

**Аркадий Минин**

## **Записки на полях**

«Нам трудно находиться в контакте с реальностью. Это требует постоянного переживания, мучительных состояний, связанных с неумолимостью времени, неспособностью справиться со своей собственной свободой, поисками смысла, одиночеством, которое превращается в зависимость и ощущением беспомощности перед смертью. Мы теряем аутентичность, потому что приходится все время себе лгать, придумывая успокаивающие объяснения и в результате наша жизнь превращается в подделку.

Аутентичность – это как заявление о подлинности. Аутентичная жизнь подразумевает нахождение человека в пространстве, где кроме насущных забот, связанных с обеспечением существования, забвением и избеганием, присутствуют эти “проклятые” вопросы.

Для психолога особенно важно твердо стоять на этой “экзистенциальной” земле, чтобы не потерять ориентиры и создать для клиента возможность найти в себе силы и мужество взглянуть на ситуацию, не обманывая себя».

«Если придут фашисты и спросят, кто вам дороже: ваша мама или жена? Кого вы сохраните, а кого отдадите на растерзание фашистам?

При всей своей несерьезности, этот вопрос сразу все расставляет на свои места. Если мужчина начинает задумываться в этот момент, то все плохо. Но кого же он должен выбрать?))

А он должен выбрать! У мужчины всегда только одна главная женщина. Ответ простой: человечество выродилось бы, если бы мужчины выбирали матерей.

Кстати, стандартный ответ свекрови - сын должен выбрать её (то есть мать). Ведь женщины приходят и уходят, а мать одна, на всю жизнь.

Вообще, это две разных судьбы, если женщина является мамой девочек (хотя бы одной) и судьба женщины, у которой родились только мальчики.

Другими словами, в любви есть свой порядок. Самая сильная любовь, это любовь родителей к своему ребенку. На втором месте, по силе любви, любовь между супругами. А на третьем месте, это любовь ребенка к своим родителям. Она слабее всего. Если порядок нарушен, семья не образуется, род не развивается, все чревато греческими трагедиями.

Фашисты почему-то всегда заранее уже знают правильный ответ...»

## **Мужские страдания**

### **Часть I.**

Я часто слышу от мужчин разного возраста сетования о том, что в отношениях с женщинами им не удается достичь справедливости. Чтобы все было поровну, чтобы уважала и ценила.

Но, как это не удивительно, в основе любого развода всегда лежит идея гендерного равенства.

Мужчина развивается и живет с идеей своей уникальности и превосходства. После знакомства с женщиной и более-менее длительных отношений, скандалов, бунтов, хлопанья дверью, он, рано или поздно, начинает догадываться (при условии, конечно, достаточного интеллекта) о своей вторичности. На вершине женщина, богиня, недостижимая, непредсказуемая и не-

объяснимая. Пожалуй, это главное разочарование, через которое ему надо будет пройти в своем развитии.

И лишь после признания абсолютной ценности женщины и готовности служить ей происходит рождение настоящей мужественности.

Все, что создается мужчинами всегда для неё: искусство, открытия, подвиги. Никто из мужчин не делает что-то сам по себе. И если вы встретите мужчину, стремящегося достичь высших достижений и успеха, будьте уверены, за ним всегда стоит женщина, которая чего-нибудь хочет. Исключения бывают, но это, как правило, какая-то психическая проблема.

## **Мужские страдания**

### **Часть 2.**

Природа создала мужчину полигамным. И это никак не вписывается в принятые социальные рамки. Подавляющее количество измен со стороны мужчин связаны с попыткой реализовать свою сексуальность более полно.

Приходит на прием женщина, яркая, привлекательная, прекрасно одетая. И, плача, говорит: - «Ну вот объясните мне, почему он ушел? Что со мной не так? Я красивая, умная, заботливая, чего во мне не хватает и что он нашел в ней? Ведь она вообще никакая, серая, невзрачная, ни фигуры, ни лица...»

Ответ всегда прост - она другая. Так устроена мужская сексуальность. Влечение зависит от «новизны» женщины. Через три-четыре месяца любая, даже самая привлекательная женщина становится обыкновенной, обыденной. К слову сказать, непривлекательная тоже, все усредняется. Природа, как бы подталкивает мужчину к новым подвигам. Приоритет другой женщины в сексуальной программе мужчины гарантирует разнообразие потомства и в целом формирует эволюционное преимущество.

