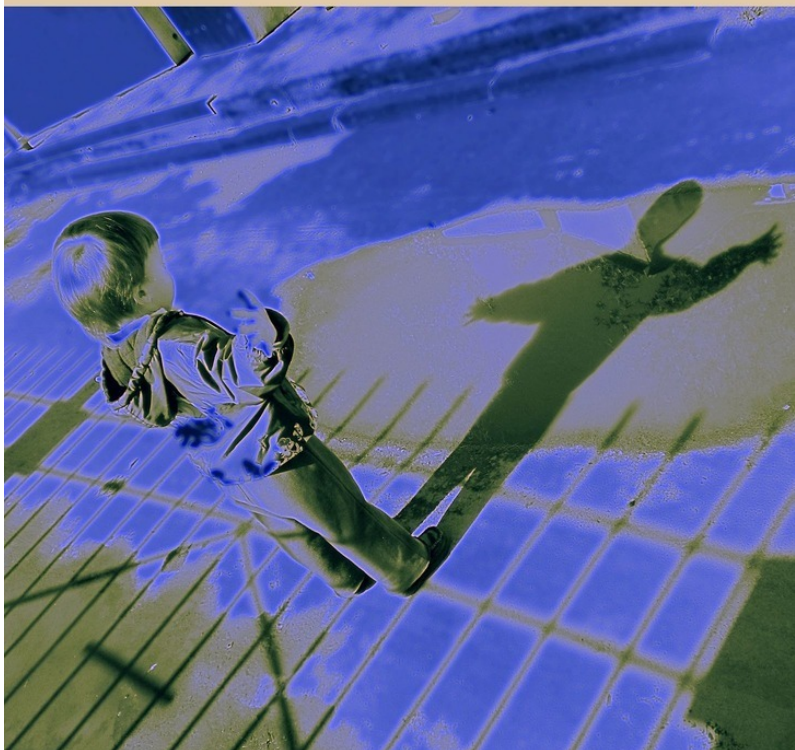


ПАВЕЛ АРТЕМЬЕВ

Союз с собой, или В поисках формулы жизни



Павел Артемьев

Союз с собой, или В

поисках формулы жизни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39287595

ISBN 9785449370785

Аннотация

Книга психолога Павла Артемьева о том, как строить отношения с окружающим миром, с самим собой. Автор задается вопросами, волнующими каждого из нас. Из книги вы узнаете, как стать красивым, обрести здоровье и душевное равновесие, избавиться от одиночества, превратить поражение в победу, воплотить в реальность мечты, сделать свою жизнь яркой, осмысленной и интересной. Иначе говоря – КАК СТАТЬ ХОЗЯИНОМ СВОЕЙ СУДЬБЫ.

Содержание

Предисловие, или Как мы изобретали велосипед	5
Глава 1 Ох, уж эти ножки!	9
Глава 2 Лучшая из ролей – наша собственная жизнь	16
Глава 3 Этот страшный Закон обратимости	20
Глава 4 Красивы ли мы?	28
Глава 5 Одинокая женщина желает познакомиться	35
Глава 6 Наши упущенные шансы	42
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Союз с собой, или В поисках формулы жизни

Павел Артемьев

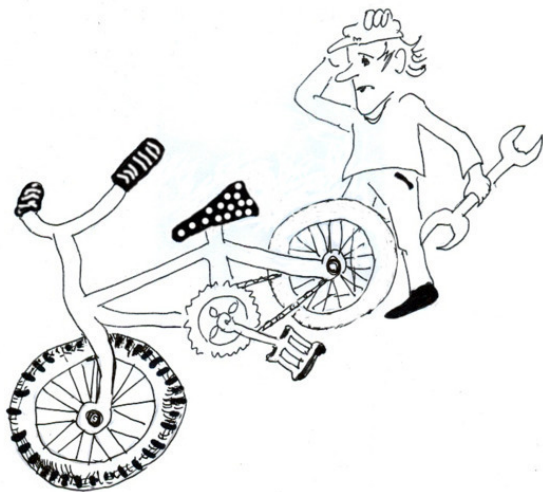
© Павел Артемьев, 2018

ISBN 978-5-4493-7078-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие, или Как мы изобретали велосипед

Давным-давно, когда мои друзья только-только открывали оздоровительный центр с лучезарным названием «Царица», проблемы людей казались нам вполне посильными. «Будь уверенным в себе, будь сильным и привлекательным!» – вот лозунг, который, по нашему мнению, разрешал все задачи разом. Именно с этой целью для всех приходящих в залы мы подбирали индивидуальные программы коррекции фигуры, разрабатывали комплексы специфических упражнений и оздоровительных мероприятий. Смею заверить, результаты у нас были – и не самые плохие. Узкоплечие и сутулые очень скоро приобретали осанку, дородные и тучные сбрасывали лишний вес, костлявые вновь приобретали завидные формы, а нечистая кожа становилась гладкой и упругой. Сознательно избегая общепринятых «журнальных» эталонов, мы пытались угадать конкретные возможности каждого человека, учесть индивидуальные особенности характера и физиологии. Я и теперь убежден, что некрасивых людей нет в принципе. Некрасивыми мы делаем себя исключительно сами. Убежден и в том, что красота – еще один аналог счастья.



Счастливей человек всегда красив, вне зависимости от тех внешних качеств, каковыми наделила его природа.

Во всяком случае, начав работать в этом направлении, мы очень скоро выяснили, что суть встающих перед человеком проблем одновременно и проще и стократ сложнее. Вновь и вновь мы приходили к одному и тому же выводу, наглядно убеждаясь в том, что внешние данные человека теснейшим образом увязаны с его внутренним миром, и правильная осанка отнюдь не гарантирует обаяния, а стройные ножки проще простого теряют привлекательность только пото-

му, что «не умеют» изящно передвигаться.

