

### **Запретный плод**

*Сима, добрый день! У меня в институте есть преподаватель. От него исходит какая-то необыкновенно сильная энергетика... и он слегка флиртует со мной. В общем, он мне тоже симпатичен. Но дальше ничего не происходит (никакого развития отношений, я имею в виду), да и видимся мы очень и очень редко... Я пыталась встречаться с другими мужчинами, но как-то все время возвращаюсь мысленно к нему... Тяжело очень из-за этого на душе... Вот у нас были занятия, недавно сессия, и я не смогла себя проконтролировать, повела неадекватно...*

*Ну не так, конечно, чтобы книжками или сумками бросаться, но близко к этому (опаздывала после перерывов, говорила колкости, на экзамене он даже меня проигнорировал). Так и получилась конфликтная ситуация... И как из этого выбираться — я не знаю. Уважение, понимание, доверие, благодарность — чувства к преподавателю... И даже выбираться не хотелось бы, а развить бы как-то эти отношения... Я не думаю, что это любовь, но какое-то влечение, которое не проходит уже пять лет...*

*Ситуации, связанные с вопросом.*

- 1. Он на меня все время (на вступительных экзаменах, на лекциях, на семинарах) смотрит заинтересованно, как будто ко мне неравнодушен. Рассматривает как женщину, а не просто ученицу. А я это замечаю, но не подаю вида, что увидела его внимание. Почти игнорирую — преподаватель все-таки.*
- 2. На одном занятии моя подруга решила нас свести — он проходил мимо и как всегда начал смотреть на меня, она это увидела и говорит (при всей аудитории, достаточно тихо, но слышали многие, и он в том числе): «Тань, ну ты хоть полюбуйся!» Засмутила его, в общем...*
- 3. Когда я сдавала ему экзамен, он покрылся румянцем...*
- 4. Потом я подходила к остановке, и он там был. Когда увидел меня, так эмоционально отвернулся!*
- 5. И у него расширяются зрачки, когда я приближаюсь и смотрю на него... Я медик по образованию и знаю, что это верный признак, по моему, даже не просто симпатии...*

*Я с самого начала пытаюсь его забыть и общаюсь с другими мужчинами — и своего возраста, и старше. Для меня всегда преподаватели были святыми и неприкосновенными. Но не могу... По-моему, это происхо-*

## БАБЫ ДУРЫ, ИЛИ КАК БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ ЖЕНЩИНОЙ

*дит из-за того, что для меня это запретный плод, плюс его (пусть и редко оказываемые) знаки внимания и моя впечатлительность.*

*Он молодой и холостой (знаю точно) мужчина, возможно, не слишком уверенный в себе (ну, какое-то такое ощущение), который находится в поиске половинки. Рассматривает студенток как возможных партнеров, но у него слишком строгие моральные принципы — со студентками нельзя. То есть получается то же самое почти, что и у меня — запретный плод и впечатлительность. Но изначальная заинтересованность была именно с его стороны. По-моему, ситуация в плане развития отношений бесперспективная... слишком оба завязли в стереотипах, комплексах, принципах. Сплошные тараканы. Считаю, что я со своей стороны сделала много в плане инициативы: и подруга много чего сказала, и моя неадекватность...*

Развитие любых отношений возможно при избавлении от комплексов и стереотипов. Судя по вашему письму, вы не готовы расставаться с комплексами, вас устраивает имеющаяся ситуация.

