

Равел Принберг

ЧТО ТАКОЕ ЛЮБОВЬ



Павел Гринберг

Что такое любовь

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=44827095

ISBN 9785005044006

Аннотация

Жизнь течёт не так, как хочется? Отношения разочаровывают, сил на счастье нет? Настал час перемен! Пришла любовь. Настоящая, не привязанная ни к кому, созидаящая. Всё прощающая и ничего не требующая. И у неё для вас подарок – волшебство, с которым вы сможете изменить всё. В этой книге вы найдёте методы, с помощью которых научитесь управлять разумом и чувствами, обретёте смысл и наполните жизнь лёгкостью, совершив увлекательное путешествие в фантастический мир, где ждут Любовь. Смерть. Роботы.

Содержание

Глава 0.5 Краткое предисловие	5
Глава 1. Несущий слово	8
Глава 2. Ифрек. Дедушка	11
Глава 3. Практика. Как восстановить запас энергии за 10 минут и вернуть себе силы на весь день?	15
Глава 4. Какие этапы развития отношений нужно преодолеть, прежде чем возникнет настоящая любовь? Добро пожаловать в Железный город!	25
Глава 5. Что такое эмоциональная зависимость?	41
Приключения всегда тебя найдут	
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Что такое любовь

Павел Гринберг

© Павел Гринберг, 2019

ISBN 978-5-0050-4400-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 0.5 Краткое предисловие

Говорят, что в нашем обыденном мире нет места волшебству. И такое утверждение отчасти верно. Действительно, откуда ему взяться, если с самого детства нам твердят «глупости это всё, сказки!» и «никакой магии не существует, иди посуду лучше помой», «деда мороза нет, а под кроватью не живёт никакой монстр». Мы растём с этими ошибочными убеждениями, бессознательно ищем им подтверждение и в итоге уже не можем замечать удивительные вещи происходящие вокруг.

Возьмём, к примеру, квантовую физику. Разве это не магия в чистом виде? Учёные проводят эксперименты со светом и обнаруживают, что он одновременно является и частицей и волной, меняя свои показатели в зависимости от того, присутствует ли тот, кто его наблюдает. Никакого иного воздействия, кроме наблюдения, нет: если смотришь на фотон, стараясь определить его местонахождение – это частица, стоит отвернуться – он тут же становится волной. Только представьте – сколько можно почерпнуть из глубин такого видения. Наше внимание обладает настолько сильным воздействием на окружающий мир, что способно изменять его.

И если волшебство, которое также можно назвать технологией, существует в мире физики, то это же волшебство существует и в повседневной жизни. В этой книге я постарал-

ся привести несколько полезных технологий, которые смогут помочь каждому человеку благотворно повлиять на свою жизнь. Предложенные психологические технологии, приведённые здесь, может освоить каждый. В первую очередь они направлены на развитие навыков управления своим разумом. С помощью освоенных психотехнологий, вы не только избавитесь от страхов и обид, но и проживёте интересную жизнь, наполненную ощущениями, впечатлениями и смыслом. Кроме того, в этой книге приведены техники и методики, которые помогут сохранить и улучшить ваши отношения с любимым человеком, а если сделать этого уже не представляется возможным – отпустить его. Только не нужно спешить, постарайтесь уловить всё происходящее с вами во всех его красках и многообразии.

Положение настоящей науки гласит: если вы не согласны с каким-то утверждением, поставьте тот же эксперимент. Если условия проведения совпадают, то результат вы получите тот же самый. В любой точке Земного шара. Поэтому я предлагаю вам стать экспериментаторами над самими собой.

Постарайтесь отыскать и выполнять все предлагаемые упражнения и методики вместе с Евой, одним из героев этой истории и тогда, данная книга сможет помочь вам на 97% эффективнее.

Но для начала, давайте проведём небольшую разминку. Представьте арбуз. Такой кругленький, с полосочками и зелёным суховатым хвостиком. Разрежьте его, разломите, слы-

шите хруст? Видите косточки? Какого они цвета и размера? Можете почувствовать сладковатый аромат?

Получилось? Отлично, значит, и всё остальное тоже обязательно получится!

Глава 1. Несущий слово

– Что такое любовь?

– Это то, что тебе предстоит узнать. Будет не просто, увлекательно, и ты не останешься равнодушен.

– Но я хочу знать сейчас!

– Пока что тебе достаточно знать, что там, где есть любовь – нет места страху.

Где-то, и когда-то очень далеко в будущем, стоял стул. Скрестив ноги на нём сидел Кто-то. Стены вокруг него то сходились, то расступались, то превращались в снегопад. Потолок представлял себя безграничным океаном, выпуская из своих недр фиолетовое пламя, что тяжёлыми ртутными каплями опускалось на зелёный травяной ковёр. Касаясь листвы, капли взрывались, словно мыльные пузыри, на месте которых тут же появлялись стайки алых бабочек. Взлетая в небо, они уносили с собой один из взглядов создания, сидящего на стуле.

В воздухе, что был плотный как металл, плавали пурпурные скаты, гонявшиеся за пушистыми змейками. При каждом взмахе своих крыльев они уменьшались до тех пор, пока не превращались в пылинки, играющие в утреннем солнце.

Белое пламя, что вырывалось из расщелин у самого подножия дворца, превращалось в фиалки, а затем вновь вспы-

хивало огнём, ртутью расплывающимся по дну. Шпили башен этого сооружения разрывали небеса, создавая зияющие дыры, внутри которых виднелись бесконечные миры. Дворец сплетался то из миллионов светлячков, то становился прозрачным как хрусталь, а то и вовсе – превращался в огромную черепаху.

Кто-то на стуле сменил свой облик на глиняное дерево, на кончиках веток которого начинали распускаться бутоны солнц. Следом за светом появлялись силуэты теней, и тем ярче они становились, чем больше бутонов распускалось. Когда цветы увядали, они оставляли на своём месте чёрные дыры.