Можно ли научить человека улыбаться КРАСИВО? Нет, если при этом не будет соответствующего состояния души. И точно также любая самая отработанная походка вернее верного выдает нашу истинную суть. Вся закавыка кроется в том, что, пытаясь изменить свою внешность, люди сталкиваются с первейшим противником – со своим глубоко запрятым, но поразительно строптивым «я». Именно поэтому злому человеку никогда не изобразить на лице добродушную улыбку, косноязычному шутнику не рассказать веселого анекдота, а раздраженной женщине не пройти с грацией феи.

Множество раз я наблюдал ситуации, когда правильные черты лица, не освещенные блеском глаз и не смягченные улыбкой, вызвали отторжение окружающих, когда нелепая осанка и напряженный шаг сводили на нет привлекательность фигуры, а скрипучие интонации делали нелепыми самые замечательные слова...

Жизнь корректировала нашу систему, и занятия аэробикой, штангой и тренажерами мало-помалу приходилось дополнять различного рода тестированиями, углубленным самоанализом и внутренним тренингом. Таким образом, шаг за шагом от тела мы переходили к душе, и иного пути у нас, вероятно, не было. Ступая на истоптанную дорожку, мы приходили все к той же бородатой истине, утверждающей, что

все первопричины наших бед гнездятся в нас самих.

Не скажу, что разработанные нами теории получились стройными и все объясняющими, но изобретать что-либо новое мы и не пытались. Все получалось само собой, и вместе с нашими пациентами мы также проходили означенный путь, на собственном примере постигая, как непросто менять себя и свою жизнь. Наверное, кое-что нам действительно удалось открыть, но самое главное, что все эти открытия каждый из нас совершал *самостоятельно*. «Изобретение велосипеда» тем и ценно, что происходит в нашем собственном сознании. Поверьте, шагок из бессознательного в сферу осознанного, всплеск не чужой, а вашей родной интуиции – дорогого стоят.

Постичь истину – не то же самое, что прочесть о ней в книге или журнале.

Все, на что способен настоящий педагог, это лишь подвести к той или иной истине, но освоить ее, переварить нам всегда приходится самим. Об этом и о многом другом пойдет речь в данной книге. Мы будем говорить о красоте и здоровье, о жизненных суррогатах и нашем добровольном одиночестве, о смысле человеческого существования, который в состоянии обрести каждый.

Глава 1 Ох, уж эти ножки!

Как-то раз в рубрике знакомств мне попало на глаза забавное объявление: «Мужчины, вы слепы! Глядите только на ноги, а не на душу. А ведь в ней столько тепла и нежности!...»



Хорошо, допустим я принял такой аргумент. Но вот вам

другая правда: представьте себе, что на бровке тротуара сидит неряшливо одетый мужчина. Непричесанные лохмы свисают сосульками из-под линялой шапки, мужчина медлительно почесывает небритую челюсть, от него явственно тянет винным перегаром, табаком, несвежим телом. Так вот, – можно ли предположить, что душа у данного товарища чистая и нежная, а дух рыцарственный и сиятельный? Наверное, при определенном – и очень не маленьком усилии! – можно. Вы скажете, что это абсолютно разные вещи, но я возражу вам: отнюдь! Действительно, картинка, которую я нарисовал, представляет собой крайний случай, и, тем не менее, это примеры из одного «ящичка».

Простите, милые барышни, но все мы – мужчины и женщины – в той или иной степени соответствуем своей внешности. Можно ли изменить это соответствие? Да, можно, но в таком случае мы рискуем создать мираж и иллюзию, за которыми будет таиться совсем иное нутро. Искусно созданная маска способна вводить в заблуждение, но длится это, как правило, недолго. Гораздо разумнее, если вы решитесь на более кардинальные подвижки, сохранив соответствие между корректируемой внешностью и меняющимся внутренним «я».

В качестве примера приведу один из эпизодов, когда к нам в центр обратилась за консультацией молодая женщина, желающая «радикальным образом» подправить свою фигуру.

Не скажу, что она походила на юную гимнастку, однако формы у нее были вполне обычные – может, излишне пышноватые, но никакого особого «уродства» я не заметил. Между тем, она мечтала избавиться от «несносного» жира, который, по ее мнению, не позволял ей найти спутника жизни. Первое, что я попросил ее сделать, это приветливо мне улыбнуться, потом пройти своей обычной походкой по залу. Всю эту процедуру мы засняли на видео, продемонстрировав ей тут же на большом экране. К чести женщины надо сказать, она оказалась весьма сметливой. Едва взглянув на себя со стороны, она в ужасе прикрыла лицо руками.

– Боже! Неужели я так улыбаюсь и так хожу!

Она испуганно продолжала взирать на экран, не ведая, что только что поставила себе абсолютно верный диагноз. Я спросил женщину, не замечала ли она чего-то подобного за собой раньше, и она призналась, что иногда ей действительно казалось, будто она «выжимает» из себя улыбку, а вот за походкой не следила вовсе.

В данном случае мы получили наглядное представление о главной человеческой особенности.

Ежедневно смотрясь в зеркало и даже обожая всевозможные «селфи», мы, увы, очень мало знаем о себе, о своей истинной внешности, ее соответствии внутреннему миру.