### **В ситуации романтического безумия**

*Добрый день, Сима! Я сейчас нахожусь в ситуации романтического безумия из-за мужчины. Иногда я могу взять себя в руки, но этого хватает на день-два. Мы с ним вместе работаем. Я понимаю, что это у него должны быть вопросы ко мне по работе, но я могу, например, найти повод ему позвонить, а после разговора весь день идет кувырком. Мне его хочется слышать и слышать. В начале отношений было все по-другому: он мне звонил, заходил, теперь я к нему настолько привязалась, что пытаюсь найти повод увидеть или услышать. Из-за этого я теряю друзей и знакомых. Я стала для него открытой книгой. Мне очень хочется быть с ним, но я не знаю, как его вернуть и как изменить себя.*

Сначала хотят безумно и всячески, потом, когда он возвращается, его **НЕНАВИДЯТ И ХОТЯТ ОТ НЕГО УЙТИ!**

### **Что делать?**

*Что делать? Восемнадцать лет жила с мужчиной, а сейчас женщина моложе меня ждет от него ребенка.*

*Я так его люблю, что не могу уйти. Как забыть?*

Когда действительно любят, то вопросы «Что делать?» и «Как забыть?» не возникают. Разве не так?

### **Так больно не было никогда**

*Первый раз и по-настоящему влюбилась. Так больно не было никогда. Познакомилась с парнем и все в нем отлично, но я сделала все, чтобы он не захотел меня больше видеть. Я показала ему меркантильной, грубой, мрачной, занудной... список можно продолжить. Самое обидное, что я не такая. Это правда! Наверное, от любви свихнулась и наделала такое. Совершенно точно, он не хочет теперь иметь со мной ничего общего. А я поняла, что он тот, кого я ждала. Я уже не маленькая. Я теперь знаю, где сердце и как оно может болеть...*

*Расскажу, что произошло. Мы познакомились заочно. Ему говорил обо мне его старший коллега, с которым у нас были деловые отношения. Представил меня, по-видимому, в очень хорошем свете, что и соответствует действительности. Мы с ним общались через электронную почту и телефон, он не мог нарадоваться на меня, и это было очевидно, как божий день. Потом встретились. Я, всегда полагавшая, что нет любви с первого взгляда, вдруг молниеносно влюбилась.*

*Прочитала в своем гороскопе, что Раки производят плохое первое впечатление. Это обо мне. Я напрочь лишила его инициативы (а зачем она мне с ним? дура я!), он себя тряпкой почувствовал! Этого он стерпеть не смог. Встречались мы с ним неделю — меня несло, как ненормальную. Я умудрилась показать ВСЕ отвратительные человеческие качества, каких не замечала в себе ранее, и полнейшую незаинтересованность им. Опыта общения с ребятами у меня нет, и он об этом не знает... Как написано в гороскопе, свою симпатию Рак скрывает грубостью. В общем, была грубой, занудной, командиршей, меркантильной ДУРОЙ. Люблю его. Очень люблю. Он тот, с кем я хочу быть, я уверена в этом — я неплохо его узнала, даже хорошо.*

*Я люблю его. Но он не поверит, думаю. Я каждый день нечаянно показывала ему самое худое. Он уехал. Работает в хорошем месте, но далеко, за границей. И надолго. Я бы бросила ради него все и махнула к нему, создавать уют. Я хочу отправить ему письмо и все постараться объяснить. Каковы у меня шансы выйти за него замуж?*

У вас нет никаких шансов выйти замуж, если вы так и останетесь меркантильной ДУРОЙ.

### **Бесконечные ссоры по пустякам**

*Мы около двух лет вместе, очень друг друга любим. Но только вот бесконечные ссоры по пустякам, переходящие в длительные разборки,*

## БАБЫ ДУРЫ, ИЛИ КАК БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ ЖЕНЩИНОЙ

*нам обоим портят жизнь! Он считает, что я глупый ребенок и что он устал учить меня жизни. Чувствую, что мои нервы уже не выдерживают. Может, вы дадите совет?*

Любящие люди любят друг друга. А люди, имеющие проблемы, бесконечно ссорятся по пустякам и устраивают длительные разборки, которые портят обоим жизнь. Разберитесь, а кто есть вы?

Прочтите.