Один из таких чёрных разрывов привлёк внимание хозяина замка. На его голове возникла маска с постоянно меняющимися лицами: кот в очках, муравей, горшок гартензии, смесь всего во вселенной. Схватив рукой зеленоватую планету, создание вгляделось в неё девятью глазами.

Не произнеся ни звука, он подозвал своего помощника – двухголовую птицу, опирающуюся на огромный посох с круглым навершием и звенящими на нём золотыми кольцами. Появившееся существо несколько раз взмахнуло крыльями и устремилось в один из разломов, потянув за собой плотное пространство вокруг, искажая его и превращая в густой солёный океан.

Создание на стуле облекло себя в бесформенный саван ветра, который можно было ощутить лишь кожей и выдохну-

ло золотой поток искр в океан эмоций, созданный всеми живыми существами вселенной. Спустя мгновение, стена замка превратилась в когтистую лапу, сжимающую жемчужину. Она поднесла её к глазам хозяина, а затем отпустила. Жемчужина каплей отделилась от неба и стала такой чёрной, что не могла больше отражать свет. Кто-то подхватил её и та, тут же начала колоть его своими острыми шипами, возникающими по всей её поверхности. Но в ответ, она получила от него лишь поцелуй.

Окружающее пространство вновь изменилось и теперь стало похожим на скопление разноцветных облаков. А потом и вовсе исчезло. Мир вспыхнул и тут же вернулся к своей обычной форме: густые леса, реки, небольшие города и высокие горы. Среди снежных пиков, девятью разноцветными потоками, расходились в разные стороны ветра энергий. Они окутывали собой всё живое в этом мире, начиная с огромных ездовых жуков, и не заканчивая вековыми грибами, в которых поселились люди.

«Теперь полежи здесь» – эхом разнеслось по полям. И лишь короткий росчерк падающего метеорита изменил картину ночного неба над спящей деревней у реки.

Глава 2. Ифрек. Дедушка

«С человеком происходит то же, что и с деревом. Чем больше стремится он вверх, к свету, тем глубже впиваются корни его в землю, вниз, в мрак и глубину, — ко злу»

(с) Фридрих Ницше

Утро выдалось солнечным. Через тонкую щель в сдвинутых шторах пробивался луч света. Он целился прямо в глаз старичка, лежавшего на кровати из кучи расшитых золотыми нитками подушек.

Открыв глаза, дедушка долго пытался уловить где он и кто. Постепенно реальность возвращалась к нему и он вспомнил, что зовут его Ифрек и лежит он в спальне своего дома, на опушке густого леса в дали от городской суеты. Судя по расположению солнечного пятна на ковре, было около десяти утра и старичок удивился, что так долго проспал. Обычно в это время он уже бодрствовал и приступал к переписыванию старых книг, пылившихся на самом верху его невысокой башни, служившей ему кабинетом и библиотекой.

Ифрек медленно встал с постели, расчесал свою длинную седую бороду, надел туфли с острыми закрученными носами и отправился умываться. Морщинки в углу глаз говорили о том, что раньше он много смеялся, но знания и мудрость

наложили на него отпечаток серьёзности и напускной суровости.

Дедушка никак не мог отпустить видение, за свою тысячелетнюю жизнь он ещё не видел таких снов, и даже в своих экспериментах с ветрами магии он никогда не создавал подобные непостоянные места. Ифрек совершенно точно знал, что такие образы не приходят сами – они появляются в нужный момент и требуют незамедлительного реагирования. А это существо, что оно такое? Как оно это всё... неужели это был...

– Не может быть! Да ну бред какой-то! – Отбросил закрывшуюся в свою голову мысль старик. Но тут же, не закончив умываться и оставив кран открытым, побежал с лёгкостью мальчишки наверх своей башни.

Смахивая пыль с толстых фолиантов и освобождая редкие тома от паутины, он в спешке начал перебирать свитки и книги пока не наткнулся на один толстый экземпляр в тёмном кожаном переплёте, скреплённый красной верёвкой. Когда Ифрек бережно развязал узелок, книга сама распахнулась и страницы начали перелистываться, пока не открылась та, где было изображено существо, сидящее со скрещенными ногами.

– Не может быть... перемены, знания, надежда и колдовство... – Ифрек удивлённо сел на так вовремя подъехавший к нему стул и протёр намокший лоб платком.

Старик часто забывал о еде, увлечённый важными дела-

ми, но созданная в его доме бытовая магия никогда не забывала о своём господине, и этот раз не стал исключением. По воздуху приближался поднос с чашкой кофе и блинчиками с беконом.

– Спасибо. – Поблагодарил дедушка и взял горячий напиток, размешав молоко ложкой без применения волшебства, используя лишь силу своих потрясывающихся рук. Сделав небольшой глоток, он отставил чашку обратно на повисший рядом в воздухе поднос и продолжил читать древний текст.

Ифрек всё ещё пытался разгадать, что же значило увиденное во сне, но уже точно знал, что в его мире что-то изменилось, но что? Что принесёт им внимание Хиша? Как преобразится мир после сегодняшней ночи? Что именно он поместил в наш мир... Все эти вопросы не давали старику покоя и он решил, что просиживать штаны в пыльной башне сейчас не самая лучшая идея. Перепись древних манускриптов никуда не денется, а вот встретиться со своим давним приятелем стоит. Возможно, вместе они что-то прояснят в его ночном видении?

Вновь забыв о повисшем в воздухе подносе, дедушка так же резво спустился по винтовой лестнице вниз. Схватив с вешалки зелёный плащ и потёртую остроконечную шляпу с широкими полями он выбежал на улицу, захлопнув за собой дверь. Невидимый слуга же остался дома в немом смирении с невыполненной миссией своего существования.

– Нет, ну вы посмотрите на него! Умчался и даже бекон

не съел! Я для кого целый час на кухне торчу спрашивается? Оох, вот возьму и уволюсь, и что тогда делать будешь, а Ифрек!? – Крикнул в пустоту поднос и исчез в появившейся чёрной дыре.

Глава 3. Практика. Как восстановить запас энергии за 10 минут и вернуть себе силы на весь день?

