под венчило, за да избягат, да докажат нещо, от любопитство или от скука. По-точно, вземат това, което е наблизо и блести по-силно. Изборът е направен не от човека, а от неговия комплекс за непълноценност.

5. Да отстъпиш на желанието на родителите, увещанията на приятели, традициите, морала – т.е. отказали се от своя избор в полза... на кого?

6. Изкушили сте се от благата на партньора. Т.е. избран е не той, а благата му.

Обърнете внимание: нито в един от случаите ние и не мислим сами да оценим своя партньор! Оттук е и резултата. Между другото, числото на удачните семейства (не процента на неразведените

двойки, а процента на семействата действително живеещи в пълно разбирателство) е изчезващо малък. И вашата задача е да попаднете в него.

## ШКОЛАТА НА ЕМОЦИОНАЛНИТЕ ТОНОВЕ

Той ме гледа!.. Господи, теб те има!  
Обърна се... По дяволите!.. Да върви на майната си.  
О, прекрасна мисъл! Господи, теб те има!!!

В началото на 50-та Хабърд е открил това, от което зависят всички главни жизнено-характеристики на личността.

Нашите емоции не са хаос, а скала. От най-положителните до най-отрицателните. Ние винаги се намираме в някакъв емоционален тон. Тонът е като степен на благополучие, постиженията на нашия живот, от наша гледна точка. Колкото по-малко е напълнена и заредена реактивната ни банка, толкова по-леко човек възприема живота и толкова е по-висок неговия тон.

Грубо може да бъде представено, че ако човека постоянно го подтискат и бият по главата, то той ще се спуска по скалата на тоновете отгоре на долу. Ето най-основните тонове на скалата:

1. 4,0 Ентусиазъм: “Правя и мога. Живота е прекрасна игра!”
2. 3,5 Веселие (бодрост): – “Живота е великолепен, да се живее е удоволствие!”
3. 3,3 Интерес: “Това е просто супер, дайте да го направим!”
4. 3,0 Консерватизъм: “Зная точно, как трябва да се живее и съм уверен в себе си.”
5. 2,5 Скука: “Живота си е живот. Нека върви както му се иска, а аз ще си почина.”
6. 2,0 Антагонизъм: “Не си прав! Престани!”
7. 1,8 Болка: “Проклятие! О, не, само това не! А-а, така ли?!”
8. 1,5 Гняв (злоба): “Ще те убия!!!”
9. 1,2 Липса на съчувствие (хладност): “Това са твои проблеми, на мен не ми пука.”
10. 1,1 Скрита враждебност (фалш): “Всички са боклуци. Ще се наложи да се правя на добър.

Добре, да видим, кой кого.”

11. 1,0 Страх: “Господи, майчице, какво е това? Помогнете!”
12. 0,9 Съчувствие: “Бедният, колко ми е жал за теб! Толкова е зле и нищо не може да се направи!”
13. 0,8 Сдобряване: “Живее заради теб!.. Ще направя всичко, което поискаш!”
14. 0,5 Мъка: “Ъ-ъ-ъ-ъ-ъ!!! Колко съм неща-а-стен! Колко ми е жалко за мен самия!”
15. 0,1 Апатия: “Свърши се. Нищо не може да се направи. Оставете ме на мира.”

Тази скала е закон на природата. Тя описва състоянието не само на човека, но и на животните. Животът струи като извор и ние можем да подскачаме нагоре и да падаме надолу по скалата. Но по-голямата част от времето – когато всичко е наред и е спокойно – ние прекарваме в свой, **характерен тон**. Този тон определя нашата способност да живеем и да бъдем партньори.

Първо, с падането на тона спада и общата ни разумност – способността ни да прилагаме своя разум в живота, да надиграваме реактивната банка. При това спада главоломно: в ентусиазма - 100%, в консерватизма – вече 50%, в антагонизма – 20%, в скритата враждебност – 10%.

Второ, от тона пряко зависят повече от 20 комуникативни и жизнено-характеристики на човека (подробно е изложено в книгата “Самоанализ”). Ето главните: енергичност, здраве, сексуално поведение, способите за контрол над обкръжението, етическото ниво, способността за общуване, способността да предава съобщения, отговорността, отношението към истината, отношението към целите, способността да разбираш другите, отношението към хората и вещите, чувството за хумор или буквалното възприемане, податливостта на внушения, способността да бъдеш приятел, способността да изпитваш удоволствия, способността да бъдеш разбран, потенциала на успеха и оцеляването.

Няма да се учудя, ако тези качества ги виждате за първи път. Но именно от тях зависи успеха в живота и партньорството. Като пример съм подбрал най-партньорските качества.

### 1. СПОСОБНОСТТА ДА РАЗБИРАШ, т.е. да създаваш СЪГЛАСИЕ или ОБЩА РЕАЛНОСТ.

1. 4,0 Леко разширяват своята реалност, отчитайки другите гледни точки. Променят своята и чуждата реалност.

2. 3,5 Способен е да разгледа чуждите гледни точки и да промени своята. Готов е на съгласие.

3. 3,0 Осъзнава, че чуждата реалност също може да бъде ценна. Сдържано съгласие.



4. 2,5 Безразличие към разликите в реалностите, отказ от съпоставяне. Безгрижен.
5. 2,0 Защитава своята реалност, не съглашателства. Опитва се да опорочи чуждата гледна точка.
6. 1,5 Разрушава чуждата реалност, никакво съгласие.
7. 1,1 Съмнява се и в своята, и в чуждата реалност. Не вярва.
8. 0,5 Срам, безпокойство, силни съмнения в своята реалност. Под натиск леко приема чуждата, без да оценява.
9. 0,1 Пълно отдръпване от реалността. Собствена реалност не съществува.

## 2. ОБЩУВАНЕ: реч, възприемане и предаване на съобщения.

1. 4,0 Бързо, отчетливо и пълно излага и разбира. Предава добрите новини и отрязва източниците на лошите.
2. 3,5 Готов е искрено да излага своите възгледи и да разбере чуждите. Предава добрите вести и отхвърля лошите.
3. 3,0 Нерешително изказва някои възгледи; възприема възгледи, изразени в предпазлива форма. Предава по-внимателно съобщенията.
4. 2,5 Случайни и безцелни разговори. Възприема неутралните неща. Предава не винаги – не възприема съобщение, ако то е по-високо или по-ниско по тон. Засича в екстремални ситуации.
5. 2,0 Говори с заплахи и отрицания, подтиска. Възприема подобните тонове, надсмива се над високите тонове. Предава основно спорните и враждебните съобщения.
6. 1,5 Говори за разрушения и ненавист, възприема същото, отрязва високотоновите хора. Изкривява съобщенията, привнасяйки своята гледна точка; отрязва добрите вести.
7. 1,1 Маскира порочните си намерения зад разговори за доброто. Възприема основно интригите, измамите и клюките. Предава само злонамереното. Прекъсва предаването на съобщения.
8. 0,5 Говори и слуша малко, основно за апатията, нещастията и съжалението. Съобщенията не предава – общуването не е важно.
9. 0,1 Не говори, не слуша, не предава – не осъзнава общуването.

## 3. СИМПАТИЯ И ОБЩУВАНЕ С ХОРАТА

1. 4,0 Силна симпатия (любов), насочена навънка. Получава поддръжката на хората, творчески подобрява живота.
2. 3,5 Дружелюбен, готов за сближаване. Получава поддръжка благодарение на енергичността и творческите възгледи.
3. 3,0 Търпимост при малка активност, приема сближаването. Привлича с поддържането на практичност и морала.
4. 2,5 Безгрижен, пренебрежителен към сближаването; не се грижи за поддръжката от страна на хора.
5. 2,0 Антагонистичен, недоволен. Придирчив и критикар, за да получи желаното.
6. 1,5 Изразена, явна ненавист. Заплахи, наказания, плашене, за да господства.
7. 1,1 Скритост, фалш, лицемерие, подлост, предателство. Прави се на приятел, но на практика използва. Обезценява другите. Подтискане, интриги, хипнотизъм с цел да управлява скрито.
8. 0,5 Самосъжалява се. Призовава за съчувствие, предразполага, изкарва от релси. Сълзи и диви лъжи с цел предизвикване на съчувствие или симпатия и по този начин иска да подчини обкръжаващите.
9. 0,1 Пълно безразличие, отчуждение от хората. Имитира смърт, за да разберат всички, че не е опасен и да го оставят намира. Алкохолизъм.

### ПРАВИЛА НА ТОНОВЕТЕ.

За безграмотната добрина и порядъчността, братле, трябва да се плаща!

Главното е: **колкото е по-нисък тона, толкова по-малко умее да дружи човек и толкова повече е склонен да бъде зависим.** Страстните влюбени са страдащи по живота.

За да се научите да определяте точно тона, е необходимо да преминете кратък учебен курс и куп тренировъчни упражнения. На нас ни е нужно да можем да различаваме високотоновите хора.

Техния главен признак е, че с тях е лесно да бъдеш самия себе си. Не се притесняваш от своите недостатъци, чувстваш вътрешна свобода. С тях е лесно да се общува, те са открити и искрени. Когато говориш с тях чувстваш, че те са включени към теб и са внимателни. Те умеят много неща и често помагат. Те изглеждат добре, здрави са и вещите им са в ред. Те обичат да се радват, да получават удоволствие, да работят и творят, и заразяват с това и другите. Имат прекрасно чувство за хумор. Покрай тях винаги се подобрява обстановката, проблемите се решават, настроението се покачва. Те не се обиждат за дълго време, не злобят и не униват. Накратко казано – с тях е хубаво.

Има и точен тест: високотонвия човек винаги бързо и прямо отговаря на всеки обикновен въпрос. Ако го запиташ за някакво място, време, новини или времето, той няма да размисля повече от 3 секунди, и няма да се отклони от отговора – защото е включен в обкръжаващата реалност. Ако го запиташ, прал ли си е днес чорапите или откъде е луничката на носа му, също ще отговори бързо и прямо, защото няма комплекси. Ако един човек само се прави на високотон, такива въпроси предизвикват в него проблеми – той се извърта от отговора или неловко се опитва да се шегува.