### **Крылья. Притча**

*Маленький Ангел сидел на облачке, свесив ножки. Он наблюдал за городом, который казался ему муравейником.*

*Вдруг в окне одного дома он увидел знакомое лицо.*

*«Это ведь Она», — подумал Ангел и плавно начал спускаться вниз. Вот его маленькие ножки уже коснулись земли, он приоткрыл дверь подъезда и скользнул в щель. Поднялся на девятый этаж и оказался рядом с той самой дверью.*

*Маленькой ручкой он дотронулся до звонка, и пронзительная трель встревожила тишину.*

*— Кто там? — спросил знакомый голос.*

*— Это я, Ангел.*

*— Не знаю никакого Ангела. Вы, наверное, ошиблись квартирой!*

*— Да нет же, я не ошибся! Это я же я, Ангел... открой, пожалуйста...*

*Дверь открылась, и Ангел увидел Ее.*

*Она была уже не та... Замученная, бледная, в старом халате...*

*— Неужели это ты? Что с тобой стало?! — воскликнул Ангел.*

*— Мы знакомы? Я вас впервые вижу. Что вам нужно? Зачем вы здесь? — девушка смотрела тусклыми глазами и ничего не понимала.*

*— Ты ничего не помнишь?*

*— Нет. Я очень устала, и советую вам побыстрее убраться отсюда. Тем более скоро придет мой муж. Я думаю, он будет не очень рад видеть в своем доме посторонних.*

*Девушка села за стол и повернулась спиной к Ангелу.*

*Ангел подошел к ней поближе и робко обнял за плечи, прижался к ее спине своим маленьким тельцем.*

*— Я сейчас тебе кое-что покажу. Пообещай, что сразу же уйдешь...*

## КАК ПЕРЕСТАТЬ СТРАДАТЬ ОТ ЛЮБВИ

Она сняла халат, и на ее совершенном теле — на персиковой спине в районе лопаток — обнаружили два ужасных шрама...

— А теперь уходи...

В дверь позвонили, и девушка вздрогнула. Она поспешно встала со стула и побежала открывать дверь. Это был ее муж.

— А это кто еще? — недовольно буркнул муж.

— Он уже уходит, — строго посмотрела на Ангела девушка.

— Я голоден, через пять минут приду есть, — заявил муж.

Девушка поторопилась на кухню.

— Дверь вот там, — указал пальцем на дверь мужчина. — Убирайся!

В больших глазах Ангела показались слезы.

— Где Ее крылья? Куда ты дел ее крылья? У нее были огромные белые крылья. Зачем ты их отрезал?? Ты же погубил ее! — захлебывался в слезах Ангел.

— Понимаешь, мы любим друг друга... И, соответственно, спим вместе. А знаешь, как мешали этому крылья? Ей было неудобно лежать на спине, поэтому я их и отрезал! Теперь все у нас в порядке. Мы счастливы! Ангел уже вышел на улицу, где шел мокрый снег...

— И все-таки вы не любите друг друга! Она погибнет с тобой! — обернувшись, крикнул Ангел.

Мужчина выбежал на улицу, но Ангел был уже высоко...

— Почему? Почему ты так говоришь?? — кричал мужчина, смотря в небеса.

— Потому что любви крылья никогда не мешают, — прошептал Ангел...

Мудрые утверждают, что любовь — это функция, естественная, как дыхание. И когда вы любите человека, не начинайте требовать от него того, что вы хотите. Потому что, поступая таким образом, вы с самого начала закрываете двери для любви. Ничего не надо ожидать. Если что-то происходит, выражайте благодарность. Если ничего не происходит, значит, это и не должно происходить — нет никакой необходимости, чтобы что-то происходило согласно вашим ожиданиям. Вам не надо ожидать этого — только и всего.

Однажды я консультировала молодую женщину, чье письмо сейчас приведу.