«Хороший игрок в Хнефатафл думает на десять шагов вперёд. Отличный игрок – всего на один, но этот ход – лучший»

(с) Ярл Алрекр

Прошло 14 лет.

Ева попала в причудливый мир с огромным многообразием цветов, выросших выше самой девочки. В тени раскидистых крон деревьев, похожих на эвкалипты, на ветру покачивались ленты морской капусты. Белые барашки облаков лениво плыли в оранжевой выси, прикрывая собой гигантские вращающиеся шестерни и колёса, создававшие купол небосвода.

Оказавшись, словно внутри гигантских механических часов, девочка огляделась и постаралась зацепиться вниманием за что-то привычное. Если оказался в чужом измерении – первым делом нужно убедиться, что прыгнул не слишком далеко от стандартной нормальности. В противном случае рискуешь распасться на атомы, а ещё, если не найти ничего стан-

дартного, то может начать тошнить. К счастью, малиновая река, текущая вверх по водопаду, всё равно оставалась рекой, а влажный воздух был пропитан ароматом хвои. Маленькие бабочки на длинных лапках садились на фиолетовые грибы, тут же оказываясь внутри мыльного пузыря, улетающего в железное небо. Открывавшаяся взору картина одновременно завораживала и накатывала волну сильной тревоги.

– Так, пора вспомнить чему учил дедушка. – Девочка села на коралловую поляну со светящимися пушистыми камушками, скрестила ноги, выпрямила спину и, закрыв глаза, сосредоточилась на дыхании. Ева начала втягивать сладковатый воздух то одной ноздрёй, то другой. Поочерёдно закрывая их большим и безымянным пальцем. Совершив глубокий вдох, она медленно выдыхала. Затем повторяла процедуру, закрыв ноздрю, через которую дышала в прошлый раз и открыв другую. Она представляла, как золотой, искрящийся светом воздух, входит в её тело при вдохе, а затем покидает его в виде бесцветного тумана на выдохе. Девочке было достаточно пяти минут спокойного сосредоточения на этом упражнении, что бы успокоить свои эмоции и усмирить мечущиеся мысли.

– Ресурс – это позитивное самоощущение своего «Я». Ощущение силы, жизненности и уверенности, переживающихся на уровне физического тела. – Ева воспроизвела в своей голове наставления дедушки.

– Ресурс – это возобновляемый источник энергии. В одни дни мы полны энергии и кажется, что море по колено, а горы сами преклонили все вершины перед нами. В другие дни – не хватит сил взойти и на холм, а лужи предстают перед нами бездонным океаном. Причины такого состояния могут быть различны, но все они сходятся в одном: источник естественной саморегуляции организма утерян. Точнее говоря, утрачен контакт с источником внутренней энергии, пропала связь с жизненной силой. А без этого не только портится настроение и чувствуется упадок сил, но и начинают появляться различные болезни. Восстановление связи может потребовать времени, но чем раньше ты начнёшь – тем раньше возобновишь доступ к собственным резервам и обретёшь бодрое расположение духа, здоровый ум и энергичное тело.

– Источник, ресурс... а! Это же мана! – В воспоминаниях Евы всплыл её весёлый детский комментарий. – Чем больше маны, тем сильнее заклинания можно кастовать! Да? А когда мы будем учиться кидать фаерболлы? Я готова! Вжх вжх!

– Ева, не отвлекайся! Я говорю тебе очень важные вещи – это основа твоего состояния. Если ты не научишься управлять своим организмом, собственной энергией, ты не сможешь даже нормально работать в своём мире! Боже, о чем ты сейчас говоришь. Какие ещё фаерболлы? Соберись! – Дедушка сжал переносицу двумя пальцами и со вздохом покачал головой. – Так, давай ещё раз. Связь с этим источником хранится в опыте каждого человека, как долговременная па-

мать о каком-то радостном событии, а следовательно – может быть извлечена на поверхность сознания.

– Зачем мне работать? Я выйду замуж за принца и буду жить в замке! – Насупилась девочка.

– С таким подходом, ты безусловно будешь жить в замке, правда под семью печатями и с кучей «нельзя». Хочешь так?

– Нет, хочу, чтобы было «льзя»!

– Тогда давай продолжим заниматься. – Дедушка подумал, что возможно он рано начал обучать Еву медитации, она ведь была ещё совсем маленьким ребёнок. *«Мне нужно научиться доносить до неё информацию так, чтобы ей было интересно»*. – Ева, я почувствовал, как ты только что прочитала мои мысли? Умница, у тебя отлично получилось, но больше так не делай!

Щёки девочки налились багрянцем и на них появились небольшие ямочки от неудачной попытки скрыть довольную улыбку.

– Хорошо! Давай так, когда ты освоишь навык ресурсирования, я научу тебя создавать молнию из пальцев.

– Ура! Молния! Молния! Я буду самой классной в школе! – Захлопала в ладоши воодушевлённая Ева.

– Тогда сосредоточься и давай продолжим. Вспомни самый радостный, самый счастливый момент жизни. Прочувствуй его каждой клеточкой тела. Начинай искать воспоминания с самого детства и иди до настоящего времени, пока не вспомнишь такой момент. Ты сразу узнаешь его, обыч-

но это воспоминание обладает огромной энергией и затемнено только потому, что на него давно не обращали внимания. Побудь в нём, останься с ним как можно дольше.

Такой заряд энергии будет способствовать изменениям в психике и здоровье, поскольку плохое самочувствие и настроение, возможно присутствующее в данный момент времени – такое же удержание мысли, только с отрицательным оттенком. Осознанный подход к мышлению намного более продуктивен и способен удивительным образом преобразовывать жизнь.

Опыт ресурсирования может помочь в преодолении неуверенности в себе, негативных ожиданиях, внутренних противоречиях, в трудностях с совершением первого шага. Ты знаешь, что вообще мешает человеку двигаться по жизни и быть счастливым?

Девочка отрицательно покачала головой и продолжила взглядом ловить летающих бабочек.