Подобное неумение взглянуть на себя со стороны, к сожалению, распространено чрезвычайно широко, что особенно обидно, поскольку осуществить процедуру самонаблюдения в наше время в состоянии каждый. Достаточно вооружиться той же камерой или сотовым телефоном, попросив друзей заснять себя в самых разных состояниях. При этом избегайте какого-либо позирования. Улыбайтесь, разговаривайте и шагайте так, как вы это обычно делаете. Уверю вас, после первого же просмотра вам откроются любопытные вещи. Вы обнаружите, например, что ваше лицо вопреки желани-

ям способно воспроизводить самые противоречивые настроения, вы увидите, что ваш фас и ваш профиль принадлежат абсолютно «разным» людям, вы воочию убедитесь, что характер человека проще простого угадывается по его походке. Да что походка! – одной только вашей осанки порой бывает достаточно, чтобы безо всякой хиромантии пересказать все ваши жизненные удачи и неудачи. И очень многие из нас, взглянув на себя со стороны, с сожалением признают, что ни ходить, ни улыбаться они как следует не умеют. Добавлю к этому, что мы также не умеем красиво и обстоятельно говорить, не умеем писать письма, не умеем слушать и *слышать* собеседника. Все это в комплексе рисуют крайне непривлекательную картинку. Конечно, лишние килограммы – тоже не подарок, однако, поверьте,

скорректировать вес – форменный пустяк в сравнении с процессом коррекции походки, голоса, улыбки и... души.

Уже через день – женщине, с которой я начал свое повествование, показали несколько видеороликов, запечатлевших характерные походки спортсменов, актрис и танцовщиц.

– Еще бы! – воскликнула наша гостья. – У них такие замечательные ножки!

И снова ей пришлось убедиться, что дело вовсе не в длине ног и даже не в их форме. Те же видеозарисовки продемонстрировали ей, что даже самые красивые «ножки» могут ходить неловко, грузно, вульгарно и косолапо. И напротив, да-

мы, сложенные не самым лучшим образом, превращали свои движения в нечто абсолютно артистичное, что в дополнение с естественной мимикой делало их поистине неотразимыми.

Чуть позже наша клиентка попыталась повторить одну из понравившихся ей походок, и здесь состоялось открытие номер два. Женщина обнаружила вдруг, что, передвигаясь с поднятой головой, не сутулясь, расправив плечи и свободно переставляя ноги, она чувствует себя просто ужасно. Забегая вперед, скажу, что нечто подобное произошло, когда она попробовала работать над мимикой лица. Все объяснялось просто: потратив определенные усилия, мы вполне в состоянии скорректировать собственную внешность, однако в новом «просветленном» состоянии мы также будем ощущать дискомфорт – уже в силу одного того, что это *не наша родная внешность*. Нас будет тяготить несоответствие изображаемой картинки и того, что мы ощутим в действительности. И это логично. Тело – оболочка души, если хотите – крепость, в пределах которой человек вправе чувствовать себя уютно. Временами наше тело бывает довольно строптивым, но в общем и целом оно достаточно прилежно исполняет пожелания души. Хотим мы того или не хотим, но мы вырастем в едином дружественном союзе, и отважная душа принуждает тело двигаться открыто и напористо, неуверенная – напротив заставляет свою оболочку стесняться всех и вся, постоянно сутулиться и кукожиться, без нужды скрещивать руки и ноги, каждым своим движением испра-

шивая извинения у окружающих. Мы улыбаемся, когда нам хорошо, и плачем, когда чувствуем грусть. Страхи, угловатость, безалаберность, стеснительность – все наши качества неизменно сказываются на внешнем облике. Именно поэтому хороший психолог в состоянии по одному виду пациента без собеседования и хитроумных тестов выдать мгновенный и точный диагноз.

Закон соответствия крайне сложно обмануть.

Кроме того, обманывая окружающих, мы обманываем и самих себя. Телесная оболочка, наши движения, голос и мимика – все это, хотим мы того или не хотим, периферия души, и когда в один прекрасный момент мы, прозревая, начинаем обвинять свое тело в непривлекательности и неуклюжести, в действительности мы предъявляем претензии не к телу, а к самим себе. И если подобный конфликт у нас рано или поздно возникает, это значит, что мы вплотную приблизились к той стадии, когда к необходимости перемен начинает взывать наш внутренний мир, наше сознание. Недостатки внешности – всего лишь повод, позволяющий коснуться главных проблем человека, и, безусловно, здорово, если, собравшись с духом, мы решим однажды воспользоваться этим поводом, начав изменения к лучшему.

Глава 2 Лучшая из ролей – наша собственная жизнь

Говорят, что улыбка – более тонкое состояние души, нежели смех, и это абсолютная правда. Если смеяться умеют многие, то искренняя улыбка дается далеко не каждому.

Одна из наших клиенток никак не могла избавиться от напряженной мимики. Ее фотографии выходили ужасными, в глазах постоянно читалось выражение тоскливого страха, а когда она пробовала улыбаться, получались форменные гримасы. Складывалось ощущение, что она ни на секунду не позволяет себе расслабиться, вечно ожидая ехидных реплик от окружающих. Разумеется, подобное ожидание не могло не сказаться на ее мимике. При этом, отлично понимая свою проблему, она никак не могла справиться с собой. И тогда мы проделали очередной эксперимент, засняв эту женщину во время посещения детского сада. Стоило ей взглянуть на играющих в песочнице детей, послушать их голоса и смех, как она стала преображаться. Черты лица разгладились, возникло совершенно новое выражение глаз, исчезли нервные складки возле губ, а вскоре появилась и та естественная улыбка, которую столь тщетно женщина пыталась изобразить перед зеркалом. Позднее, просмотрев видеозапись, она даже расплакалась, признавшись, что уже

перестала верить в то, что такое возможно. Так или иначе, но даже столь краткая иллюстрация собственного потенциала оказалась для нее более чем наглядной, и что особенно важно – она подобрала первый ключик к собственной душе. Уловив момент преобразования, эта женщина поверила в себя, а попутно познакомилась с обстоятельствами, которые могли поспособствовать желаемым переменам. Мы же лишний раз убедились в том, что

человек улыбается не губами, а душой.