Вече може да се започне избора.

**ПРАВИЛО 1. ако вие можете да избирате високотонен човек – трябва да го вземете без пазарлъци.** Станете му приятел, а любовта ще дойде по-късно – с него това не е трудно.

А какво да се прави, ако вашия собствен тон е нисичък? **Направете всичко, за да вземете високотонен партньор – и се опитайте да не му отровите живота!** Учете се от него: той е разумен, дори и вие да сте по-образовани. Тонът – това е тази житейска мъдрост, която няма да намериш в академиите. А ако няма високотон?! Тогава търсете партньор от своя тон.

**ПРАВИЛО 2. Тонове на партньорите не трябва да се различават силно.**

Тук трябва да отхвърлите комплексите и кокетството и да определите своя тон.

Тонът – това е главния възглед за живота: кофти ли ви е или добре, владеем ли го или се търкаляме в канавката, като цяло хората прекрасни ли са или измет и т.н. Тонът е основата на вашата реалност. Затова хората от различни тонове им е трудно да се разберат един друг – гъската не е приятел със свинята. Баснята на Крилов е именно за тоновете. Лебедът се стреми към облаците, а ракът върви назад. Колко такива нещастни двойки познавам, Господи опази!

Ако съвпадате по тон, ще гледате с едни и същи очи на живота, и ще ви е много по-лесно да се договорите. Такива двойки могат да живеят много хармонично, от тях се получават добри семейства. Нека да не преживяват толкова ярко живота си – на тях им са достатъчни техните преживявания. Те се разбират един друг и са щастливи. А ако наоколо са само такива, които са на два тона по-ниско от вас?! Тогава живеете сам и благодарете на Бога за свободата си. Или заминете за други градове или страни. Защото –

**ПРАВИЛО 3: тоновете на партньорите с времето се сближават.**

Да се спускаш по скалата, това, братлета, е болезнено и противно. Не го желая и на врага си. Всичките кръгове на ада в световното изкуство – това са преживявания при падането по скалата. Всички лъчи на рая са преживявания при издигане по скалата. Да вземеш нискотонен партньор е тежка отговорност. Вие се подписвате да го издърпате, да го вдигнете, да го превъзпитате, да го поддържате. На него ще му е много хубаво с вас – той ще се изкачва по скалата. А вие – обратното. Не е ясно, кой кого ще надвие в дърпането. Такъв партньор е постоянно вашето малко дете и се решават на това само тези, в които е жива потребността да възпитават и се грижат. Между другото, тази потребност, бързо преминава с възрастта...

Затова –

**ПРАВИЛО 4. Двадесет пъти помисли, преди да вземеш нискотонен партньор!** Това е. И едва след като вникнеш в тона, можеш да гледаш на общите възгледи, увлечения и цели – **общата реалност**, която, както ще видим по-нататък, поражда взаимната симпатия.

### **СКРИТАТА ВРАЖДЕБНОСТ**

Аз ги обичам всичките, а те мен не. И затова ги ненавиждам наред!

Остава да добавя ценното въведение: **най-опасния тон е 1,1.** Тези хора са така наплашени, че не са в състояние да проявяват своята враждебност открито. Те са асоциални. Те не осъзнават своето състояние, на тях просто им се струва, че животът е боклук. Те могат изкусно да се маскират като

високотоновите хора. За да определите скритата враждебност, **трябва да наблюдавате делата им: те не съвпадат с думите им**. Ако постоянно ви обещават помощ, но не ви я оказват – това е 1,1.

Мъката, страха или апатията са изключително тежки като партньори, но те не се преструват на високи тонове и не се стремят тайно да управляват хората.

Много от представителите на властта и бюрокрацията, някои от медиците, полицаите и учителите; много от журналистите и като цяло пресата; лидерите на сектите и тоталитарните режими; комунизмът като идея; предателството, кражбата, лъжата; сплетните и клеветите; “доброжелателното” обезценяване, надсмиването, жлъчта, подтискането и подчинението под маската на дружбата, съчувствието и безпокойството – това е 1,1.

Много важен факт: скритата враждебност не се превъзпитават!

Да живееш с 1,1 е възможно само ако си под неговия пълен контрол. Чуждата свобода предизвиква в него истерия, чуждия творчески ръст – паника. Това го наричат вампиризм. На практика, това е най-ниският тон, вие му вярвате и постоянно се свличате по скалата надолу.

**ВНИМАНИЕ:** способите за създаване на отношения, на честност и откритост с 1,1 не работят: този тон не е способен да доверява на никого.

Ако ви е скъп вашият живот, винаги оставяйте такива хора “сами със себе си в борбата със себе си за оцеляване”. Дори това да е вашето дете или родител. Да бъдеш подтиснат, да позволяваш да те подтискат е най-разрушителното етическо престъпление. Подтиснатият човек става източник на неприятности за всички обкръжаващи. Вместо приятел, той се превръща в проблем. Да бъдеш под нечий досаден контрол – означава да предаваш приятели и близки. За това, за потиснатостта – отделно есе.

\* \* \*

Това е всичко, което трябва да се знае, за да не се издъниш с партньора.

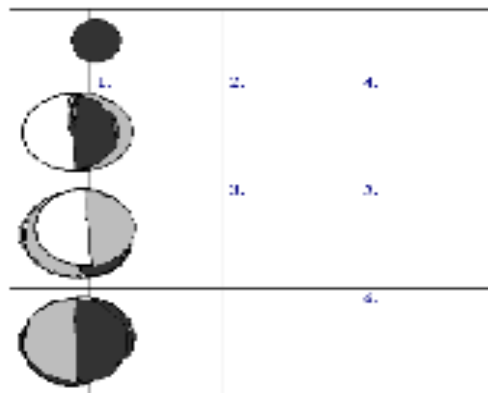
#### 4. ДВАДЕСЕТ ГОДИНИ СЛЕД СВАДБАТА

Да се създаде добро семейство е много просто.

1. Намерете щастлив човек.
2. Не му пречете да бъде такъв.

Разното съчетаване на тоновете и зависимостите, дава характерни сценарии на съпружеството. Тук е много свободна колекцията на главните варианти. По-скоро, това е просто умствено упражнение, а може би и докторска дисертация.

Някога в училище изучавахме кръстосването на граха “Мендел”. Тук у нас също е кръстосване – на степените на зависимост. Получава се следната “диаграма на Курдюмов-Мендел”. Белия цвят е дружбата, черния – съответно, глухата зависимост, т.е. дивата влюбеност, а сивия – е нещо средно, когато човек чувства и мисли поравно. Не без основания се предполага, че най-често изпадат в зависимост нискотоновите хора. Наистина, срещайки много “явен защитник” и високотонният може да хлътне до уши, но при него винаги достига разума да вникне и да оптимизира ситуацията.



Извинете за грубата рисунка, наклепах я в “Word” доколкото успях.

#### 1. ДВЕ ВИСОКОТОНОВИ ДРУЖБИ

Свободата – това е като да се отправиш на приятно пътуване и на въпросът: “задълго ли?”, искрено да отговориш: “не знам!”. Като млади, такива хора се женят много рядко. Основно - вече след развод. А жалко. И ние имахме момичета – близки другари, и на нас ни беше много хубаво, но всички ние се оженихме за други, и имахме куп поводи да си спомним за това, докато не вникнахме в своите “любови”.

Дружбата в голяма степен е съюз на личности, отколкото на реактивни умове. Истинският брак по сметка е, когато сметката отчита максимално благополучието и на двамата. В основата на съюза са общите интереси и цели, за които е имало време детайлно да се договорите. Дълго сте били заедно, изяснявали сте, че вървите в една и съща страна, че заедно е интересно и приятно – и заедно сте останали. Традицията и морала на такъв съюз почти не влияят. Като правило оформлението на брака, няма никакво значение и не променя нищо. Главната ценност и способност в семейството е да създават своите отношения. Това е толкова естествено, все едно е, че дишаш. Особеностите на характера на партньора, се приемат без уговорки – партньорството изплаща всички отстъпки. Верността е естествена, тъй като няма по-добри варианти. Скрити и неприлични теми няма. Всяка недомлъвка се изяснява, всяка мисъл или желание се съобщават, емоциите се изразяват свободно – и двамата знаят, че това са само емоции. И двамата разбират, че са реални, истински, те са интересни един на друг. Няма никакви маски.

И двамата са заети с интересна работа, и още по-добре ако е една; домът им е отворен за приятели и веселие; свободното си време прекарват в творчество, в пътешествия и общуване.

Имат добро здраве или умеят да го създават, и не остаряват.

Децата им растат в радост, те са здрави и свободни, развиват се рано и получават добро образование – на куп с безценният опит на родителското партньорство.

Достигайки главните цели – да отгледат децата, например – могат да си набележат други цели, а могат да си позволят един на друг да живеят, както искат, възплъщавайки мечтата си в живота, дори до раздяла и лична свобода: всеки от тях си е самодостатъчен. При всички обстоятелства, завинаги остават най-близките приятели и се подържат един друг.

## **2. ВИСОКОТОНОВ Е ПОЕЛ ОТГОВОРНОСТ ЗА ОБИЧАН ЧОВЕК.**

Щастие е когато те разбират... до определена степен.

Тук цари благополучие, ако по-високотоновият е лидер, с удоволствие грижещ се за своя подопечен, а в този, влюбения, има достатъчно ум да разбере това и да върви след него. И двамата са дейни, и двамата са щастливи. Децата растат обкръжени с любов, с грижа и са добре развити. Също има много творчество, приятели, впечатления и веселие.

Общува се и се създават отношения на добро ниво – лидерът поема за това отговорност. Такива семейства не се разделят – единия обича много, другия е обичан и много привързан. До дълбока старост живеят весело и пълноценно.

## **3. ДВАМА ОБИКНОВЕННИ ЧОВЕКА, СРЕДНО ВЛЮБЕНИ.**

Зрялата любов – прегърнал, успокоил се, заспал.