– Внутренний конфликт и противоречия мешают человеку, – продолжил дедушка, – их источником являются:

Первое – это стеснение и правила общества, а также недостаточность самоуважения и любви к себе.

Второе – излишняя эмоциональность и ложное представление о том, что эмоцию можно погасить усилием воли.

Третье – повторяющиеся воспоминания о пережитых стрессах, постоянная тревожность на фоне повседневной деятельности, не привязанная к какому-то определённом вос-

поминанию или представлению.

Четвёртое – это панические атаки, когда одна часть личности совершенно не принимает другую. Например, неприятие внутреннего ребёнка у мужчин или отказ от женственности у женщин.

– Хорошо запомни это и не отвлекайся, – серьёзно сказал Ифрек, наблюдая за Евой, что заинтересованно слушала в пол-уха. – Все эти неразрешённые конфликты могут привести не только к снижению работоспособности, утрате чувства радости и вдохновения, но и психосоматическим заболеваниям, нашедшим своё внешнее проявление на физическом теле. Не забывай, что восстановление контакта со своим источником – это только часть работы, важная, но недостаточная. Нужно также и наполнять его. Одним из лучших способов восполнения внутренней энергии по праву считается медитативная практика.

В голове Евы пронёсся весь урок, который она получила от бабушки ещё в пять лет. За последующие года она отточила его до автоматического совершенства. До сих пор, именно этот момент был для девочки одним из самых ярких и позитивных воспоминаний детства.

– Сядь так, чтобы тебе было удобно и ничего не отвлекало. В какой позе будешь сидеть не имеет значения. – Продолжил образ бабушки в её памяти. – Теперь представь, что твоё тело пропускает через себя свет, он вымывает все негативные переживания, растворяет все страхи и боли. Можешь

сделать это так, как тебе больше нравится: рассматривая тело целиком или по частям. Если есть сложности с визуализацией, то есть не получается пока вообразить эту картину, то начни с дыхания. Представляй, что вдыхаешь свет, ощущая, как он обволакивает лёгкие и наполняет их теплом.

Затем представь по аналогии, как твоё тело наполняется ветром, как воздух проходит через каждую его клеточку. Стань ветром и побудь им несколько минут. Затем пропусти через себя водопад, смывающий всю грязь и усталость.

Теперь, заполни поочерёдно своё тело огнём, жидким металлом, и мелким песком. Побудь с каждой из этих энергий по несколько минут. Обрати внимание, как они проходят по всем частям тела, застревают ли в каком-то месте или беспрепятственно циркулируют по организму. Если какая-то из предложенных энергий не будет приниматься тобой, не заставляй себя, переходи к следующей или позволь своему бессознательному трансформировать её в пригодную. Не торопись, если в какой-то энергии тебе хорошо и комфортно, останься в ней подольше, наполнись ею.

Когда закончишь, спокойно возвращайся в здесь и сейчас. Не спеши тут же вскакивать и возвращаться к своим обычным делам дня. Посиди какое-то время в тишине, понаблюдай за своими ощущениями. Не пытайся анализировать, лучше прочувствуй все изменения, которые произошли в процессе этого упражнения.

Всякий раз, когда ты устанешь, или почувствуешь упадок

сил – ты можешь использовать эту технику, чтобы восстановить энергию внутреннего источника. Упражнение не займёт много времени, а польза от него будет несоизмерима потраченным минутам.

Вернувшись в настоящее и посидев немного в тишине после завершения этой практики, Ева поднялась, отряхнула платье и, повернувшись к своему спутнику, произнесла:

– Кортес, пошли посмотрим, где мы оказались. Может быть здесь есть люди? Судя по тропинке, тут явно кто-то живёт.

Огромный пёс, породы американский бульдог, до этого гонявший стайку мелких пингвинов поднял свою голову, что-то гавкнул и подбежал к Еве. Они пошли по каменистой дорожке вдоль реки, из которой время от времени выпрыгивали крабы и пытались схватить своими клешнями парящих в воздухе железных пчёл. Справа от девочки и её собаки рос густой лес, состоящий из деревьев с красными и жёлтыми стволами, ветви которых сперва устремлялись вниз, а затем, извиваясь дугой, тянулись к небу. Из многоголосых звуков, раздававшихся в лесу, Ева смогла выделить что-то похожее на кукареканье петухов.

Обойдя небольшую запруду с распускающимися на её поверхности белыми цветами, похожими на лотос, путешественники оказались у деревянного указателя в форме стрелочки с надписью «Что такое любовь?»

– Хм, интересно, что это значит? Этот мир, похоже, дале-

ковато находится от грани стандартной реальности.

Пёс отвлёкся от попыток раскопать чью-то нору и побегал за хозяйкой. Девочка совершала восхождение на небольшой холм. С его вершины открывался вид на стоящий в низине город, вылепленный из металла, с высокими круглыми башнями. Он был окутан густым туманом, исходящим из зданий, дышащих подобно гармонии: они то складывались, то выпрямлялись вновь, поднимая в небо плотный сероватый дым.

– Планшет. – Скомандовала Ева и тут же в воздухе, на уровне её глаз, в голубоватом кольце, сотканном из волшебной энергии, возник небольшой белый гаджет.

Девочка включила камеру и, увеличив изображение, попыталась рассмотреть происходящее на улицах города, по которым хаотично бегали железные бочки с металлическими руками, ногами и круглыми головами. На некоторых из них были надеты красные воронки, у других головы напоминали барабанные тарелки с шарообразными глазами наверху. Экран планшета замигал и на его поверхности показался кружок цели, который очертил синим контуром высокую башню в центре города.

– Ага, Кортес смотри! Хорошие новости, кажется, мы оказались там, где нужно. Идём, я знаю короткий путь! – Ева нетерпеливо начала спускаться с холма, но собака резко ухватила её за подол платья, что девочка чуть кубарем не покатилась вниз.

– Что такое? Ты чего творишь, я же чуть не упала! – Возмутилась она, но Кортес лишь мотнул головой в сторону валившейся неподалеку металлической бочки. – Хм, а ты прав, в таком виде неизвестно, как они на меня отреагируют, лучше замаскироваться. Жди меня здесь, я скоро вернусь.