И те же актеры на экране (если это действительно талантливые актеры) никогда не изображают улыбку. Самая профессиональная улыбка способна излучать холодок, – гла-

за, брови, малозаметные складочки – что-нибудь да выдаст внутреннее неулыбчивое состояние. И потому настоящий актер всегда *живет* ролью. Он может плакать, лишь действительно сострадав, а улыбаться, лишь испытывая внутреннюю просветленность. Кстати говоря, чем лучше режиссер, тем тоньше он чувствует фальшь, и именно такого рода обман он обязан выявлять в процессе съемок.

Увы, в отличие от актеров мы с вами неважные «обманщики», и наша внешность почти всегда соответствует внутреннему состоянию. Даже прячась за отработанными масками, мы не в состоянии вечно разыгрывать неестественную для себя роль. Кстати сказать, наши жизненные разочарования нередко вызваны именно тем, что в тот или иной момент люди, которым мы верили, неожиданно сбрасывают маску, показывая свой истинный лик. В сущности, любая экстремальная ситуация способна разрушить самый искусный маскарад, и еще день назад такие улыбчивые и такие милые люди могут срываться на крик, опускаться до вульгарщины и оскорблений.

Таким образом, даже самым затейливым и изобретательным лгунам не стоит уповать на вечное притворство. Чем далее от вас разыгрываемый облик, тем губительнее действует на организм столь разительное несоответствие. Кроме того, не забывайте, что,

обманывая других, вы обманываете в первую очередь са-

мого себя!

В итоге – нервный тик и беспокойный сон, отсутствие верных друзей и размывание собственных критериев, принципов и программ, которые так или иначе должны стыковаться с вашим истинным обликом.

Вы спросите, как же можно корректировать мимику, осанку, фигуру, если в результате это приведет к созданию очередной маски? В ответ я поздравляю вас с первой существенной победой. Потому что, задавшись этим вопросом, вы поняли *главную проблему самосовершенствования*. Действительно, нельзя ставить целью создание маски – пусть даже самой привлекательной и очаровательной. Более верный путь – внимательно взглянув на себя, отыскать недостающие черточки и нереализованные качества в сегодняшнем вашем облике. Если же вы считаете, что исчерпали себя до донышка, то вы сто раз ошибаетесь! Психические и физические резервы человека воистину огромны, и даже за свою не слишком долгую жизнь я повидал достаточное количество удивительнейших трансформаций. Другое дело, что достижение сколько-нибудь весомых результатов происходит не так быстро, как вам бы того хотелось. Быстро это и не должно происходить, поскольку, в процессе становления доброй улыбки, свободной осанки, упругой походки вы невольно столкнетесь с проблемой адекватного становления души. А последнее просто не может быть задачей одного дня.

Глава 3 Этот страшный Закон обратимости

Если усредненный стереотип мужской походки достаточно прост и сообщает окружающим о силе и независимости идущего, то в походке женщин куда больше живой непосредственности. И напрасно мы зовем их кокетками, – артистичность стоит слабой половине существенных усилий. Будучи более открытыми и эмоциональными, представительницы прекрасного пола выдают себя с головой, и, видя возвращающуюся домой женщину, можно почти всегда угадать, какие чувства она испытывает, насколько удачный или неудачный остался у нее за плечами день. Усталость, досада, огорчение и разочарование – все это точнейшим образом отражается на повороте ее головы, движении плеч и бедер. Казалось бы, что в этом плохого? Увы,

*хроническое переживание одних и тех же
негативных чувств формирует устойчивую
повторяемость телодвижений.*

Это становится больше, чем привычкой. Тяжелое настроение диктует сутулую осанку и грузный шаг, а последние, в свою очередь, будут мешать добрым переменам в вашем настроении. И это следствие еще одного закона, который мы называли *законом обратимости*.



Таким образом, если задача поставлена, а цель определена, начинайте работать над собой, в полной мере используя эффект закона обратимости. Действие последнего мы наблюдаем ежедневно. Как реагирует человек, если день у него не задался? Обычно он хмурится, сосредоточенно смотрит на людей, то и дело обиженно выпячивает губы, горбится и так далее. Это отработанная цепочка связей, закладываемых на нейронном уровне. Моторика лица сложнейшим образом взаимодействует с корой головного мозга, и чем устойчивее этот механизм, тем вернее работает закон обратимости. Стоит вам беспричинно нахмуриться, как вы

немедленно ощущаете облачко печали, и напротив – улыбка способствует фиксации светлого настроения.

Причина меняется местами со следствием, что и определяет основу закона обратимости.

Иными словами – перед нами своеобразное эхо, которое мозг интерпретирует как основание и причину для должного настроения. Получается удивительная вещь, осанка, мимика, походка – все это является следствием настроения, но при этом в свою очередь способно существенно влиять на общее самочувствие человека.

Разумеется, нельзя истолковывать данный закон буквально, и если вы заставите себя улыбаться с утра до вечера, это не будет означать, что доброе расположение духа вам гарантировано. Тем не менее, закон обратимости – не миф и не выдумка, и в вашей работе над собой его непременно следует использовать.

Скажем, ваши реакции на шутки, анекдоты, веселые истории друзей, как правило, вполне позитивны. Если приятели смеются, вы легко подключаетесь к общему веселью, и напротив, если кругом царит уныние, вы тоже начинаете испытывать грусть. Как видите, действие (ваше или окружающих) индуцирует настроение в той же степени, в какой последнее диктует ваши эмоции и поступки. Агрессия, смех, чувство восторга – все может быть заразительным, и в основе передачи эмоционального «вируса» также лежит закон обратимости.