## БАБЫ ДУРЫ, ИЛИ КАК БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ ЖЕНЩИНОЙ

*У меня вот что происходит. Я замужем почти одиннадцать месяцев. Отношения у нас с мужем хорошие, вот только есть один момент, который меня тревожит. Ему постоянно хочется ходить на рыбалку, зависать с друзьями. Порой он просто уходит на какое-нибудь мероприятие, которое мне неинтересно. Я ему доверяю, но мне не нравится, что он не ночует дома. А также мне не нравится сам факт, что ему, по ходу дела, очень со мной скучно, поэтому он пытается этого избежать и идет к друзьям, где ему весело.*

*Я просто уже не знаю, что делать. То ли дать ему полностью свободу и разрешить делать то, что он хочет, то ли дать ему понять, что мне это не нравится, и попытаться его изменить? В общем, я запуталась. Мне очень тяжело без него дома, хочется проводить с ним как можно больше времени. С другой стороны, может, мне стоит найти себе какое-нибудь занятие, чтобы меньше думать об этом? Мне нужен совет...*

Для этой женщины любовью оказалась привязанность к мужу, отчего и появилось желание пристегнуть мужа на короткий поводок. Она не думала, что попытка владеть человеком обречена на поражение.

Вот как она описывала свою любовь к мужу:

*Я проявляю любовь в том, что всегда рядом, всегда готова помочь в трудной ситуации. Готовлю ему еду, убираюсь дома... Пользуюсь каждым моментом, чтобы его поцеловать и обнять... Постоянно говорю, как он мне дорог, что никого больше мне не надо. Для меня это проявление любви.*

Но после консультации женщина поняла, что ее любовь была фальшивой.

*Я так понимаю, что моя любовь должна проявляться в том, чтобы давать ему возможность жить своей жизнью, делать то, что он хочет. Я осознаю, что желания и нужды любимого человека должны быть важнее, чем мои собственные. Скорее всего, я просто эгоистично себя веду.*

То, что вы, как и моя клиентка, ошибочно называете любовью, адресовано конкретному человеку. Такая любовь его ограничивает — туда не ходи, сюда тоже не ходи, это убери на место, а это не трогай вообще, с друзьями не туси, с девушками в метро не разговаривай и вообще молчи, как рыба об лед, если они к тебе сами подойдут, чтобы спросить, как пройти в библиотеку. Согласитесь, так вы живете, предполагая, что это любовь.

## КАК ПЕРЕСТАТЬ СТРАДАТЬ ОТ ЛЮБВИ

Должна вас разочаровать — это фальшивая любовь. И ее невозможно удовлетворить, она всегда будет недовольной, требующей, предъявляющей претензии. Ваша фальшивая любовь проявляет большую заботу, она всегда очень заботлива. Истинной же любви присуще сострадание и внимательность к потребностям партнера.

Любовь настоящая не терпит никаких ограничений. Она свободна от условностей, иначе это становится привязанностью или зависимостью от другого человека. Привязанность к тому, кого любишь, когда хочется, чтобы он всегда был рядом. Любовь — это всегда щедрость и никогда жадность. Любовь нельзя получить от другого, но ею всегда можно делиться со всеми окружающими. Любовь — это радость, это дар.

Любовь никогда не ожидает благодарности, даже простого человеческого «спасибо». Но она всегда благодарна, если ее принимает другой. Любовь никогда не разочаровывается, потому что она не имеет ожиданий. Любовь — это всегда свет и никогда тьма.

Никто не может запретить вам любить. Это ваш и ничей более выбор, это ваше и ничье более желание, это ваше и только ваше чувство.

Хотите любить — любите, не хотите — не любите. Хозяином себе являетесь вы сами. Если есть в вас это чувство любви — не боритесь с ним, не убегайте от него. Борьба — это насилие над самим собой, бегство — это подавление. А все подавленное рано или поздно проявится, но только в худшем варианте.

Не отрицайте свою любовь. Дайте ей право на жизнь. Дайте себе свободу проживать это чувство с радостью. Когда вы в любви, вы берете на себя ответственность за все последствия, за свою жизнь. А это и есть свобода. Свобода выбора, свобода чувств.

Я читала речь Чарли Чаплина, которую он произнес в день своего семидесятилетия.