Ева обошла ржавую бочку и, выковыряв её из земли, сделала в ней дырки для рук и ног. Она постучала по корпусу, сбивая с него застарелый мох и ржавчину, после чего залезла внутрь. Планшет скользнул обратно в подпространство, а верный пёс приволок дырявый таз, послуживший девочке прикрытием для головы.

– Не самая удобная одежда, конечно, да ещё и воняет странно. Ладно, сгодится на какое-то время. А ты подожди меня здесь, я быстро. – Голос из бочки зазвучал приглушенно и гулко. Девочка начала спускаться с холма под пристальным взглядом собаки. Когда она скрылась из виду, Кортес развернулся и побежал на полянку, на которой недавно с энтузиазмом ловил пингвинов.

Глава 4. Какие этапы развития отношений нужно преодолеть, прежде чем возникнет настоящая любовь? Добро пожаловать в Железный город!

«... и тебе советую несколько дней подряд довольствоваться скудной и дешёвой пищей, грубым и суровым платьем. И тогда ты скажешь сам: «Так вот чего я боялся?»»

(с) Сенека Луций Анней

На входе в город Еву встретила огромная триумфальная арка с выгравированными на аттике буквами «Что такое любовь?». Ниже, под этим вопросом, было небрежно дописано красной краской «Железный город». На обрамляющих ворота каменных колоннах, возвышались золотые статуи коренастых людей, защищающих от штормовых ветров своими остроконечными щитами и пронзающих небеса блестящими алебардами. Барельефы арки повествовали о каких-то великих делах прошлого, но из-за отсутствия должного ухода, жаркого солнца и дождей, они почти все осыпались и разобрать что-то конкретное было практически невозможно. Венчала арку алебастровая колесница, запря-

жённая четвёркой мустангов, подгоняемых гигантом, с утраченной рукой, в которой он, по всей видимости, когда-то сжимал поводья.

– Любопытненько... – Задумчиво промурлыкала себе под нос девочка, уверенно шагнув на площадь, усеянную разнообразными роботами. Ева почувствовала, как сердце встрепенулось и забилося чаще, словно от волнительной игры в прятки. *«Я вода. Я ветер. Я неуловима. Я ниндзя»*. Напомнила она себе и шмыгнула в тень.

Мантра и правда помогла. Горожане не обращали на девочку совершенно никакого внимания. Увлечённые своими повседневными делами и заботами, они все спешили по своим делам. Выйдя на широкую площадь, вымощенную плиткой, Ева увидела большое многообразие этих роботов. Кажалось, что она попала в плотно населённый мегаполис: вот мама-бочка качает детскую коляску с какими-то транзисторами; а вот кусок узкой трубы на худеньких ножках с двумя линзами вместо глаз, бежит за разгоняющимся трамваем с шестерёнками вместо колес.

У уличного прилавка, торгующего стаканчиками с какой-то жидкостью, собралась небольшая галдящая очередь. Железные голуби, игнорирующие правила разметки и дорожного движения, в последний момент, всё же, успевали взлететь из-под гусениц огромных ромбовидных машин. Плотный поток транспорта мчался с бешеной скоростью по асфальтированным улицам, но как только загорался крас-

ный сигнал светофора, все машины останавливались с поразительной синхронностью.

Ева смешалась с толпой, и поплыла в общем потоке на другую сторону улицы. Она пробиралась в центр города. Там гордо, возвышаясь на пару сотню этажей над прочими зданиями, стояла башня. Промелькнув мимо цветочной лавки и отразившись в объективе уличной камеры, девочка обратила внимание на несколько железных человечков, которые просто стояли на месте и смотрели в железное небо, где свой тихий ход продолжали гигантские шестерни. «*Странные роботы*», подумала Ева, наблюдая за неуловимо знакомой, но всё же чуждой жизнью города из-под металлического таза на своей голове.

– Свежие новости! Учёные раскрыли секрет зависимых отношений, и нашли способ как прекратить страдать! – Под фонарём, на оживлённом перекрёстке горланил разносчик газет.

Ева продолжала осторожно нащупывать себе путь в тени зданий. Стараясь не привлекать внимания, она оценивала обстановку и выискивала что-нибудь, что сможет подсказать ей как пройти лабиринт извилистых улиц. Однако, однотипность серых монолитных зданий без окон надёжно хранила свои секреты от незваных гостей. Девочка решила вернуться назад и попробовать проложить другой маршрут, предварительно найдя место повыше и осмотревшись повнимательнее.

Спустя несколько волнительных мгновений, лавируя в толпе и между одинокими прохожими, Ева снова оказалась на оживлённой площади, в центре которой возвышался трёхъярусный фонтан с истекающим, словно тёмный шоколад, отработанным машинным маслом. На его бортике сидели влюблённые парочки и, неспешно воркуя, подкармливали стайки железных птиц.

Проходя мимо кафе, с расставленными на улице столиками, до ушей девочки долетели обрывки очень жаркой дискуссии, разразившейся между двумя горожанами. Еве пришлось напрячь всё свое внимание и сбавить скорость, чтобы разобрать их разговор получше.

– Период влюблённости, про который написано столько стихов, спето бесчисленное количество песен, характеризуется тем, что влюблённый человек буквально теряет голову от нахлынувших на него чувств, у него словно вырастают крылья за спиной, и кажется, что он вот-вот взлетит в небеса. «Любимая, ради тебя я переплыву океаны, и пусть все мои шестерёнки заржавеют!» – вот так говорят романтики и поэты. «Всё дело в физиологии», – говорят наши учёные.

Мозг влюблённого человека усиленно выделяет гормоны, отвечающие за чувство удовольствия и эйфории. А вот негативные эмоции и рациональное мышление отключается. Всё это создано природой лишь для того, чтобы люди быстрее размножались и производили разнообразие генов. – Продолжал робот с очками, привинченными к голове в форме пере-

вёрнутого ведёрка. – Состояние такой влюблённости длится 12—18 месяцев. Если бы этот период продолжался дольше, организм пострадал бы от нервного и физического истощения. Отмечено, что многие влюблённые действительно ощущают потерю веса. С психологической точки зрения происходит следующее: мужчина и женщина, испытывают сильное влечение друг к другу. Им хочется быть вместе, ощущать друг друга снова и снова. Поэтому данная стадия ещё называется стадией насыщения.