Стандартното благополучно семейство, каквито са преобладаващото мнозинство. Безпокойството един за друг и присъствието на ревността предизвикват разпавии, но с мярка; нормално взаимно разбиране и общи интереси – радостите също са с мярка. Влюбеността преминава бързо. При построяването на взаимоотношенията се ръководят от общите възгледи – т.е. плават по течението, понякога получавайки цицини от стърчащи корени. Има скрити теми, за които си затварят очите. В критическите моменти ги обединяват децата, стопанството, съчувствието един към друг и трудния живот.

Като правило живеят вътре в приетия морал и проверената традиция, които и за двамата са еднакво реални. Те са образцови граждани и членове на обществото. Силно са зависими от ежедневната суета, заети са с работа. Стремят се да живеят материално “не по-зле от другите”. Здравето им е средно, понякога създава проблеми – тогава се надяват на доктори. За творчество и отдих са имали сили само през младостта; по-късно се задоволяват с банкети, разпивки, риболов и барбекю.

Децата са обикновени – благополучни, растат без проблем, но способността им да общуват с родителите си е слабичка и улицата е по-интересна от семейството. Понякога боледуват, защото

получават за това съчувствие и блага. Те изглеждат добре, но не свалят звезди от небето – още от пелените родителите се грижат да нямат проблеми, управляеми са добре, дори често решават вместо тях.

Като правило, живеят във вярност; измени се случват рядко, в екстремални ситуации – в санаториуми, задгранични командировки, при дълги дежурства и др. Прието е да се премълчава за това, което понижава тона и влошава общуването. Вероятността от развод е малка, но все пак я има.

Отгледали децата, поемат грижа за внуците. За себе си сили не им остават. Загубвайки самодостатъчността си, се страхуват да не останат сами и ненужни. Обикновена старост.

#### **4. ВИСОКОТОНОВ СЕ ПОДВЕЛ ОТ ДИВАТА ВЛЮБЕНОСТ НА НИЗКОТОНОВ.**

... - повярвал в “ценността на любовта”.

И изпуснал такава забележителна възможност да се откаже!..

Огромна разлика в тоновете. Ярko трагичен случай с театрални ефекти. Типичен сюжет на приказките и другия фолклор, когато жената се оказва вещица, а мъжът върколак.

В литературата и кинематографията са разгледани два варианта на тази колизия. Най-често – когато 1,1 се преструва на влюбен, за да прекара партньора-наивник и да завладее състоянието му (морската вещица в “Малката русалка”, Тартюф и др.). Този случай ще го пропуснем – ясно е, че ако партньорът не разкрие врага, не прекъсне взаимоотношенията, не се освободи, не избяга – ще бъде вечен роб. В реалния живот има много такива двойки.

По-рядко се получава, когато благородният герой (по-често мъжа) се захваща да ощастливи влюбената в него нещастница от нисък тон. За зрителите е хепи енд. Но ако тонът на “спасената” е действително нисък, си се натресъл неповторимо.

Доста скоро той ще открие, че “бедничката” е привикнала към спасението и вече постоянно иска грижи и внимание. Всяко отклонение от ролята на спасителя – дори и извънредната работа – предизвикват в “спасения” пристъп на ревност, обида и злоба. При това се открива, че опитите да се построят определени отношения или да се договорят, в основата си са безполезни: спасения просто не слуша, не разбира доводите. Него го обичат, когато го спасяват и ласкаят или не го обичат, когато правят нещо друго. Общата реалност е почти нулева.

Много скоро героят изпада в транс, а “спасеният” започва да се измъчва от самотата. Ако “спасеният” е достатъчно умен, тоновете се изравняват някъде в района на скуката. Ако ли не, героят се сгромолясва на дъното, а след това с години търси петия ъгъл, от време на време ръмжи, бие главата си в стената или се напива (апатия). Той трябва веднага да избяга, но е прекалено благороден. Или вече са се появили децата. Бедните деца!

Най-често те растат подтиснати. Те прекрасно виждат, че единият от родителите се мъчи и тъгува, а другият постоянно се страхува и безпокои. При това и двамата се правят на нормални хора и дори четат морал – учат, как трябва да се живее. Това бързо предизвиква отвращение и децата намират своя свят навсякъде, само не в семейството.

Цял живот да съжаляваш някого, без да намираш в отговор разбиране – това е работа за шизофреници, и “спасителят” в края на краищата, плюе на порядъчността и се спасява в разни чужди обятия. И слава Богу – иначе може въобще да изперка.

Аз не съм виждал такива семейства в почтена възраст. Или героят намира в себе си мъжеството да избяга или те бързо се вкарват един друг в гроба.

...Разбира се, посоченият ужас може да бъде благополучно и рано разрешен, може да бъде силно смекчен – всичко зависи от желанието да се живее добре, от ума и целите на партньорите. Но мога да се хвана на бас, че познавате такива двойки.

#### **5. МНОГО ЗАВИСИМ Е ХВАНАЛ НА СВОЯТА ВЛЮБЕНОСТ ОБИКНОВЕН ЧОВЕК.**

Същото, както и в предишния пункт, но по-банално и еднозначно. Шансовете за изплуване са минимални, но по-малки са и претенциите. Това е обикновено семейство, където живеят двама чужди един на друг човека, прието е да се карат, да захождат, да пият и да боледуват, и не са им останали сили за нищо друго освен за банкетни маси. Тук няма ясно изразена жертва и това намалява конфликтите. Почти не им е до децата – и децата рано привикват към това. Бъдещето е изключително неопределено. Материал за драма и епос няма.

#### **6. НАМЕРИЛИ СА СЕ ЕДНА ДРУГА ДВЕ КРАЙНИ ЗАВИСИМОСТИ.**

Ти с рога челото му украсяваш, -  
Той те бута с крак във гроба.  
Как те налага – далеч ли е бедата!  
Как те люби – да те пази Бог...

Съюз на реактивни умове в буквалния смисъл на думата. “Голямата”, “свята”, “истинска любов”, “любов-съдба” (нужното да се подчертае).

Идеалът, апогеят на “любовта”, възпят в световния епос, в литературата и изкуството като висша духовна ценност.

Подозирам, че езичеството се е отнасяло към тази ситуация с голямо чувство за хумор. Нас, монотеистите, са ни възпитавали по друг начин. Отначало са ни показали, че да обичаме – трябва да приемем мъките (простете, ако това ви се струва светотатство – аз се отнасям много сериозно към Бога, и затова също сериозно – към несъвършенствата на религията). Много от вас, очевидно, са го разбрали това така, че ако за теб някой се мъчи – това е благо. След това Шекспир е хвърлил своята бомба – кървавия трилър за двама души в тоналността на страданието – Ромео и Жулиета. Там убедително е показано, че да обичаш не е само страдаш, а да умираш, и обезателно и двамата. Примерно, за същото са пели и горящите в страст източни меджунуни.

От тогава, достатъчно е да устроиш на някого няколко истерии, да изпаднеш в апатия или да се нагълташ с таблетки, картинно разхвърляйки останалите покрай дивана – и в нашия мозък се оформя: от една страна - да го нашибаш този безчувствения, за да не разваля живота на невинния човек, а от друга страна – страдат за теб! – и съвестта ти не ти дава покой. (Трябва да се каже, че на тази тема съвестта е доста мръднала, и към воплите трябва да се отнасяме критически.)

Епосите на различни страни възпяват още по-жесток идеал: заради любовта е добре не само да умреш, но и да избиваш наред! Обикновено героят, на когото са откраднали възлюбената, се изпълва с благороден гняв, грабва мечи си и отива в стана на женокрадеца, разрушавайки всичко по своя път и поразявайки враговете с хиляди. В това число и мирните граждани. Колкото повече е избил, толкова, значи, е по-силна любовта. А ако не е намерил любимата между живите – то и сам може да скочи от скалата, като лястовица – свята работа. Ето такива са конструктивните действия заради идеала. И никой не се замисля: братлета, ако идеалите диктуват да се страда и загива – за какъв чеп са ни такива идеали!?

И ето, начели се с всичко това, ние и до сега страдаме от любов, и не забелязваме подвеждането: нас ни млатят със собствените ни ръце.

1) Страдаме не ние, а банката. Ние вярваме, че нашите животински емоции – сме ние самите. Много е духовно!

2) Ако страдаш – по-лесно ти е да манипулираш. В тона на страданието човек е хипнотизируем и залита към всякаква “защита” – без значение дали е цар или генерален секретар.

3) Страдайки, ние губим способността си да общуваме и да създаваме отношения (виж скалата на общуването).

4) Страдайки, ние се разболяваме, откачаме и увисваме на близките си като тежък товар. Т.е. прекарваме ги конкретно.

5) Най-хитрото е: че страдайки, ние правим виновни тези, “заради които” страдаме. (“О-о, така ли!? Ще се нагълтам с таблетки и ще разбере тогава тя, каква е курва!..”). Точно заради това така обичаме да си пострадаме!

И така – “събрали са се два гардероба”. Разумът въобще отсъства от сцената. Общуването е изключително изкривено. До сватбата е дива еуфория, безкрайно щастие, пълно безгрижие и увереност, че така ще бъде вечно. Купища думи за любовта, при това всеки разбира своето. Давам модел: двама на сцената, гледат се един друг, но всеки вижда не реалния човек, а холограмата, която сам излъчва. След сватбата започват обичайните проблеми – работа, пари, деца, умора, бит. Личностите се разкриват зад пределите на “защитниците” – и се понася душата по динени кори! Ако младежите са умни, виждат, че така нещата са безперспективни и тогава имат шанс да се научат да се разбират един друг. Ако са обикновени хора, “любовта” бързо влиза в задънена улица, почти удавени в сълзи и затънали в обиди. Всяка дреболия ги изкарва от релси, всеки разговор залита към емоциите, а емоциите диктуват взаимните претенции. Всичките им отрицателни емоции – не са нищо друго

освен страх от загуба. Но те не могат да го разберат това. За да се проясни поне нещо, трябва да станат СЕБЕ СИ и да видят РЕАЛНИЯ партньор. Но и двамата виждат само въображаемия образ на “любимия”. А реалния не му съответства! Караул! Предали са ни!!! Но да се разделят, да загубят е по-страшно. Давам модел: тези същите двама, но освен холограмата, всеки е надянал на врата на другия примка и се държи за края ѝ, като единствената спасителна сламка. И именно в този момент, точно навреме, се появяват децата... На темата деца си пофантазирайте сами – на мен вече не ми е интересно.