Один из моих друзей, как-то увидев на телеэкране игристый шаг Траволты, попытался воспроизвести его и уже через несколько шагов воскликнул:

– Да он же танцор! Голову даю на отсечение, что Траволта когда-то танцевал!

И немедленно кто-то из нашей компании, знакомый с биографией актера, подтвердил, что так оно и есть. Таким образом, мы лишний раз пронаблюдали закон обратимости в действии. Подобно тому, как сердце выдает себя пульсом, точно так же все наши телодвижения довольно точно укладываются в определенные импульсные алгоритмы, зарождение которых в немалой степени инициирует наша душа. Пугаясь, она обороняется, смущаясь – стесняется, заигрывая – прельщает, а, сосредоточиваясь – преисполняется атакующей энергией. Поэтому, копируя движения, мимику, жесты, обязательно прислушивайтесь к себе, пытайтесь понять, какие конкретные ассоциации вызывает у вас та или иная имитация. Скажем, повторив медлительное движение полного человека, вы вполне способны ощутить себя сытым и обьевшим, а, копируя энергичную жестикуляцию южанина, можете поймать себя на том, что и мысли ваши заработали более темпераментно. Как бы то ни было, не спешите с выбором. На родное и приемлемое ваше тело откликнется само, чужое вы не привьете себе при всем вашем старании. Собственно, слепое копирование никому и не нужно. Гораздо важнее научиться анализировать истинные первопричины

ны своей внешности, поскольку еще раз повторяю:

любая внешность – всего лишь следствие образа жизни, доминирующих мыслей и эмоций.

Можно потратить уйму денег на биодобавки, на широко рекламируемые жиросжигатели, на операции по коррекции фигуры, но, увы, закон обратимости с легкостью приведет вас в прежнее соответствие. При этом замечу, что устраненные килограммы восстановятся не потому, что такова природа жировых клеток, а в первую очередь по причине вашего собственного несерьезного отношения к таким категориям, как легкость, стремительность, грация. В самом деле, если вы не любите движение, если даже после курса операций будете перегружать себя «вкусненьким», избегая танцев, прогулок и занятий спортом, то программа «легкой изящной фигуры» так и не будет запущена. Внутренне вы будете оставаться в прежнем «грузном» состоянии, и этот настрой естественным образом осуществит обратную коррекцию, приведя в соответствие изменившееся внешнее неизменному внутреннему.

Если уж мы заговорили о весе, то обучение энергичной игривой походке для женщин значительно важнее, нежели борьба с несчастными килограммами. Милые дамы, определитесь, наконец! Если вы худеете, чтобы быть привлекательными и сводить с ума изяществом и грацией, не теряйте время и становитесь изящными прямо сейчас! Частенько мы говорим себе: «Вот похудею, тогда буду красивой». Но это

неправда. Мы снова обманываем себя, пытаясь незаслуженным авансом компенсировать внутренние комплексы. «Вот буду богатым, тогда и стану помогать людям!» Увы, не станете, потому что закон обратимости сработает против вас.

Начните помогать людям сегодня, и первый шаг на пути к богатству будет сделан.

Точно такая же картина наблюдается и с внешностью. Ожидая чуда со стороны, мы упускаем время, когда означенное чудо мы в состоянии сделать своими руками. А потому становитесь красивыми уже сегодня! Начинайте учиться ходить и улыбаться, следите за своей осанкой и тембром голоса, записывайтесь на курсы танцев, занимайтесь йогой и отрабатывайте «лунную походку». Не стоит заблуждаться, «искусственная» худоба, которой вы достигнете с помощью современной медицины, не учит подобным вещам, а значит, никакого выигрыша вы не получите. И напротив – овладев новыми грациозными навыками, вы, может быть, впервые оцените по достоинству то чувство легкости, которого вам так не доставало прежде. Именно это очаровывающее состояние поможет обуздать аппетит, заставит пересмотреть отношение к спорту и прогулкам, поскольку само движение начнет приносить удовольствие. В итоге изменившийся образ жизни, а главное – изменившиеся внутренние критерии – помогут добиться потери все тех же злосчастных килограммов. Но это произойдет попутно и потому куда более безболезненно. И, разумеется, вы снова столкнетесь с законом

обратимости, воочию убедившись в том, что уверенный шаг заряжает волевой энергией, легкая походка придает настроению светлую тональность, а некоторая игривость в движении бедер помогает взглянуть на мир с должным юмором.

Женщины нередко завидуют разгуливающим по подиуму моделям, но лучший из всех подиумов – это улица.

Поверьте, работа над своим движением – увлекательнейшее из занятий.

Учитесь наблюдать за собой со стороны, а главное – следите при этом за своим внутренним состоянием. Если требуемая походка никак не получается, не спешите винить во всем нехватку природной пластичности. Может статься (а так оно чаще всего и бывает), что первопричина кроется значительно глубже. Следовательно, начав с походки, вы имеете великолепный шанс заглянуть в сердцевину своего «я». Приветливая улыбка, очаровывающая походка, царственная осанка – все это только следствие. Нельзя ругать костюм, если виновата фигура, но ведь и фигура – всего-навсего «костюм» нашего внутреннего «я». Каков господин, таковы и слуги. Каков я есть на самом деле, таково и мое тело, мои порывы и движения, мои эмоции. Разумеется, любой костюм можно «перекроить», отработав походку, выправив мимику, скорректировав осанку, но, увы, это будет очередным самообманом. Прыщи, пятна, угри не столь уж сложно скрыть под слоем грима, но согласитесь, – более целесообразно избавиться от них вовсе, вернув коже естественный цвет и здоровье.

И, кстати, касается это не только наших милых дам. Стать скульптором своего внутреннего и внешнего облика – задача, разумеется, общая, и впору упомянуть еще одно соответствие, поскольку мужчины просто обязаны соответствовать своим половинкам, тянуться за ними и ни в коем случае не отставать.