«Так. Сперва этот вопрос „что такое любовь?“ на указателе и арке при входе в город. Теперь эти роботы говорят о любви. Совпадение? – Не думаю. Вероятно это какая-то важная информация, которую не стоит упускать из внимания. К тому же эти роботы говорят о своей физиологии, может пригодиться. Гормоны... гормоны...» – Ева не разделяла мнение дедушки о том, что переход в другое измерение должен носить максимально короткий и точный маршрут до цели миссии. *«Пф, никаких побочных квестов, Ева... Приключение на 20 минут, туда и обратно... Не в этот раз, дедуля, ха!»* – Девочка всегда старалась узнать о мире, куда они отправлялись и его обитателях как можно больше, но Ифрек допускал контакты с местными только в том случае, если это было необходимо для достижения цели путешествия. Сейчас же, никто не мешал ей погрузиться в новую историю с головой и насладиться причудами чужеродной жизни. С непоколебимой уверенностью Ева вошла в ка-

фе и села за соседний к роботам столик.

Стоило ей принять более-менее удобную позу в бочке, как неожиданно появился круглый официант в белом смокинге и чёрным полотенцем, перекинутым через плечо. Это был в прямом смысле шар на коротеньких ножках в половину роста девочки.

– Что будете заказывать? Рекомендую вам попробовать наше фирменное блюдо «Отвёрточки в гаечном соусе под напряжением 220 вольт». Резисторы от сопротивления себе свернёте!

– А... э... давайте. И кофе, если можно... – опешила Ева.

– Кофе? Сэр, мы непременно сделаем это для Вас, только скажите, что это? – Теперь смутился официант.

– Ну это такая... горькая чёрная водичка... – Видя растерянность официанта, Ева спохватилась, – не важно... давайте что там у вас, болтики под гаечками?

– Ох сэр, может быть вы имеете ввиду чашечку горячего керосина? Могу я предложить вам попробовать прекрасный десерт – шестерёнки в масле? За счёт заведения, конечно, как нашему новому гостю! – Официант исчез также внезапно, как и появился, не дав Еве сказать ни слова. Девочка осталась наедине со своими мыслями о том, почему официант вдруг решил, что она – сэр? Как вообще определить кто из этих железяк мужчина, а кто женщина?

В ожидании заказа, Ева продолжила украдкой подслушивать заинтересовавший её разговор двух роботов про этапы

развития отношений.

– А теперь к стадии пресыщения в отношениях. Любая ситуация, даже самая прекрасная, не может постоянно быть новой. Постепенно мы начинаем привыкать к ней и она нам надоедает. Постепенно то, что было новым, становится обыденным. Как только пара начинает жить вместе, эта стадия неизменно наступает. – Принял участие в разговоре уже другой голос, принадлежавший худому роботу с непропорционально огромной головой в форме квадрата. Под своей тяжестью, голова то и дело наклонялась вниз и в сторону, из-за чего роботу приходилось постоянно возвращать её на место с помощью своих гнущихся во все стороны рук.

– У кого-то на пресыщение может уйти год, а некоторым достаточно нескольких месяцев. Состояние влюблённости можно продлить, если соблюдается некая дистанция в общении. Долгие романтические отношения, которые развиваются на расстоянии или редких встречах сходят на нет, как только люди начинают жить вместе. Такие пары постепенно начинают замечать в своём избраннике не только достоинства, но и недостатки, которых оказывается не так уж и мало.

– Всё верно, коллега! – Подтвердил слова предыдущего оратора железный человек в очках. – Теперь, позвольте пояснить, про стадию отвержения. Состояние отвержения наступает тогда, когда магия любви уже перестаёт действовать. Человек начинает сомневаться в партнёре. В голову закрадываются мысли «а не поторопился ли я с выбором?» Здесь

начинаются ссоры и выяснения отношений. На выбор у пары есть два пути: научиться принимать своего возлюбленного со всеми его недостатками и перейти на новую ступень отношений или начать воевать, безуспешно пытаясь переделать другого человека под себя.

Роботы вошли во вкус обсуждения, и теперь говорили очень эмоционально, что подтверждалось их бурной жестикуляцией.

– Кстати, многие женщины, на стадии пресыщения, ещё любят обижаться на правду. Что будет, если мужчина на вопрос «мне идёт это платье?», внезапно ответит: «да, дорогая, но ты поправилась на 3 килограмма, и теперь твои милые бочка выпирают, создавая эффект гусеницы»? Сядет ли женщина за стол переговоров, чтобы спокойно разобраться в ситуации или обидится, всем своим видом показывая как ей плохо, закатив скандал.

– Ну эту правду можно донести в более мягкой форме, преподнеся её даже как комплимент, заранее предотвратив конфликтную ситуацию. – Перебил своего собеседника квадратноголовый. – Однако для мужчины, в любом случае, ссора будет означать чёткий сигнал, что женщине правду лучше не говорить, и в дальнейшем на пожелания «давай поговорим с тобой честно!» скорее всего, постарается отмахнуться, ведь он уже знает, что спокойно не получится, а будет скандал. Механизм скандалов вырабатывается ещё в раннем детстве, когда ребёнок понимает, что если своей

обидой и слезами он получает от родителей желаемое, то это вполне рабочий способ. Может в детстве это и так, но мы ведь уже выросли, верно?

Квадратная голова железного собеседника одобрительно закивала в такт собственным словам, и Еве показалось, что она вот-вот отвалится от худосочного тельца и с грохотом ударится о землю. Другой робот с головой-ведёрком зажурчал соломинкой по дну стакана, в котором был какой-то белый коктейль, затем достал декоративный зонтик и, облизнув его ножку, бросил обратно в пустой стакан.