### **Когда я начал любить себя**

*Когда я начал любить себя, я понял, что тоска и страдания — это только предупредительные сигналы о том, что я живу против своей собственной истинности. Сегодня я знаю, что это называется «подлинность».*

*Когда я начал любить себя, я понял, как сильно можно обидеть кого-то, если навязывать ему исполнение его же собственных желаний, когда время еще не подошло, и человек еще не готов, и этот человек — я сам. Сегодня я называю это «признание».*

## БАБЫ ДУРЫ, ИЛИ КАК БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ ЖЕНЩИНОЙ

*Когда я начал любить себя, я перестал стремиться к другой жизни и вдруг увидел, что все, что окружает меня, приглашает меня расти. Сегодня я называю это «зрелость».*

*Когда я начал любить себя, я понял, что при любых обстоятельствах я нахожусь в правильном месте в правильное время, и все происходит исключительно в нужный момент, поэтому я могу быть спокоен. Теперь я называю это «уверенность в себе».*

*Когда я начал любить себя, я перестал красть свое собственное время и придумывать грандиозные проекты на будущее. Сегодня я делаю только то, что приносит мне радость и счастье, то, что я люблю делать, что приводит мое сердце в радостное настроение. Я делаю это своим собственным способом и в своем собственном ритме. Сегодня я называю это «простота».*

*Когда я начал любить себя, я освободился от всего, что приносит вред моему здоровью, — пицци, людей, вещей, ситуаций. Всего, что тянуло меня вниз и уводило прочь от себя. Сначала я назвал это позицией здорового эгоизма. Сегодня я называю это «любовь к самому себе».*

*Когда я начал любить себя, я прекратил пытаться всегда быть правым, и с тех пор я ошибаюсь меньше. Теперь я узнал, что это называется «скромность».*

*Когда я начал любить себя, я прекратил жить прошлым и беспокоиться о будущем. Сегодня я живу только настоящим моментом, в котором все происходит. Теперь я живу каждый день, день за днем, и называю это «осуществление».*

*Когда я начал любить себя, я осознал, что ум мой может расстраивать меня, и что от этого можно заболеть. Но когда я объединил его с моим сердцем, разум стал ценным союзником. Сегодня я зову эту взаимосвязь «мудрость сердца».*

Нам больше не нужно бояться споров, конфронтаций или разного рода проблем с собой или с другими. Даже звезды сталкиваются, и из их столкновений рождаются новые миры. Сегодня я знаю: это — жизнь.

## РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Любите себя и наблюдайте — каждый день, каждый час, каждый миг. Полюбив себя, вы сделаете первый шаг к настоящей любви, благодаря которой

## КАК ПЕРЕСТАТЬ СТРАДАТЬ ОТ ЛЮБВИ

научитесь проникать в суть вещей, и эта способность никому не позволит угнетать вас, обманывать и манипулировать вами. Вы вдруг обнаружите, что у вас отсутствует эго. Но сначала станьте светом самой себе.

Пусть свет вольется в вашу внутреннюю тьму, рассеет внутреннюю слабость. Пусть любовь вас наполнит силой, энергией, духовным светом. Начните трепетно относиться к своему телу, не перекармливайте его, не употребляйте крепкие напитки, не курите. Но обязательно балуйте свое тело — хорошим массажем, жаркой банькой, свежим воздухом и спортом. Помните, наверняка, из детства, кто ваши лучшие друзья? Это солнце, воздух и вода.

Принятие себя такой, какая вы есть, — это и есть любовь. Не подавляйте в себе то, с чем вы не согласны, что вам в себе не нравится. Ибо подавляя, вы не сможете смотреть на саму себя, в свою собственную сущность. Уясните, что как вы относитесь к себе, так вы относитесь и к другим. Если вы никогда не любили себя, вы не сможете любить и других. Вот по этой причине вы и страдаете от любви, которая вовсе любовью не является. Но страдали вы до сегодняшнего момента. А теперь-то вы точно знаете, что вам делать, чтобы исправить ситуацию. Искренне желаю вам любить и быть любимой!