Эти инстинктивные, животные законы носят всеобщий характер и оказывают постоянное давление на поведение мужчины. Если мы не будем их учитывать, то вряд ли поймем мужские поступки и слова. Ни о какой «психологии» не может быть и речи. Тем более, что и для самого мужчины необходимость постоянно объяснять себе свое собственное поведение, часто становится довольно сложной задачей. Помните анекдот про мужчину, который устал сочинять каждый раз новые объяснения для своих загулов: - «Дорогая, придумай что-нибудь сама...»

Другими словами, социум, предъявляя мужчине требование быть верным одной женщине, фактически убивает его сексуальность. Мужчина всегда стоит перед выбором: быть преданным, но смириться с тем, что твой сексуальный потенциал не будет никогда реализован или пойти во все тяжкие. К счастью, современные технологии сами приходят на помощь. Мозг так и не научился отличать картинку от реальности. Социальный клапан в виде порнографии позволяет большинству мужчин как-то удерживать «кислотно-щелочной баланс» в норме.

На это все, конечно, накладывается качественное изменение мужской сексуальности в зависимости от возраста мужчины. Ближе к 50 годам мужчина все чаще говорит о своей верности и стремится к ней, хотя это сильно зависит от финансового потенциала мужчины.

Взгляните на своего мужчину, верного, любящего, надежного, стремящегося сделать вас счастливой. Он отказался ради вас от реализации своей потребности, которую он не выбирал и которая навязана ему фактом рождения мужчиной. Это дракон, с которым приходится ежедневно сражаться.

Я не скажу, что это подвиг, но что-то героическое в этом есть».

## Записки наспех и размышления о главном

### «Темные глубины»

«...Это для тех, кто не верит. Как им выживать в этом мире, где есть смерть, одиночество, как обрести смысл. Как выжить без бога. Как укрепить свое безверие.

Как решает человек основные проблемы бытия. По сути атеизм сводится к критике религиозных догматов, поиску доказательств, опровергающих их, поиску научного объяснения чудес. Но чудеса это всего лишь доказательство правильности решения человеком неразрешимых вопросов. И даже если чудо опровергается – это не приносит облегчения. Смерть и бессмысленность все так же висят над человеком. Как снять тревогу смерти, не прибегая к идее бога? Возможно ли это. Атеизм как просто отрицание не дает опор.

Атеистов 2-3 процента. Так что норма – это скорее теизм. Атеизм – отрицающий бога. Атеист не существует без верующего. Атеизм определяется через отрицание бога и существует в контексте противостояния. Но речь должна идти о другом. О содержании жизни человека, в которой бог просто излишен. Каково оно? Как назвать такого человека? Атеизм как мировоззрение. Бог не излишен, он выполняет функцию. Вера не может противопоставляться науке. Это явление психическое и представляет собой защитный механизм. Темы: Смерть, изолированность, ответственность, бессмысленность, несправедливость, нравственность. Порядок такой: одиночество, свобода, бессмысленность, смерть.

Почему вера способствует творчеству?

Атеизм как отклонение от нормы?

Нужны новые опоры.

Ритуал как обсессивно-компульсивный синдром.

Иерархичность власти для верующего.

Генезис свободы.

Заложники мозга.

Радикальный конструктивизм

Как хорошо быть атеистом ...»

«...Мы автоматически делаем описание, опираясь на проекцию. Берем детско- родительские аналогии. Нужна дополнительная система наблюдения. Как отмычка. О тактике лечения.

Есть некое возбуждение: он тянется куда-то или на него давят. Отпуск. Он расслаблен. Напряжения нет. Он может попасть сюда двумя шагами. Плюнуть, сделать шаг назад и расслабиться. Отказ от амбиций. Радость и эйфория. Произошла регрессия структуры. Другой путь. Увеличивая усилия. Делаю преобразование, напрягся. Получил результат, и я сыт. И тоже наступает релаксация. Ощущение сброса напряжения. Эйфория от разрушения контакта. Первые граждане сидят только на сбросе. Но, если в основе стыд. То он не получает удовольствия...»