Глава 4 Красивы ли мы?

Что же все-таки представляет собой красота? В чем состоит ее магия? Почему именно красоте посвящают свои произведения художники, писатели, скульпторы и композиторы?

Общий ответ достаточно прост: красиво все то, что можно полюбить и что в свою очередь любит нас. Другими словами – если нас любят, значит, мы уже красивы. Ну, а таких людей, которых не любят вовсе, в природе не существует. Следовательно,

в каждом из нас есть нечто привлекательное, и наша задача в том и состоит, чтобы сделать это привлекательное более явным, превратив в достояние мира.

Зарытый в земле сундук с драгоценностями не имеет никакой ценности, – и аналогичным образом наши самые замечательные качества, скрываемые глубоко внутри, не могут служить ни нам, ни людям. Не раскрывая этих качеств, мы не имеем возможности их развивать, а окружающие не в состоянии их оценить. Если нежная отзывчивая душа кроется под скорлупкой хмурого недоверия, позвольте усомниться в ее нежности и отзывчивости, поскольку корочка недоверия сводит на нет любую отзывчивость, а хмурая личина в состоянии исказить любые нежные проявления. В любом случае –

выбор за вами. Если человек предпочитает держать людей на дистанции, вряд ли он нуждается в красоте, и напротив – для тех, кто желает раскрываться перед людьми, красота – естественна и необходима.

Возьмем отвлеченный пример. О чем говорит разболтанная походка? Скорее всего, о легкомыслии и небрежении к жизни. Напряженный и неуверенный шаг свидетельствует о затаившихся страхах, о вечной готовности занять оборону. А можно еще ходить кряжисто и вразвалку, провоцируя на схватку, можно идти упруго и легко, можно шаркать ногами по земле, спотыкаться и петлять. Походка – точнейший индикатор нашей энергетики, свидетельствующий о волевых качествах характера, о силе и независимости.

Об улыбке и глазах мы говорили уже достаточно. И то, и другое отражает состояние души, характеризуя доминирующие эмоции, степень открытости и внутренней щедрости.

Осанка в отличие от походки, от выражения глаз и улыбки – является более консервативным состоянием. Она складывается на протяжении многих лет, определяя наше общее отношение к жизни, выдавая покорность и сдачу позиций или напротив упрямство, граничащее с вызовом. Именно осанка показывает то место, которое мы отводим себе в этой жизни. Запомните: ругая тело, вы ругаете и себя. И когда некоторые люди пытаются судить о душе и теле отдельно, они неоправданно упрощают объект изучения. Тело есть Храм Духа, а Дух есть Храм Бога, и нельзя именовать тело

нагрузкой к душе, поскольку

тело – единственный инструмент, с помощью которого та же душа способна реализовывать свои программы, способна познавать себя и совершенствоваться.

Кто помнит курс математики, тот должен быть знаком с комплексными числами, состоящими из действительной и мнимой части. Нечто подобное мы можем наблюдать и в нашей жизни. Везде и всюду видимое предстает перед нами в качестве действительной части, однако без мнимой ее составляющей мы никогда не узнаем истинную суть явлений. То же самое можно сказать о теле с душой. Мнимая часть может быть сколь угодно малой, но именно она в состоянии задавать угол поворота всей «действительной» материи тела.

Проведите следующий эксперимент. Подойдите к трюмо и поочередно взгляните на свой фас и профиль. Вполне возможно, что,

изучая контуры профиля, вы увидите свою мечту, фас же явит вам действительную реальность.



Возможно, именно по этой причине в профиль мы нравимся себе значительно больше, и именно профиль частенько напоминает нам идеал, на который мы хотели бы походить. Наглядный пример – монеты, на которых всегда чеканили профили царственных особ. Таким образом, деньги неосознанно наделяли присутствием мнимой компоненты, усиливая их платежеспособную магию. И кстати, именно с профилем мы можем в считанные секунды провести всю необходимую коррекцию – подобрав живот, выпрямив спину, гордо подняв голову. Иное дело, если вы совершите полюбопыт и всмотритесь в собственный фас. Исправить что-либо здесь будет уже на порядок сложнее. Ваш фас – это реальность, это то, с чем вам приходится повседневно иметь

дело. И очень часто, приводя в соответствие профиль и фас, вы на самом деле добиваетесь соответствия своего внешнего и внутреннего состояний.

Рассуждая о красоте, я не могу не коснуться вопроса условности. Так вот, условна ли красота?

И да, и нет!

Я хочу сказать, что в том аспекте, в каком люди частенько рассматривают внешность людей, отмечая те или иные недостатки, красота действительно становится условной. И вместе с тем уже по своей природе красота абсолютно безусловна. Человек любящий и принимающий, делающий шаг навстречу и способный раскрываться, интересующийся и слушающий – не может быть некрасивым. Более того —

*внутренне красивый человек всегда красив внешне,
хотя, конечно, красоту его еще нужно уметь
рассмотреть...*

Почему я говорю о подобном умении? Да потому что современный мир живет штампами и руководствуется правилами, о сути которых мы имеем порой самое смутное представление. И если в древние времена поиском «золотого сечения» занимались ученые и философы, то сегодня эталонизацией штампов занимается исключительно «госпожа коммерция». В ее ведении – телевидение, интернет и журнальные полосы, завораживающие видеоклипы и уличная реклама. Весь этот вал, разумеется, не проходит мимо людей. Мы просто не можем быть глухими и слепыми – и, созерцая

образы, преподносимые средствами масс-медиа, поневоле становимся заложниками коммерческой пропаганды, исподволь начиная корректировать (а иногда и ломать) собственные ориентиры.