В тази ситуация, много се определя от нивото на интелекта и желанието да се разберат. Ако на знамето е само “вярата в любовта” – много съжалявам. И двамата могат да се срутят до апатията и да се разпълзят, завинаги “разочаровани от любовта”. Или да останат заедно заради децата – с което да срутят окончателно и себе си, и децата. Ако ума им сече, ситуацията е поправима. Наистина, като начало ще трябва да се пусне в тоалетната чиния любовта като ценност.

Снемайки розовите очила, вие ще видите: личното щастие – то наистина е ЛИЧНО. Не партньорът, а ти самият си неговия създател. **Щастието – това е вътрешна способност.** Него го създават, износват го в себе си, а след това си го поделят, но не го вземат назаем и не го изискват от партньора. **И ако ти не можеш да бъдеш щастлив САМ – ти няма да станеш щастлив с никого.** Или ти си източника на щастието или си неговия консуматор. Това е!

Братлета, запишете си на челото: чистата влюбеност – това е помпа, смучеща към себе си. Изключенията са казуистически редки. Дори и да ви се струва, че вие го правите за любимия си, това са илюзии: вие правите само това, което на ВАС ви се струва нужно. Например, безпокоите се, забравяйки как сте се чувствали, когато някой друг се е безпокоил за вас постоянно. Често любимият не знае къде да се завре от такава жертвена грижа. И това се нарича – “любов егоистична”.

Ето ви и главното отличие: дружбата – това са конструктивни действия, а зависимостта (влюбеността) – това е разновидност на подсъзнателния страх.

Главното правило на успешната любов може да бъде изразено така: **никога не приемайте своята или чуждата влюбеност за чиста монета.** Тя възниква спонтанно и не отговаря за нищо.

Полезно е да се замислим и за “свещените” думи: “обичам те” – това е тежко реактивно обобщение. Не означава нищо конкретно. При това нацяло отнася главата. Затова, изразявайте своите чувства по-точно и честно: “обичам те такъв, какъвто си”, “Сега, в тази минута, аз те обожавам” – е много по-разбираемо. Говорейки изобщо, любовта се изразява с постъпки, а не с думи. Но това започваш да го оценяваш съвсем не в началото.

Изпитвайте влюбеност на пълна газ, наслаждавайте ѝ се, но не и предавайте голяма цена – като на главоболието. Не се притеснявайте – всички сме глупаци. Отнасяйте се с нея с хумор. И ще видите, че съвсем не е задължително да се страда в любовта.

## 5. АНАТОМИЯ НА ВЗИМОРАЗБИРАНЕТО

- Тате, давай, когато завърша училището с медал...

- Давай!!!

(Из беседа с дъщеря ми.)

Добрите отношения, близостта, разбирането са в резултат от наличието на три компонента. В основата е **СЪГЛАСИЕТО** или **ОБЩАТА РЕАЛНОСТ**. За да се установи е необходимо **ОБЩУВАНЕ**. В резултат на общуването и установяване на съгласието, от самосебе си възниква **СИМПАТИЯТА**. Получава се триъгълника на разбирането. И трите ъгъла са взаимосвързани: увеличаването на един от ъглите води до увеличаването на останалите; намаляването на единия от тях, намалява и другите.

**ОБЩАТА РЕАЛНОСТ** – това е когато и двамата гледате в една точка и виждате нещо еднакво. Знаете за нещо едно и също. Нещо е еднакво важно и за двамата и вие сте се договорили за това. Всеки човек живее в собствена вселена. Всеки има своя индивидуален свят – това, което е реално за него. **Реално – означава разбираемо, близко, важно, ценно.** Само си представете, колко са в света културите, съдбите, делата, навиците, способите за оцеляване – и във всеки те са уникални! Затова, да се разгледат и съпоставят два свята – вашия и чуждия е огромна работа. А на партньорите е необходимо не просто да съпоставят – необходимо е да обединят, **да създадат обща част**, там където могат да бъдат и двамата.

Дружбата съвсем естествено съвместява двата свята. Влюбвайки се ние разчитаме на късмета – дали ще ни подхождат световите? Но зависимостта ни пробутва неподходящия партньор. Той изобщо няма право на свой свят - той е длъжен да живее само в нашия. Ние се страхуваме от неговия свят и се отказваме да го разгледаме.

Опитайте да запалите в клуба на непушачите, да включите Лев Лесченко в младежки купон или идете облечен на нудистки плаж и ще видите, какво е това “откъсване от реалността”.

Общата цел. Общите увлечения, приятели, дори общи слабости. Това, което радва и двамата. Истината, известна и на двамата – преди всичко за самите себе си. Честният договор за компромиси в случай на несъвпадение на възгледите. Изобщо, честни договори за това, какво е и какво ще бъде. Дори съгласие за това, че всеки ще си остане на своето – това също е обща реалност. “Добре, ти обичаш Христос, а аз Буда. Какво лошо има в това? Дай да го приемем и да се обичаме един друг.” Дори взаимния договор за развод, често сближава дотолкова, че завършва в леглото.

Обратното: нещо скрито, неизказано, излъгано, изкривено. И ето ти знаеш не това, което знае партньора. И разбирането се изпарява.

Самото приемане, прощаването, за което говорят толкова много – това е разширяване на собствената гледна точка, за да приемеш чуждата. Спомнете си: във високите тонове хората не се страхуват от това. А от какво да се страхуваш точно? По-добре е да прочетеш много книги, отколкото цял живот да предъвкваш една!

**ОБЩУВАНЕТО** – това е обмен. Обмен на всичко: думи, знаци, песни, топчета, вишни, възгледи, докосване, идеи. Без обмен няма никаква възможност да направите каквото и да е общо, да обедините световите.

Вие търкаляте топка на малкия – той е щастлив и ви я връща обратно. Доволни сте и двамата. Ето я и общата реалност: “да се играе на топка е весело”. Вие непринудено се гледате един друг в очите – още по силна обща реалност: “не се страхувам от теб!”.

Общуването е дотолкова важно, че може да се каже – това е самият живот. Това е входа в триъгълника на разбирането, и в този смисъл е основа на разбирането.

Общуването е много точно нещо. Ако то е правилно, то решава проблемите. Ако е нарушено, изкривено – само ги създава.

При нормално общуване:

- а) възприема се винаги точно това, което е било съобщено,
- б) винаги се дават прями отговори на всички обръщения, и
- в) общуването се поддържа и от двамата.

Всяко нарушение на този цикъл води до разпадане на реалността. Припомнете си, когато някой не е отговорил на вашите обръщения, или сам не е искал да общува, а само е давал отговори. Или не ви е слушал и не ви е разбирал. Или е избягвал отговорите. Или обратно, говорил е постоянно, без да ви дава да вмъкнете и дума. Или е правил намеци, които са били неразбираеми. В края на краищата, вие сте избягали от тези хора – и сте били прави: да се договориш с тях е невъзможно и вие чувствате злоба и безпомощност.

Неграмотното общуване може да погуби всяко съгласие. Това и прави, например тези, които са скарани, са привикнали да се надуват и да мълчат. Избирайки партньор, гледайте, доколко добре може да общува!

**СИМПАТИЯ** – просто усещане за общо пространство, общ свят, подкрепа и близост. Тя възниква в същата секунда, след като нещо е изяснено, договорено, доизяснено, разбрано – т.е. е станало общо в резултат на общуване. Това е великолепно, етично, оживяващо чувство. Ако половината щастие се състои от чувството за победа и свобода, то втората половина е именно симпатията.

И така, прилагайки триъгълника на разбирането, вие можете да създадете симпатия, да възстановите минала симпатия и дори многократно да я усилите. Има разни варианти, но при всички случаи, главното се състои в това – и двамата да узнаят един за друг истината. Ако за вас това е неприемливо – извинете, вие само се преструвате на партньор.

**КАК ДА СЕ ВЪСТАНОВИ СИМПАТИЯТА**

- Искаш ли сега да се скараме с теб?



- Давай. А как ще се скараме?..

**СИТУАЦИЯ 1. ПРОСТО ПРЕПИРАНЕ, НА ФОНА НА НОРМАЛНИТЕ ОТНОШЕНИЯ.** Тук е важно грамотно да се влезе в триъгълника на разбирането.

Веднага да се определи отговорността: възстановяването на симпатията ще поемете сами или ще я прехвърлите на гърба на партньора? Обърнете внимание: ако го прави той, преодолявайки вашата обида, то вашето благополучие се държи на него, а вие просто висите, като кърлеж – и за какъв чеп правите умно лице!

Веднага определете главната си цел: вие ли ще възстановявате разбирането или ще демонстрирате своята правота?.. ако вашата правота е по-важна – прегледайте отново предния абзац. Между другото, никога ли не ви е идвало в главата, че отстъпвайки, вие можете да станете по-правия?..

И така, вие сте решили сами да възстановявате симпатията. С какво да се почне?

**В никакъв случай не с разбор на конфликта!** Докато не възстановите макар и малка симпатия, всеки разбор на полетите неизбежно ще залитне към взаимни претенции. Затова **ОТНАЧАЛО ВЪСТАНОВЕТЕ СИМПАТИЯТА.** За целта се включете към реалния партньор. Какво е важно за него сега, какво му е приятно, с какво е зает? Започнете просто да помагате, да общувате именно за това. Дори и отначало да е през “не искам” – но честно. Нищо няма да загубите, кълна се! Повтарям за упоритите: **НИЩО НЯМА ДА ЗАГУБИТЕ.**

Банката ви нашепва, че да отстъпите е унижително. Ние сме се събрали тук, за да надиграем банката. Затова просто, без задни мисли, надвивайки страха (представяте ли си – страха!), просто се поинтересувайте, какви са сега грижите на партньора и разделете тази работа. **РАЗДЕЛЕТЕ НЕГОВАТА РЕАЛНОСТ.** След половин час ще видите, колко правилно и прекрасно е това. Ще можете да наблюдавате как пред очите ви се връща симпатията. Вие сте създали разбиране. Вече можете да го усилвате със същия способ.