– Для многих пар эта стадия оборачивается полным разочарованием в избраннике и разрывом отношений. Кажется, что с другим человеком всё сложилось бы иначе. Они разрывают старые отношения, заводят новые, но как только доходят до этой же стадии вновь чувствуют разочарование и снова готовы пуститься на поиски идеальных отношений. Если не сумеешь перейти на новый уровень, то такое хождение по кругу может продолжаться всю жизнь.

– Так как же перейти на этот новый уровень? – Собеседник робота с головой-ведёрком нетерпеливо поддался телом вперёд, положив локти на стол.

– Терпение, мой друг. Четвёртая стадия – терпение. – Ответил ему железный человек в очках и на миг задумавшись, продолжил. – В традиционном обществе религиозные и культурные особенности способствуют сохранению брака, но в современных реалиях эти традиции сильно пошатну-

лись.

Помочь пройти эту трудную стадию современному человеку может понимание психологии и работа над собой. Многие интуитивно это понимают и именно в этот период чаще всего обращаются к специалистам за помощью, начинают читать специальную литературу, посещать тренинги. Так называемый кризис третьего года совместной жизни часто совпадает с третьей-четвёртой стадией. Можно наблюдать такую картину: к началу четвёртой стадии у многих уже появляется ребёнок, женщина переносит на него практически всё свое внимание. Мужчина остаётся предоставлен сам себе и в этом состоянии «брошенности» своей возлюбленной он ощущает желание найти новую партнёршу. Отношения становятся гораздо более будничными. Однако, стадия «терпения» приводит к появлению новых связывающих целей: накопление имущества и улучшение бытовых условий, воспитание детей. Уже не получается идти только на поводу эмоций и желаний. Поэтому приходится терпеть.

– Но задача этого периода вовсе не заключается в том, чтобы сжав зубы выносить тяготы совместной жизни. Ведь если только и делать, что терпеть, то рано или поздно это терпение лопнет. Ну, или, просто наступит момент, когда дети вырастут и уже ничто не будет держать партнёров вместе. – Предположил второй собеседник. – Тогда старая проблема вновь даст о себе знать, ведь причин оставаться вместе больше нет. Партнёры вновь окажутся перед неразрешённой си-

туацией: что им делать друг с другом дальше. Задача этого периода, как мне кажется, заключается в следующем: обретение терпимости к ближнему, забота о ростках мудрости и настоящей любви. Это шаг, который помогает победить эгоизм, принять индивидуальность другого человека и понять, что если хочешь что-то изменить в лучшую сторону, начни с себя. Если мы умеем уважать не только своё собственное мнение и желания, но и потребности партнёра, видим в нём индивидуальность, а не тесто для лепки своего идеала, то прохождение этого этапа близится к концу. В данный период тоже бывают ссоры, но они уже управляемые, и есть понимание, что как бы ни была темна ночь, рассвет наступит всё равно.

– Ваши отвёрточки, сэр! – Еву как током ударило, официант снова появился внезапно.

– Спасибо. – Улыбнулась она, забыв, что её лицо скрыто под тазом. Официант удалился, низко кланяясь и касаясь животом пола. Девочка взглянула на тарелку где действительно лежали небольшие отвёртки, заваленные гайками и два торчащих провода, тянувшиеся к батарее с гордой надписью «Хрустящие 220 вольт! От Адмирала Снендерса!». Правда аппетита эта картина у девочки почему-то не вызвала.

– Служение, – разговор за соседним столиком не прекращался, – по сути, только с этого этапа мы начинаем приближаться к понятию «Любовь». В начале развития отношений

может показаться, что влюблённые и так её достигли и могут бескорыстно и с радостью делать что-то для своего партнёра. Но так ли это на самом деле можно понять лишь спустя некоторое время, когда утихнет гормональная буря и поступками человека начнут руководить его убеждения, а не эмоции. Если на предыдущих стадиях мотивы были достаточно эгоцентричны, то здесь другой человек воспринимается не как источник удовольствия, а как объект служения. Исполнять наши желания может не входить в планы другого, но если мы сами показываем готовность сделать что-то ради любимого человека, то он вряд ли откажется от такого подарка. И со временем, возможно, у него появится искреннее желание ответить нам тем же.

Есть два небольших отступления. Не стоит бездумно реализовывать всё, что хочет партнёр. Это может привести к потере собственного «Я» и попаданию в зависимость от чужого мнения. В таком случае, создать действительно счастливые и здоровые отношения уже не получится. Есть формула, в которой $1+1=11$. В ней каждый из участников отношений является самодостаточным индивидуумом, а не придатком к партнёру.

Существует теория пяти языков любви, открытая замечательным учёным Гэри Чепманом, согласно которой каждый человек понимает, что его любят и сам выражает свою любовь с помощью одного или максимум трёх способов. И если человек разговаривает на другом языке, который его парт-

нёр не понимает, то они не смогут объясниться друг перед другом в своих чувствах. Это как разговаривать с китайцем на французском. Поэтому, необходимо изучать свои способы проявления любви, и способы доносить эту любовь у своего партнёра: произносить слова поддержки и похвалы; дарить время, уделяя партнёру своё внимание; обмениваться подарками, которые являются зримым воплощением любви; помогать и делать что-то для другого человека, выражать свою заботу в действии; не забывать о прикосновениях, через которые можно поделиться множеством оттенков своих чувств: от нежности и ласки до страстного желания.

Если мужчина закидывает девушку подарками, но при этом не учитывает, что возлюбленной больше нужно, чтобы он с ней по парку прогуливался, держась за руки, то вероятнее всего он не завоюет её сердца. А если они решат сойтись, то очень скоро столкнутся с претензиями с обеих сторон из-за того, что ей не будет хватать внимания от него, а он будет не понимать, почему она не довольна, ведь он ей такие подарки делает!

«Ну, это же так просто, надо всего лишь спросить у партнёра, что ему нужно?!» – подумала Ева. Владелец синего ведёрка вместо головы, установленного на сплюснутую до квадрата бочку, казалось, уловил мысль девочки и продолжил рассуждать о следующей стадии.