Довольно забавно, что в главном принципе ее величества коммерции также начинает проявляться закон обратимости. Если раньше спрос целиком и полностью определял предложение (специфику соцстран в расчет не берем), то в более сытые и богатые времена формула рынка умудрилась радикальным образом «перевернуться». И сегодня яркое, вездесущее предложение в значительной степени стало определять спрос. Таким образом, критерии красоты настолько размылись, что опираться на собственный вкус стало еще более сложно.

Наш вкус формируют штампы, и эти же штампы влияют на наши отношения с внешним миром.

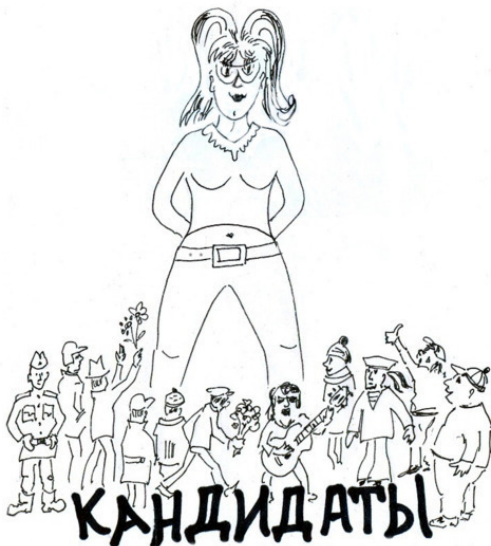
Яркий пример – сегодняшние мужчины, мечтающие найти подруг, похожих на моделей и эстрадных звезд. Забыв о собственном внутреннем голосе, забыв о природе, они уступили атаке глянцевої коммерции, тем самым отрезав от себя добрый ломоть мира, не укладывающийся в навязанные средствами масс-медиа рамки. Думаю, на это не стоит закрывать глаза. Чем яснее прорисована задача, тем больше шансов ее разрешить. Одна из сегодняшних проблем человека заключается в том, что в его жизнь все чаще привносятся различные заменители и суррогаты. Но если даже в обла-

сти питания суррогаты способны серьезно угрожать человеческому здоровью, то в области идей и критериев мы рискуем значительно в большей степени.

Глава 5 Одинокая женщина желает познакомиться

Фраза, вынесенная в подзаголовок, стала до того расхожей, что в конце концов послужила названием для фильма. Но проблема эта не только женщин, это проблема всех одиноких людей. Вопрос о спутнике жизни не очень беспокоит в юные годы, однако в критическом возрасте способен разрастись в настоящую драму, вызывая у людей целый шлейф внутренних расстройств.

Между тем, положение отнюдь не безнадежно. По счастью, пластичность человеческой психики и широкий диапазон пристрастий позволяют предположить, что количество наших «единственных и неповторимых» может достигать достаточно впечатляющих чисел. В самом деле, вы способны обнаружить десятки «идеальных кандидатов» в одном только вашем районе, не говоря уже о городе, области или стране.



Сразу оговорюсь, это отнюдь не цинизм и не издевка, это обычная математика. Приступая к решению задачи, мы попросту определяем исходные данные и расставляем все точки над «и». Как раньше, так и сегодня счастливые встречи не столь уж часты, и главным барьером на пути к знакомству стоит наша собственная нерешительность. Собственно, в этом и кроется ключ к искомой проблеме. В самом деле, это какой же отваги следует набраться, чтобы подойти, поздороваться, спросить имя да еще, о ужас! – навязать свое присутствие! Да ведь не просто присутствовать рядом, нуж-

но еще о чем-то говорить, шутить, улыбаться...

Я вовсе не смеюсь, хотя согласитесь, что звучит все это несколько забавно. Но факт есть факт:

мы ежедневно и ежечасно упускаем свои шансы только потому, что выстраиваем перед собой надуманные препятствия.

Мужчины, которые в иной ситуации способны быть высококлассными специалистами, дерзкими спортсменами, уверенными в себе начальниками, сталкиваясь с необходимостью сделать первый шаг к знакомству с противоположным полом, смущаются и теряют свои боевые качества. Та же бездушная статистика говорит, что более 90% знакомств происходит при удачном стечении обстоятельств. Как правило, будущие супруги оказываются в одной школе, в одной институте, в одном подъезде, в одном учреждении. Целиком и полностью мы по сию пору полагаемся на принцип «служебного романа» да еще на его величество случай. Все бы ничего, но «служебные» обстоятельства просто не могут удовлетворить всех ищущих, а в ожидании капризного случая можно провести всю жизнь.

Вот и получается, что всевозможные площадки знакомств продолжают процветать и в наши дни, а на помощь нерешительному человечеству приходит телешоу, интернет и разнообразные электронные свахи. Самое примечательное, что они не устраняют да и не могут устранить главных трудностей. Так или иначе, людям приходится знакомиться, шаг за ша-

гом узнавать друг друга, проявляя при этом терпение, готовность к компромиссам и внимание.

Таким образом, роль «сватовства» – абсолютно ничтожна, ибо оно берет на себя лишь функцию первого шага. Мне могут возразить, заявив, что серьезные службы знакомств существенно сокращают время поиска, подбирая кандидатуры, устраивающие «заказчика» по основным запрашиваемым качествам, но простите меня, заказать можно чай с бифштексом, кофе с пирожным, но не спутника жизни. Еще Эмпедокл, изучая «корни всех вещей», заметил, что подобное притягивает подобное, однако в случае с браками перестает работать даже это мудреное правило. С «подобным» легче сходиться и легче знакомиться – это верно, но длительное сосуществование наряду с общностью предъявляет и ряд иных требований – таких, например, как разница темпераментов и характеров, разница интеллектов и физиологических конституций, разница самых непредсказуемых качеств.