А когато симпатията вече е нормална, ще видите вашия конфликт по-реално. Ще ви стане ясно колко по-важна е вашата симпатия от вашата правота, по важна от вашето убеждение или постъпка. Ето тогава – “Слушай, искам да поговорим за това...!”

И ето тук, за успешното решаване на проблема, са много важни три неща:

### **КАК ДА ОБЕЗВРЕДИМ КОНФЛИКТА**

Биейки кравето масло, не се страхувайте от пяната:  
когато маслото бъде готово, тя сама ще изчезне.

1. Разберете: вашият партньор не обича този, който се опитвате да бъдете, а **ИСТИНСКИЯ ВИЕ.** На него му е интересен реалния човек. С всичките му недостатъци – но истинския. Вашето “следване на ролята” е най-лошото оскърбление и най-страшния капан за него. Ролите устройват само скритата враждебност. Изясняването докрай, дори неприятното, ще подобри вашето партньорство. А недоизказаното, неискреността ще останат мина, на която ще се натъквате често по-късно.

2. Полезно е да се знае нещо и за отговорността. Тази дума още от детството ни означава нещо страшно за нас. Но това се случва, защото смисълът ѝ е диво извратен.

В действителност, **отговорността – това е готовност и способност.** Това е всичко. Това не е нещо което може да бъде натрапено или изискано. Вие имате отговорност само за това, за което сте готови и способни. А ако не сте готови, прехвърляйки я или не, отговорността я няма и не може да я има.

Т.е. отговорността е превъзходно състояние: “Това го умея, то не е страшно за мен”. Душевно здраве по повод на нещо. И това е превъзходен способ да бъде решена ситуацията.

Ако разглеждаме проблема като свой собствен резултат, то той престава да напряга и в главата става по-ясно. Ако сам си си виновен за това – сам можеш и да поправиш. Ако, както е прието при нас, виждаш вината в другите, то проблемът увисва, настроението не е на ниво и няма изход: работата – не е наша работа.

Затова, анализирайки полетите, поемете отговорност за ситуацията. “Действително, можех, но постъпих по друг начин”. Това е по-просто и по-ефективно. Нека партньорът ви поеме сам толкова отговорност, колкото може – а за вас е важна вашата.

3. Вашият разговор трябва да завърши с договореност за това, **как в бъдеще да се избягват конфликти на тази тема.** Когато се изясни, помислете как да се обезвреди тази мина. И приемете общо правило за бъдещето. Обезателно го напишете и окачете на стената, иначе дълго ще се спъвате: не е така лесно нашата банка да се откаже от старите навици!

### **МОЖЕ ЛИ ПРЕДВАРИТЕЛНО ДА СЕ ИЗКЛЮЧАТ НЕПРИЯТНОСТИТЕ?**

- Обичаш ли ме?.. Ще се ожениш ли за мен?.. Слизай от мен!

Възможно е. Лесно е. Всички въпроси на съвместния живот, за които ще си блъскате главите след десет години, обсъдете преди сватбата – и всичко ще е ОК.

Това е много сериозен съвет. Трудно е да си представите, що за въпроси са това? Обърнете се към високотонова двойка с добър опит. Измислете ги най-накрая!

Има такъв превъзходен опит да се създаде надеждна обща реалност – брачният договор.

При идеалния случай, той може да включи почти всички моменти от съвместния живот, и обезателно – всички гаранции в случай на раздяла. Къде да се живее, колко да се работи, с какво да се храним, какви са домашните задължения, какво става в случай на измяна, как да се отнасяме към домашните животни, колко често и по какъв начин да се занимаваме с любов, как да се възпитават децата, какво да се прави, ако тях ги няма, какъв цвят чорапи да се носят и какво да се прави през почивните дни – може да бъде уговорено. Всеки момент от договора трябва да е честно обсъден и доведен до взаимно съгласие или компромис.

Важното е, че договора се сключва не от вашата съвест, дълг или зависимост, или поради натиска на роднините. Него го сключвате лично вие – свободния човек. Вие правите това не за да отнеме брака от вашата свобода, а да прибави. Разбира се, в правото сте си да промените договора. Животът си върви, едни моменти губят смисъл, появяват се други. Смисълът на контракта, както и на всеки договор е в чувството на безопасност: “сега знам какво мога да очаквам от теб и ми е спокойно”. А увереността в безопасността е половин щастие. Тук става ясно, че ако вашият любим се дърпа от контракта (Ти не ми ли вярваш?!), за него партньорството е далечно като Луната.

В реалния договор вписват като правило, само главните гаранции и съгласие. Аз говоря за способ на взаимоотношения. Това е прекрасна игра. Съставяйки брачния договор само за две седмици, вие можете да узнаете един за друг толкова, колкото някои няма да успеят за години съпружество.

Знаете ли какво е семейство? Давам точно определение: **семейството – това са договорните отношения.**

### **СТРУВА ЛИ СИ ДА СИ ИГРАЕТЕ НА СВАТБАРИ?..**

Влюбил се. Искал да полети. И му сложили пръстен.

Практиката на създаване на семейства у нас е доста парадоксална. Като цяло сме принудени да си играем на “сватбари”. Когато ролята е принудителна – не е интересно! Живота е длъжен да ти натиска муцуната в локвата – и кално, и мокро – “две в едно!”. Два-три развода, издръжки, любовници, мъжете са нищожества, жените са кучки, а любовта е красива приказка. Има за какво да си спомняте!.. По традиция е прието първо да се жените, а едва след това да се гледа, какво ни е “подарила съдбата”. Е, това вече е въпрос на вкус.

Навярно, никой не бърка брака и “любовта” (т.е. зависимостта), както ние. В целия свят семействата се създават с ум, а ние, виждате ли, “със сърцето разбираме”. Макар и много да предпочитат - със стомаха си. Изглежда, оттук са инфарктите и гастритите.

Нашите влюбени – всички, до един, са телепати. Казал “обичам те” и е сигурен, че всичките му намерения и желаниа са разбрани и взети за сведение. Защото после, в кухнята, когато децата са заспали, си спомнят именно за това: “каза ми, че ме обичаш! А къде е това и онова, защо ти си такъв, а не иначе?!?” – това е весело и дава маса впечатления. И все пак.

“Любовта” – това в идеалния случай е чувство, усещане, кеф, а иначе болест, загубване на ума, неврастения. А брака е честна сделка, партньорство, съвместно доживяване, делови отношения. Не трябва да се бъркат тези неща.

“Любовта” и брака се случват едновременно, но съвършено разделно. Те като че ли са паралелни. Първата не иска нищо, освен някакво общуване и секс, а второто изисква куп умения и отговорност. По принцип, на семеен живот трябва да се учим в специален ВУЗ, и без диплома с отличие да не си пъхаме носа в тази работа.

За сватбите искам да отбележа специално. Парадокса е следния.

Сватбата се състои от две части: регистрация на брака и пищно тържество на родственици и приятели. Какво общо имат с това младите? Изключително малко.

Печатът в паспорта е нужен само на държавата. За нея това означава, че двама са се подписали да спазват всички задължения на семейството, в предвид общата собственост, децата и взаимните гаранции. Обаче, никакви способности и възможности за подобряване на семейния живот, държавата не поема като отговорност.

Тържеството – нещо винаги приятно. Отново само за роднините и гостите. Всички са доволни, че и при тези млади е както при всички. Близките са спокойни – всичко е честно и порядъчно. Всички искат да им кажат нещо ободряващо – нали вече им са се развързали езиците. Но е факт: никаква показна претенциозност, никакви тостове и речи, няма да им дадат ни грам умение да станат щастлива двойка.

Сега ние така успешно готвим младите за семеен живот, че повечето от половината млади семейства се разпадат, а останалите преди “да се напаснат”, натрупват куп лоши емоции и забележимо посърват. Т.е. за болшинството брака не е благо, а проблем. Това, че ние сме минали през всичко това не е повод да го желаем и на децата си.

Какво да се прави? Същото, като всички нормални хора. Живейте заедно, учете се да бъдете семейство и на пълна газ използвайте своята младост. Любовта и партньорството е произведение на двамата. Едва когато станете семейство, можете да имате деца и да се жените. Ако ли не – разделете се като приятели, благодарни един на друг за опита. Държавата ще почака, а роднините трябва да разбират смисъла. Той не е в това да сте женени, а да сте щастливи.

## **6. КАК ДА СЕ ИЗТЕГЛИШ ЗА КОСИТЕ**

“...кажи ми не, при срещата ни!..” – Пфу!

Кажи си го сам и не мъти главата на жената!!!

Какво да се прави, ако вече ти шуми в главата? А ако ти се иска вече да я откъснеш?

Има много ефективни рецепти. Но те изискват смелост и хумор по отношение на себе си. Трябва да искаш да застанеш зад кормилото, а не да се предаваш пред банката и да чакаш подавания от партньора.

### **СИТУАЦИЯ 1. ВИЕ СЕ СРУТВАТЕ СТРЕМИТЕЛНО; НЯМАТЕ НИКАКВИ ОТНОШЕНИЯ.**

Ето инструкция по точки, която би ми помогнала на мен самия.

1) Отначало обърнете внимание на това каква насока са вземали вашите мисли. А след това погледнете в огледалото, и смъкнете от физиономията си увисналите ъгли на устата си. Без тях изглеждате много по добре – това и приятелите ще потвърдят.

2) Когато устните ви заемат нормално положение, решете трезво, сериозни ли са намеренията. Ако ли не, правете каквото искате, само се запасете с контрацептиви и носни кърпички. И си обещавайте да не правите никакви глобални изводи: приключенията трябва да се преживяват леко и без зацикляне.

Ако не сте наперен “гларус”, и вашите чувства означават за вас нещо – тогава сте настроени сериозно.