– Уважение – это результат предыдущего этапа. Люди уже хорошо знают друг друга, они прошли вместе через мно-

гие жизненные испытания. Партнёры научились делать приятное и нужное друг для друга, не требуя для себя чего-то взамен, но получая это совершенно бескорыстно от своего партнёра. У пары накапливается фонд доверия и благодарности. Партнёры могут легко обмениваться энергией, мыслями и чувствами.

– Вы поняли суть, коллега! И, наконец, я хочу рассказать о финальной стадии, о стадии любви. – Поправив очки на носу собеседника, вступил робот с очень гибкими руками, которыми он в очередной раз вернул свою голову в вертикальное положение. – Это тот самый долгожданный плод, который созрел в результате терпения, понимания и заботы друг о друге. Настоящая любовь просыпается тогда, когда освобождаешься от иллюзий.

Пара понимает друг друга, испытывает радость от общения друг с другом. Это настоящее духовное достижение и до этого уровня доходят лишь немногие. Когда мы созреваем, мы можем начать испытывать любовь, которая лежит за пределами влечения и уважает уникальную индивидуальность другого человека. Мы начинаем понимать, что наш партнёр часто действует как зеркало, отражающее невидимые аспекты нашей истинной сущности и помогает нам стать более цельными.

Истинная любовь – не случайный подарок судьбы, а награда за усилия, стремление преодолевать трудности и большую работу над собой. В первую очередь, работу над собой.

«Так, ладно. Пора в путь-дорогу. Про любовь на финальной стадии они всё хорошо сказали, но никаким интересным заданием здесь и не пахнет». – Ева тряхнула головой, сбрасывая с себя мысли об услышанном и оставив их усваиваться в бессознательном. На тарелке лежали нетронутые отвёрточки и в голову закралась другая насущная мысль: а как бы ей расплатиться, ведь местных денег у неё не было. Она даже не знала, как они могут тут выглядеть, эти местные деньги...

– Вижу, Вам не по вкусу наше угощение? – Снова, словно ответом на мысли Евы, рядом тут же материализовался круглый официант.

– Да, простите, мне что-то нездоровится. – Растерянно развела руками девочка.

– Ой, как жаль, наш повар так старался. Что ж, как я погляжу, вам и правда сейчас тяжело, у Вас даже голова прожавела. Мой вам совет – сходите к механику Авроре, он точно вам поможет!

– А... может быть вы принимаете карты?

– Простите, сэр, но я вновь не совсем понимаю, о чём идёт речь. Однако мои алгоритмы построения дружелюбных диалогов и прогнозирования стандартизированного мирного будущего указывают мне на то, что Вы хотите расплатиться? Если это так, то не стоит беспокоиться, Вы ведь ни к чему не притронулись.

– Какой вы милый, спасибо Вам огромное! – Улыбнулась Ева, и с облегчением заторопилась на выход, пока официант

не передумал. Однако тот лишь молча проводил её взглядом, перекинул полотенце на другое плечо и скрылся в глубине кафе.

Глава 5. Что такое эмоциональная зависимость? Приключения всегда тебя найдут

«Даже если ты стараешься, но у тебя ничего не получается – это не твоя вина! Если что-то не выходит, то во всём виновата... зубная фля. Ты можешь бежать от проблем, в этом нет ничего плохого! Зачем решать их сегодня, когда можно отложить на завтра? Чем дольше тянешь с важными решениями, тем хуже будет конец, но если всё таки будет плохо, то нужно откладывать это как можно дольше»

(с) Аква, богиня.

Ева пыталась рассмотреть из какой огромной лампы тут сделали солнце, повисшее в зените, и окрашивающее небо-свод в оранжевые тона. Однако, чем больше она смотрела на это слепящее пятно, тем больше ей казалось, что солнце здесь совершенно обычное. Это была просто крошечная звезда, возведённая могучими зодчими под железным потолком.

В воздухе сильно пахло озоном и это напомнило девочке об одном пятничном дне несколько лет назад. Накануне прошла сильная гроза с громом и молниями. Наутро влаж-

ный тёплый туман окутывал тело, создавая ощущение, что весь мир стал огромным мягким одеялом. Папа сказал, что это идеальный день собирать грибы и повёз их с мамой в лес. Когда они оказались на опушке соснового бора, запах озо-на и хвои нежно защекотал нос. Грибов они тогда набрали очень много, правда в основном белые, и Ева немного расстроилась, потому что больше любила опята. Но когда мама пожарила их с картошкой и сметаной, вся печаль тут же улетучилась. Вечером за ужином дедушка рассказывал интересные истории про радиацию. Он говорил, что если в воздухе пахнет озоном, значит рядом где-то мощное излучение и можно уже никуда не бежать, поздно.

Вскоре Ева оставила попытки разобраться в химическом составе воздуха Железного города и побрела в сторону большой лестницы, ведущей на холмистую часть поселения. Она как раз собиралась повернуть за угол дома, как обратила внимание на небольшое скопление механических человечков около фонтана с маслом.

На деревянной коробке стоял зелёный робот с овальной головой и крохотными глазками, похожими на две горошинки чёрного перца. Его тело представляло собой цилиндр с постоянно открывающейся крышкой на животе, которую он всё время захлопывал, не прекращая рассказывать что-то собравшейся публике. Блики солнечных зайчиков весело играли на гладких очертаниях робота, выделяя его контур в белом паре города.

«Это им нужно к механику», – подумала Ева остановившись – «У одного голова сваливается, у другого живот не закрывается».

Руки и ноги у робота были изготовлены из куска гофрированной трубы, способной гнуться во всех направлениях. Казалось, что у него вообще не было суставов, и это придавало процессу закрывания крышки своеобразную грацию. Ева только сейчас обратила внимание на то, что подобной конструкцией конечностей обладали почти все жители этого городка. Девочка подошла ближе и, смешавшись с толпой, прислушалась к тому, о чём так оживленно декларировал робот со своего пьедестала.

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.