По счастью, единого золотого правила, регламентирующего надежные отношения людей, нет и, вероятно, никогда не будет. А потому

брак «подобных» людей может быть столь же счастливым и долговечным, как брак абсолютных «антиподов».

В последнем случае «притирка» идет дольше и сложнее, но столь же долго сохраняется и интерес к партнеру, которого можно познавать бесконечно.

Простой пример – дама-вампир и мужчина-генератор. Вдвоем они могут образовать безупречную пару, что было бы совершенно невозможно, задайся они целью отыскать себе подобных. Общее дело может объединять, а может и расхолаживать, и точно так же более умный партнер способен в равной степени привлекать и вызывать раздражение. Собственно говоря,

даже гороскопы признают, что жизнь допускает абсолютную мешанину «стихий» и «зодиаков».

Поэтому, не влезая во все эти дебри, в которых путаются даже самые высоколобые специалисты, остановимся на ключевом моменте – а именно на том злополучном шаге, который мы так боимся сделать. Зададим себе вопрос, имеется ли у нас выбор? Безусловно, имеется. Если мы живем не в пустыне, если в наших финансовых возможностях посещать метро, библиотеки, театры, кафе, иные присутственные места, то за одну-единственную прогулку мы способны увидеть сотни замечательных лиц и фигур. Повторяю – не единицы, не десятки, а сотни! Сравните с той же службой знакомств, где в лучшем случае вам выдадут альбом с фотографиями, сделанными не весть когда да еще и хитроватыми фотографами, искусство которых в том и состояло, чтобы самой невзрачной внешности придать недостающий шарм. Недаром из сотни-другой селфи-кадров обычно выбирают один-два. Но будут ли они соответствовать истине? В режиме «реалити» мы имеем шанс увидеть своих потенциальных

знакомых вживую. Кроме того, именно такой выбор обещает быть более точным, поскольку свой «типаж» мы угадываем не по цвету волос и окружности талии, мы угадываем его интуицией и сердцем. Ни одна служба знакомств не способна досконально изучить наши сильные и слабые стороны, наши пристрастия и симпатии. Такая работа по плечу лишь опытным психотерапевтам и абсолютно не стыкуема с каким-либо коммерческим конвейером.

Таким образом, договорившись, что выбор у нас есть, мы вплотную упираемся в необходимость первого шага. Согласитесь, ситуация, когда мы встречаем на улице или в метро интересного человека, не столь уж редка. Наше сердце начинает заполошно биться, мы лихорадочно перебираем варианты возможного знакомства, даже осмеливаемся подойти ближе к объекту нашего внимания, а далее... Далее ничего не происходит. Увертливое сознание одно за другим выстраивает перед нами злополучные препятствия, наполняет неуверенностью в себе, придумывая тысячу причин, чтобы ничего не предпринимать. Провожая глазами уходящую даму или уезжающего кавалера, мы с тоской понимаем, что счастье вновь уплыло от нас. И самое главное – мы даже не предприняли попытки заговорить, познакомиться, обменяться адресами. Так кто же виноват, если не мы сами?

Если я вижу перед собой свою вероятную судьбу, я просто обязан что-то сделать и как-то отреагировать.

Конечно, можно передоверить свое будущее третьим лицам, но, во-первых, это обидно, во-вторых, ненадежно, а в-третьих, аналогичные проблемы будут преследовать нас и далее по всей жизни.

Верно говорят, старым не хватает здоровья, а молодым – опыта, однако те и другие пребывают всего в паре шагов от желаемого успеха. Оправдания и предлоги находятся самые разные, однако результат при этом один: мы в очередной раз не стали хозяевами ситуации, не подошли, не улыбнулись, ничего не сказали. Это еще одно испытание судьбы. Всегда найдется препятствие, которое не захочется преодолевать, и обязательно обнаружится калиточка, через которую можно будет улизнуть. Плохо это или нет, но в этом смысле судьба вполне демократична, предоставляя нам не самый простой, но выбор. И, выбирая лазейку с «калиточкой», пытаясь обойти препятствие стороной, мы совершаем не самый удачный выбор. Точнее говоря, уклоняемся от выбора вовсе. А значит, жизнь будет повторять свой экзамен вновь и вновь, пока мы, наконец-то, не решимся на первый самостоятельный шаг.

Глава 6 Наши упущенные шансы

Жизнь тянется в детстве, скользит в юности, в зрелом возрасте несется галопом и вскачь. Как правило, оглядываясь назад, мы выкладываем на одну чашу весов собственные достижения, на другую – наши упущенные возможности. Счастлив тот, у кого эти чаши оказываются в равновесном состоянии, но, увы, обычно количество упущенного во много раз превышает количество сделанного. Вполне возможно, что это нормально и особой паники поднимать не следует. Необъятного не объять, и сейчас нам более важно осознать, что мы отнюдь не жаждущие, оказавшиеся в пустыне.

Возможности есть всегда, они вокруг и они рядом. Все, что от нас требуется, это правильно оценивать свои желания, внимательно присматриваться к окружающему, находиться в постоянной готовности «поймать подачу».

Когда к Золушке из сказки пришла добрая фея, Золушка тоже могла отказаться ехать на бал. Но она не отказалась и обрела свое счастье. Нечто подобное сплошь и рядом происходит с обычными людьми. Ваше желание вкупе с готовностью к переменам в жизни – ничем не хуже сказочной феи. Кто-то из нас не отказывается от внезапно предложенной роли, кто-то не боится возложить на себя лишние обя-

зательства, многие, пересилив себя, соглашаются на ответственный пост, предлагают руку и сердце, а, оказавшись перед угрозой серьезного заболевания, берутся всерьез за собственное здоровье.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.