3) Трезво – доколкото можете – оценете своя обект. Бъдете в компанията му, прекарвайте с него времето си, като изследовател. Какъв е неговия тон? Слабите му страни, които не можете да понасяте? Натрапчивата мисъл, че той може да се промени са интриги на враговете. Не той – вие ще промените своето отношение към неговите недостатъци. Ще можете ли?

Тук трябва да се спомене за красотата. Този фактор особено размътва младите глави. Това е странно. Човекът и неговото тяло са свършено различни неща. Има красиви тела – има и красиви хора. Най-много украсява човека високия тон. Това се нарича обаяние, жизнелюбие, добродушие. А с тялото отношение не можеш да построиш. Ако сте залитнали по външността, вие притежавате най-евтиния вид – зависимостта.

Да създаваш своята красота, да поддържаш тялото си в ред са прекрасни занимания. Но само до тогава, докато не са станали мания.

Външните данни са по-скоро гени, отколкото достойнство. В това число и вашите. Някой мъдрец е казал: красотата е тежък кръст. Клеймото на “ценността”. Не залитайте без да се вгледате в човека.

Толкова повече ще се разочаровате, ако не намерите човешките добродетели. Външната красота винаги трябва да съответства на вътрешната, а тази работа не е по силите на всеки.

Що се касае до вътрешната красота, то тя най-добре се вижда на фона на средните външни данни, и такива хора са най-привлекателни.

...И така вие наблюдавате. При това можете да се влачите като опашка, само че незабележимо. Ако ви провърви, то много скоро ще се случи нещо, което ще ви позволи да направите избор. Например, той ще се нареже като свиня, или ще се окаже, че с нея няма за какво да си приказвате, или нещо подобно.

И така, първия способ да се охлади канчето е **простото трезво изучаване**. Ако обекта не е вашия вариант, канчето ще застане на мястото, от само себе си.

Но да речем става ясно: обекта е това, което трябва!

4) Трезво определяте вашите шансове.

Лично аз смятам за непорядъчно да се разрушават чужди двойки, само на това основание, че на мен ми е влязла муха в главата. Затова заетостта на обекта означава за мен, тихо прелитане над Париж. Може да има изключения, но редки.

Свободния подходящ обект – това вече е ЦЕЛ. Могат да ви попречат само собствените ви комплекси и глупави предразсъдъци. Ако вие общувате лесно и бързо намирате общ език с хората, вие имате всички шансове. Отчитайки, че не сте избрали, който ви падне, той с радост ще се отзове на другарско сближаване. Да се изградят отношения след това е въпрос на техника.

Мечтая умните младежи да изградят традиция за договор на изпитателен период: “Дай да опитаме да бъдем заедно”. При това никой не дава никакви обещания и не храни никакви надежди. Не се получава – разделете се приятели.

5) След това се сближавате: общувайки търсите общи възгледи и общи интереси.

Ще спомена за две правила за успешно сближаване, за които ще стане дума.

А) Никога, ама никога не използвайте посредници и не доверявайте на чужди хора съобщения за партньора.

Б) Никога не демонстрирайте своята зависимост и слабост в обичайното всекидневие. Това отблъсква. Слабостта е интимно нещо и е уместна само по време на интимност.

б) ...Остава само редкият случай, когато избрания обект, по някакви причини ви отхвърля категорично. Възможно е, да е повярвал на някаква клюка. Или амбициите му са по-високи от него. Разберете едно: ако вие правилно сте започнали с искрено, дружелюбно сближаване, могат да ви отблъснат само заради велика глупост. Ако ви е отблъснал глупак – смятайте, че ви е провървяло!

Но зависимостта ще тормози душата ви известно време: обидно, досадно – как да обезцените, да оскърбите! Има отличен способ да се доведе това до минимума – “разреждане на заряда”.

### **КАК ПО-БЪРЗО ДА СЕ ОБЕЗБОЛИ ЗАГУБАТА**

Съвсем са-а-а-м!.. Съвсем сам... Съвсем сам?..

Съвсем сам, трам-тири-там! Съвсем сам, опа!!!

Емоционалното напрежение, което чувствате – това е заряд, в прекия смисъл. Като електрическият. Този отдавнашен епизод на спасението, записан в банката, е предизвикал във вас тогава силна светкавица от емоции – страха, болката. Ето това е заряда. Сега вашата загуба ви е напомнила за тази болка, и заряда е изплувал в сегашно време. Най-неправилното в този момент е да мълчиш и да избягваш. Зарядът ще тлее, докато вие мълчите и избягвате да мислите за това. Но той ще се спуска, ако престанете да се страхувате от това и внимателно, във всички подробности го разгледате.

На това е основана технологията на дианетическия одитинг – освобождаване на ума по пътя на разреждането на болезнените записи на банката.

Аз го правех така. Като начало – винаги има приятели, които са в течение, как работи това. Притичвам: “Слушай, необходимо ми е да се изговоря!” И човекът знае – той трябва не просто да изслуша, а и да ми помага да се изговоря по-ефективно. И аз започвам да разказвам в детайли, а той слуша и потвърждава, уточнява, поощрява: “Аха. Ясно. Да? А ти? Охо-о! А след това?”

Неговата задача е да изтиска от мен, колкото се може по-подробно и емоционално разглеждане на историята. Но му е забранено да прави никакви изводи, да оценява нещо или да изказва своето

мнение. Защо? Защото съм длъжен сам да си повдигна тона и да видя епизода по-трезво. Докато не се изправа, все едно няма да мога да възприема по-високотоново мнение!

Моята задача е колкото се може по-детайлно и емоционално да преживея цялата история. Разказвайки я един път, започвам отново, отначало. След това още и още. Всеки път излизат все нови детайли. Понякога пробиват озарения: “Аха! Ето защо се оказа така...!” След това историята остава само верига от главни и най-заредени емоционално епизоди. Едновременно, по време на превъртането, се повишава тона по повод на епизода: отчаянието се заменя с злоба, а тя – със скука. “Знаеш ли, вече не ми пука от това.” Тук трябва обезателно да се продължава. Разказваш и се усещаш, като че ли не говориш ти – емоцията вече я няма. Изведнъж ти просветва: виждаш се отстрани. Разбираш, колко е смешна цялата ситуация. И започваш да се кикотиш, като ненормален. Това е освобождението, емоционалното разтоварване. А по-нататък – никакви душевни мъки. Живееш свободен.

Често е достатъчно да разкажеш 5 – 6 пъти, но се случва да са необходими и 10 – 12 пъти. Възможно е да не успеете да се издигнете до кикот (могат да ви пречат по-ранни епизоди), но и скуката вече е резултат. Може просто да го разкажете на няколко приятели и малко или много ще дойдете на себе си.

Ако имате компания, където такава помощ е традиция, няма от какво да се страхувате. Ако партньорите умеят това – за тях нищо не е страшно.

## **СИТУАЦИЯ 2. ОКАЗАЛ СЕ НЕ ТОЗИ, ЗА КОЙТО СЕ ПРЕДСТАВЯ!..**

Вече имате отношения. Възможно е дори отдавна. Възможно е да сте вече семейни. Налице е ступор във взаиморазбирането. Струва ви се, претенциите са неразрешими, и да се договорите е невъзможно. Опитите да се разбягате, затягат примките на шията и затварят притока на кислород. Тук канчето ви се опитва да гръмне. Какво да се прави?!

Бърз отговор на този въпрос няма.

## **7. ЗАЩО НОРМАЛНИ ХОРА НЕ СЕ РАЗБИРАТ ЕДИН ДРУГ**

Гаранционния срок на вечната любов е медения месец.

Как се получава така, че два нормални човека, някога изгарящи от любов, сега се гледат един друг и не се познават?! Всички механизми на кавгите се свеждат до недостатъчното честно общуване.

## **1. СКРИЛ СИ – ЗНАЧИ СИ СЕ ОТКАЗАЛ.**

Скъпа, по-добра от теб няма!

Вчера отново се убедих в това.

Първичният етичен механизъм е в основата на всички раздори. Обидно прост е, и неумолим. Всичко живо процъфтява благодарение на равния обмен: колкото си получил, толкова и отдай. Ако вземаш в повече – ще отслабиш партньора; ако само отдаваш и не получаваш – ще отслабнеш сам.

Ако сте нарушили договора, не сте изпълнили обещанието, повредили сте вещь, скрили сте истината, излъгали сте или някак сте влошили живота на човека – това е провинение. Всяко провинение е реална загуба. А загубата на партньора е ваша загуба. Затова, обикновено, поправяме провинението си.

По какъв начин? Първо, създаваме съгласие за това, че не искаме да навредим: разказваме за това, обещаваме да поправим, извиняваме се. Второ, ние някак компенсираме щетите – според договарянето или експромт. И тогава дупката в отношенията се закърпва. Обърнете внимание: кръпката става именно чрез честното съобщение за провинението. То означава, че не се страхувате от човека, доверявате му и се стремите да го изолирате от неприятности.

Но често хората “се страхуват да не си развалят отношенията”. Тогава премълчават за провинението. Или прехвърлят вината на другото. Това е укриване. Много коварно и лошо нещо, изискващо точни и бързи действия – иначе разбива отношенията на парчета.

Щом нещо скриете – настъпвате капан. Най-малко вълчи. Първо, вие веднага започвате да търсите причината за своето провинение в самия потърпевш, да го обезценявате или да го набеждавате, че не е прав. Така работи реактивния контур, “защитавайки” вашата собствена правота. И най-често му вярвате! Второ, самото решение да скриете означава, че не сте повече приятел. Това е

1,1. Загубата, за която човекът не знае, или знае неистината, обезателно ще му навреди по-силно. Вземайки решение да скриете, вие се поставяте извън отношенията и сега само се правите на партньор. Радвам се, че вече знаете за това.

Загубата от скриването е в пъти по-голяма, отколкото от самото провинение: нали сте лишили човека от себе си, лишили сте го от партньор, на когото той е разчитал. Да се разкрие и възмезди скритото е много по-трудно. Веднъж излъгали - ще ви повярват ли други път? Слабият човек по-скоро ще скъса отношения, отколкото да се признае в предателство. Всички мексикански сериали и детективи са истории на разрушителни разкрития и ние с нетърпение чакаме: “е, кога най-последно ще се разкрият!?”

**ЧЕСТНОСТТА** – това е технологията на възстановяване на партньорството, инструмент за възстановяване на добрите отношения с хората. Това не е качество на душата, а способ. Други способности тук няма. Недостигът на честност е проблем на ума, а не на морала.

Има само едно, за което е етично да се мълчи: чуждите изповеди и тайни. Но отново до тогава, докато не ви касаят лично вас и не засягат вашият живот и отношения.

Важно е да се знае за скритото следното:

1. Извършвайки провинение и криейки, вие падате в тона, губите контрол над отношенията, отчуждавате се, или се плъзгате, дърпате и се страхувате. Да скриете своя страх е невъзможно – на вашето чело е написано с огън, така че, не се хранете с илюзии. И неизбежно ставате наказание за партньора, който се разкъсва между своята любов и вашето предателство.

2. Този, който извършва провинения и крие, първи намира повод да се обиди, първи се затваря и първи напъва да си отиде. “Знаеш ли, ти си толкова добра, а аз съм съвсем друг... Аз не съм достоен за теб, по-добре е да си вървя”. “Отивам си! Омръзна ми! Кой може да живее с теб!?”; “Разбери, ние сме прекалено различни, прекалено. По-добре е да се разделим.” Думите са различни, а причината може да е банална: случаен секс настрана. Това може да се смята за правило: който се затвори, и се опитва да прехвърли вината – той е с гузна съвест. Вие ли сте? Значи, вашата съвест. Търсете, къде сте се издънили и въведете ред!

Защо след като сте скрили се опитвате да си заминете? Повечето хора са етични и не обичат да огорчават другите. Човекът вижда, че напразно ви обвинява. Чувствайки, че вреди, той се опитва да си заминее, за да спаси, да опази хората от своята вреда.

...Може да се каже, че всички приятели стават чужди заради скрити провинения. Как ни троят живота! Колко леко и стремително разяждат разбирането! Опитайте сега да си представите, колко е леко без тях. Какво още ви се струва може да развали отношенията между двама души?

Може би и това-онова!

## **2. ПАРТНЬОРИ, БЪДЕТЕ БДИТЕЛНИ! ЖЕЛАЯТ ВИ ДОБРОТО!**

Не всички, които убиват твоите врагове, са ти приятели!

Ние много обичаме да се доверяваме на хората. Хората също ни обичат. Особено родителите. Затова всички ни говорят за нашия избраник всичко, което мислят и чуват. А на него за нас. Захапахте ли?.. Това е завръзката.

А сега си представете, че на тези доброжелатели им вярвате. Те няма да лъжат я! Въздухът се сгъстява от напрежение.

И ето, вие чувате нещо неприятно за вашия любим и губите равновесие.

Потресаващ момент. Залата е затаила дихание.

Вие вечеряте и гледате на любимия човек с други очи. Той не подозира нищо. “Случило ли се е нещо?..” “Нищо.” А вашите мисли: “Не, не може да бъде! ... .. Макар, че защо?.. Може. Всичко се случва. Напълно е възможно. А аз гледам... Ето как, значи. Добре-е-е, ще имаме предвид”. Обърнете внимание: вземали сте решение. Сам сами.

Напрегната пауза: ще каже – няма да каже?..

Вие излизате мълчаливо.

А-а-а-а-а!!!! Не каза!!! Залата от злоба кърти седалките. Главният герой е последния загубеняк. На кого е повярвал!? На мама? А мама само за развода им си мечтае – за да остане при нея любимото й чедо! Козел! Защо не проговорил!? Край, натресе ли се, очилатко!

Вие наистина сте се натресли. Вие току що се отказвахте от любимия човек в полза на трето лице. Това е конкретно скрито провинение.

**ЗАКОНА НА ТРЕТИЯ УЧАСТНИК: ако конфликта се е проточил и не се разрешава с честно изясняване на отношенията, тогава има трети участник, който разваля вашите отношения.**

Той е някъде наоколо. Той търпеливо и доброжелателно ви настройва един срещу друг. **Той разваля вашата обща реалност.** И съвсем не е задължително да осъзнава това!

Защо го прави? От ревност или завист. От “родителска любов”. Той ви “защитава” натрапчиво. Страхува се да не стане ненужен. Исква просто винаги да бъде прав. Или той толкова се е радвал на вашата сватба, че изпаднал в 1,1. Не е важно защо го прави. Важното е, че от вашата любов няма да остави камък върху камък, а след това ще каже: “Казах ли ти аз? Видя ли?!”.

Именно в това положение най-често се оказват някои приятели, а също и родителите, особено майките (вж. анекдотите). Но цялата трагедия е в това, че вие сами предпочитате да им вярвате – вместо да обсъдите това с любимия и да възстановите своята реалност!

Братлета! Любовта е уязвима. Бъдете бдителни! Близките отношения трябва да се защитават. Не трябва да давате своята реалност на когото ви падне. Един път напомням: вашето семейство – си е само ваше. Ако не поискате, никой няма да може да го опорочи. Ако позволявате това да се случи – значи не си струва да дрънкате за любовта!

АКО някой клепа с катран вашия партньор, трябва да се направят две неща:

1. Вгледайте се в този човек с присвити очи. Прилича ли на “трети участник”, болезнено ли е?..
2. Веднага съобщете за това на партньора: нека той също да е нащрек. По този начин ще можете бързо да откриете всички “доброжелатели”.

Какво да се прави с тях после? Каквото искате. Посмейте се заедно. Един в носа или в задника. А най-добре, седнете на масата и културно обяснете на човека какво прави. Ако не се е осъзнавал, ще престане. Ако е разбирал – ще осъзнае, че държите здраво кормилото. Една такава беседа е достатъчна. Най-трудно е с родителите. Но и те нямат права да решават вместо вас. Ако беседите не дават никакъв резултат – обичайте ги толкова повече, колкото са по-далеч от вас!

Мисли, какво говориш – когато говориш, какво мислиш!

Има куп спомагателни причини за “заминаването на любовта”. Списъка си допълнете сами.

**1. ПОСТАВЯТЕ СВОИТЕ ПРИНЦИПИ ПО-ВИСОКО ОТ ПРИНЦИПИТЕ НА ПАРТНЬОРА.** Доста разпространена форма на наивен снобизъм.

На вас ви се струва, че сте собственик на изключително ценни убеждения и другият е длъжен да ги приеме. Особено тежък е случая с различните вери, с патриотизма и политическите разбирания.

В действителност, вие се боите реактивно, че не сте прав, че сте обезценен. И това ви заставя да обезценявате другите.

На високотоновият човек няма да му мине през главата да се хваща за принципи: той леко се съгласява с чуждите, съхранявайки при това своите. Той разширява своите разсъждения. Нали принципите са само инструменти. Днес са полезни едни, утре други. А най-важен от всички е този, който помага да се живее в съгласие. По-добре ще бъде, ако вие подробно се договорите за принципите, дълго преди сватбата. Може би щастливо ще ги избегнете.

**2. ВАШИТЕ ИЗИСКВАНИЯ ПРЕВИШАВАТ РЕАЛНИТЕ ВЪЗМОЖНОСТИ НА ПАРТНЬОРА.** Тук е скучно и банално. Отново “къде са ви били очите, когато сте купували”. Веднага е трябвало честно и достъпно да изложите всичките си условия.

А сега приемете партньора си такъв, какъвто е или си вървете. Разберете: колкото и да ви обича, той не е в състояние да стане друг и дори често не е в неговите възможности да направи всичко, което ви се струва необходимо на вас. А и не е длъжен. Страхувайки се да не ви загуби, той може много да обещае, но това го е казал неговия страх, а не ума му. А вие с какво сте слушали?

Направете си сметка кое е по-важно: да получите това, което желаете или да останете заедно. Вие винаги можете да промените своята претенция на някаква друга, да се откажете от нея или да я постигнете с други средства. Може да се впрегнете в проблема заедно и да помогнете за решаването му – ако, разбира се, партньорът поиска това. Ако претенциите са по-важни за вас – свободни сте в избора, защото реално вие вече сте самотни.

Ако предявяват към вас неизпълними претенции, намерете в себе си мъжеството да определите: ще го правите ли това или няма да го правите. Веднъж решили, заедно потърсете компромиси и варианти. Те ще се намерят.

**3. ЗАГУБИЛИ СТЕ СИ СВОБОДАТА И САМОДОСТАТЪЧНОСТТА.** Много е важно!!! “Любовта премина”, “не си същия”, “нямам повече интерес към теб” и др. Причината е в грубо нарушаване на семейната психология: показвате на партньора си слабостта си.

Спомнете си в кого се влюбихте. В свободен човек. Свободата е главната ценност в човека. Тя означава могъщество, сила, надеждност. Какво най-много ни привлича и възбужда? Свободата. Влюбвайки се и събирайки се, ние не забелязваме, как я губим. Това ни става ясно по-късно – и предизвиква остра мъка.

Припомнете си, колко мъчно ви е било с този, който се е влачил след вас, надничал е в очите ви, молил е за любов. Защо нас ни отблъсква откритата проява на влюбеност? Защото зависимия човек не е СВОБОДЕН. Той не е личност. Значи не е интересен, не е надежден – т.е. е опасен. И в действителност е така.

### **ПРАВИЛА ЗА СЪХРАНЕНИЕ НА ЛЮБОВТА**

**ПРАВИЛО 1.** Уважавайте своя партньор. Никога, без особени за това причини, не показвайте своята слабост, зависимостта си в всекидневието – веднага ще престанете да бъдете интересен. Има само едно място за изливане на слабостта: в леглото или в обятията на любимия. Там се разкривайте изцяло! Но сутринта, от ваната трябва отново да излезе бодрия, свободен и самодостатъчен човек – личност до най-малката подробност, както преди сватбата. Тогава любимият ще препира времето, по-скоро да дойде нощта.

**ПРАВИЛО 2.** Никога не пречупвайте личността на партньора. Не изисквайте жертви, подчинение, послушание. Пречупвайки го, ще го загубите – този, когото сте обичали, който е искал и е можел нещо. Ще получите нискотонов, чужд човек. И още повече ще се настървите.

**Смисълът на съвместния живот е в щастието на всеки.** Разберете, “щастие за двама”, реално не съществува. Щастието е лично нещо. Всеки притежава свое щастие. Затова, ако пречупите себе си или другия, не може да има никакво щастие изобщо.

### **8. АКО ВИ СЕ СТРУВА, ЧЕ НЯМА ИЗХОД**

Нравствен подвиг: да умреш за своята любов.

Или, независимо от всичко, да продължаваш да живееш с нея.

**И ТАКА, СИТУАЦИЯ 2. ХРОНИЧЕСКА ЛИПСА НА ОБЩ ЕЗИК, ОТНОШЕНИЯТА СА ВЛЕЗЛИ В ЗАДЪНЕНА УЛИЦА.**

Някаква змия сега би казала: “и какво, къде е вашата прехвалена любов?! А аз няма да се хвана – насърбах се навремето. “И това е поправимо!” – би било написано на пръстена на цар Соломон, ако е бил на тон по-високо.

Като начало ще отчетем ето какво:

1. Вашите деца – нали заради тях! Не са им нужни тела страдащи под един покрив, а интересни и свободни личности – не е важно заедно или разделени. Поемам отговорност за тези думи. Лесно е да се досетиш по метода на аналогията, че и на вас вашите личности няма да ви попречат. Затова, ако да сте заедно не ви е кеф, и ако нямате никакво желание да бъдете семейство – престанете да лъжете, престанете да измъчвате и себе си, и децата. По-добре се договорете за по-нататъшните си взаимоотношения и си подарете един на друг свободата!

И знаете ли какво ви пречи да го направите?.. Страхът да се окажете първия боклук. Т.е. парещото желание, първият боклук да се окаже другия. Който продължава да спазва брака, той е поблагороден, а който пръв го развали е скот. Разберете едно, скот не е този който разваля, а този, който продължава да се прави на партньор, без да предприема нищо. Вие и двамата сте отдавна в едно голямо биде. Затова не си струва да се мъчите заради безпомощното “Ти си първия!..” – отгърсането е фалшиво. Прав ще е този от вас, който опита да измени из основи живота. Пардон, аз от жалост съм толкова рязък.

2. А животът трябва да се променя. И рязко. Дошли сте до тази черта. Натиснали сте спирачките до тенекия. Осъзнайте факта, че до сегашната ситуация са ви довели именно вашите ценности и убеждения. Сега без да ги промените е невъзможна промяната на ситуацията.



Няма да се промени и сама – ако не ви провърви с някакъв катаклизъм: война, чума някаква, перестройка или вулкан е отнесъл дома ви. Сега, братлета, да станете отново партньори – означава да си смените кожата. И двамата. Това няма да бъде лесно и бързо, и е доста болезнено. Вие сте чакали дълго и сте отглеждали своя тумор, сега на масата и под ножа. Но преминавайки през това, ще победите!

3. Настъпил е момента да станете себе си. Не си струва повече да се страхувате от загубата – тя отдавна е станала. Сега трябва да се видите един друг абсолютно голи. Вие сте се опитвали да играете роли – и тези роли не са оживени. Но вие, истинските, имате големи шансове.

Миналото – по дяволите. Живота – от нулата. Картите – на масата. Всичко, което толкова години сте скривали: какво действително ви се е искало, какво ви се иска сега, какво си подтиснал в себе си, какво си пожертвал, какво си простил и какво не си могъл, какво си решил и защо. Ще се наложи да се договаряте за нови планове, цели и отношения. Но сега те се виждат по-реално и вие има за какво да говорите!

“За какво е всичко това?! Защо ти е да знаеш за мен?!” “Защото искам да те приема, такъв какъвто си, без преструвки, без маски – целия. Искам да знам с кого живея. А този, който е потаен – демонстрира недоверие. Бих могъл да помогна при решаването на твоите проблеми, но ти се страхуваш от мен и ги криеш в себе си. Как да живея с човек, който се страхува от мен?”

Е, това е моя вариант. Изобщо работата не е в миналото. Има хора поставили кръст на миналото – толкова е страшно то. Повече ги устройва договора, че никой никога няма да пита за миналото. Ако и двамата са честни, и това става. Но тогава са необходими конкретни договори за настоящето и бъдещето. Главното е да знаеш за истинските намерения на човека. Ако не ги крият, тогава е нормално. Макар лично аз да не мога да си представя как бих могъл да живея с този, който не ми се доверява докрай – и на когото не бих се доверил и аз.

#### **ОПИТ ДА СЕ ЗАПОЧНЕ ОТ НУЛАТА**

Това е в основата си моя личен опит.

1. Ако и двамата разбирате с ума си, че сте нормални хора и можете да живеете с кеф, договорете се какво разбирате под това. Важното е, че и двамата искате да направите опит. Фактически ще ви се наложи да се ожените отново. Този път – истински.

2. Абсолютен факт: вие съвършено не се познавате един друг. Нали сте се криели. Приемали сте един за друг нещо въображаемо или свързано с роля. Договорете се също и за това. Бъдете готови да узнаете всичко ново.

3. Договорете се, че всички минали провинения и измени са зачеркнати. Докато сте били в раздор, всеки е имал поводи за тях, тъй като е бил самотен. Затова анализите няма да доведат до нищо. Договорете се, че честността и разкриването на провиненията е акт на грижа за възстановяването на отношенията. Нали съобщаването им е толкова трудно колкото и узнаването им. Разберете: колкото и болно да ви е да го знаете, сто пъти е по-лошо да не го знаете.

4. Договорете се, че да реагирате, да показвате емоциите си не само може, но и трябва. Ридайте, кипете от гняв, чупете съдове и ходете в прострация. Такъв е този процес! Колкото по-силно си късате главата, толкова по-бързо ще се разредите. И се договорете – никакви изводи! Всички изводи – после. За тях ще има специално време.

5. Ако не ви затруднява писането на писма, не си губете напразно времето и емоциите: пишете на партньора подробни мемоари. Това е в пъти по-ефективно от болезнените разговори. В тях много по-добре се изразяваш и много по-добре разбираш. Има време да изложиш подробно, без да изпускаш нищо. Да се боиш и да нервничиш, няма причини. Припомнил си си, допиши. Освен това, докато пишеш, сам ще разбереш куп неща! Съответно, и да четеш може спокойно, и не един път. Да отидеш в гората и да бодеш с рога дърветата, дори и до вечерта. Или да бягаш по приятели, да се изговориш. Но да се върнеш вече в човешки вид.

Ние с жена ми отначало се опитвахме да си говорим, но емоциите не даваха дори главата си да покажеш. Тогава започнах да пиша писма – и много скоро работата потръгна.

6. Не се опитвайте да бъркате мухите с котлетите и да говорите за всичко едновременно: ще се объркате, ще загубите пет пъти повече време и сили. Ако имаше кой тогава да ми подсказва да го опиша първо, след това ние бихме се разбрали много по-бързо.

А по-разумно е да постъпим така:

А) Отначало подробно да се разкрият всички скрити постъпки за целия период на раздори. Възможно е, първата от тях да е причина за ступора. Възможно е, той да е бил още преди сватбата – не е толкова важно. Така или иначе, и двамата сте правили това, което сте могли. Приемете се такива, каквито сте.

Прочитайки това, поживейте с него седмица, елате на себе си и подредете в главата си. Задайте всички въпроси и дайте всички отговори.

Б) Разкажете подробна автобиография на своите чувства, желания, намерения и цели – от началото на вашето запознанство. Особено внимание на сватбата, а също на важните за вас моменти, когато вашите чувства и решения са се променяли.

Когато ние с Тая си разкривахме картите, бяхме поразени от научените новини. Оказва се, тя никога не е искала да се жени за мен – а аз бях сигурен, че именно това беше нейното желание. Оказва се, че тя никога не е вярвала, че съм решил да бъда мъж – а аз винаги съм смятал, че съм обяснил това добре. Оказва се, в леглото... Пардон, увлякох се. И такива “оказва се” са доста голям куп! Това беше страшно интересно – макар и да отнася нацяло главата. Но затова пък, когато пияната се уталожил, пред очите започна да се появява РЕАЛНИЯТ човек – а реалния човек винаги може да бъде разбран.

В) Новините един за друг ще предизвикат маса въпроси. Колкото по-честно и подробно са вашите отговори, толкова по-надеждно е разбирането. И ще видите: всичко се оказва нормално. Никой страшен не се е появил, всички провинения са обясними, нещо повече, че и сам си вникнал във всичко това. Ето сега можете да седнете зад масата и да се договаряте за това, как и защо да живеете по-нататък. Тук аз не съм ви съветник.

...Едва ли, но е възможно, преминавайки през всичко това да вземете решение да се разделите. Какво пък, в това няма нищо страшно. Поне сега сте чисти един пред друг – разделете се мирно и съзнателно. Имате добър опит. Съгласете се, струвало си е положените усилия.

\* \* \*

Това е всичко, което сега мога да кажа за любовта.

Иска ми се окончателно да разставя точките. Любовта не е идеал, не е ценност и не е цел. Както виждаме, тя е средство. Инструмент за подобряване на живота, един от способите за създаване на щастие. Нещо повече: самите идеали и нравствени ценности са също инструмент за подобряване на живота. Те нямат друго предназначение, нямат никакъв друг смисъл.

Без идеали е невъзможно подобряването на живота. Нравствеността – това са правила за подобряване на живота, изработени от опита на човечеството, обаче, нашите многочислени проблеми показват, че нравствените идеали са далеко от съвършенството. Много от тях са продиктувани от банката – нали не сме я надиграли. Идеалите на свободните и високотонни хора много се различават от класическите. На нас, за сега, не са ни познати истинските закони на щастieto и свободата. Това е дяволски хубаво: има на къде да се стремим!

Превод Йосиф Йоргов