*«...Очень полезно, чтобы каждый гендер считал себя существом высшего сорта. Чем больше самооценка, тем более он лоялен...»*

«Когда мы пытаемся говорить о любви, мы попадаем в противоречивое, неясное пространство. Попытки его структурировать рождают новые теории и классификации, которые лишь увеличивают количество терминов и объяснений, но не добавляют ясности. И вот еще одна. Посмотрим, не создаст ли она, хотя бы на некоторое время, иллюзию понимания происходящего.

Разобраться в ситуации, возникшей между мужчиной и женщиной, понять, в чем проблема, как она работает, и создать условия для изменений, безусловно, можно, но только, если мы сами не будем блуждать в иллюзиях. А заблудиться проще простого. Вот несколько типичных случаев:

Женщина взволнованно говорит, что не может понять своего мужчину, который после десятилетия совместной жизни, сообщил ей, что полюбил другую женщину. Но, при этом, не может или не хочет, почему-то, уйти к этой новой женщине.

Мужчина печально сообщает, что они с женой разводятся. Она сказала, что теперь не любит его. «А я ей говорю, значит, ты меня никогда и не любила! А она: «Нет, раньше любила, а вот сейчас чувствую, что все закончилось». «Не понимаю, как же так!?»- говорит мужчина.

Заботливая жена поддерживала своего мужа и в беде, и в радости. Ничего не просила для себя, была скромна, думала о себе в самую последнюю очередь. Спустя некоторое время, стала замечать, что муж перестал развиваться, стремиться больше зарабатывать. Отношения тоже стали ухудшаться. Все чаще стало появляться раздражение в голосе у мужа, все меньше потребности в близости. «Что еще я могу для него сделать, чтобы он понял, как сильно я его люблю?» - спрашивает женщина.

Попытки психолога справиться с этими проблемами, основываясь только на психологических взаимосвязях, эмоциях и разговорах об этом, как правило, запутывают ситуацию еще больше. Диалоги на тему: кто первый начал, кто виноват, кто и что чувствует и хочет, часто становятся печальным сопровождением окончательного развала отношений. Психолог фактически становится еще одной безуспешной попыткой решить проблему. Частая фраза: «Мы были у психолога, но он не смог нам помочь». Как будто, какой-то злой демон направляет своей невидимой рукой отношения к краху.

На словах все всё понимают – мужчины кивают, женщины рыдают. На этом верхнем уровне психологического доступа люди придумывают бесконечное количество объяснений своего собственного поведения. Психолог, со своей стороны, вносит в обсуждение свои теории, которые на уровне человеческого взаимодействия и коммуникации, должны объяснить и изменить ситуацию. Но часто, все заходит в тупик. Это выглядит, так, как если бы мы попытались построить здание на кривом фундаменте.

Мы говорим о другом уровне явлений, тщательно скрываемом, путающем все наши психологические карты, без учета которого, все неустойчиво, как карточный домик. Это, так называемый, до психологический уровень поведения. На этом уровне свои законы. Они непреложно действуют одинаково на всех людей. Марсиан не бывает. Без учета этих феноменов нам никогда не понять поведение партнера в паре. Иначе, нам придется довольствоваться своим собственным объяснением на эту тему, до поры.

К счастью, у практических психологов нет задачи создавать теории, описывающие почему, в итоге, явления таковы. Для того чтобы помочь страдающему пациенту (клиенту) нам достаточно знать, когда, где и как эта проблема работает. Ну, а в том случае, когда мы говорим о до психологическом уровне, знание подобных закономерностей становится особенно насущным.

Представьте себе ситуацию.

Девушку, после довольно длительных отношений (5 месяцев), бросил парень. Он не отвечает на звонки, не пишет и, вообще, заблокировал ее везде. У нее «психоз». Она ничего не слышит, не может есть, работать, спать и т.д. Когда пройдет определенное время, и она сможет общаться, она скажет, что отдаст все, чтобы вернуть его. Предписание, которое рекомендует Джорджио Нардонэ, звучит примерно так: «Мужчина может вернуться, но в 30% случаев. Для этого, Вы должны вести себя определенным образом, а именно, так, как если бы Вы с ним расстались навсегда. Не знаю, справитесь ли Вы...»

Это предписание неизменно работает. Девушка справляется с кризисом, Парень, если и не возвращается, в итоге, обязательно свяжется с этой девушкой, повышая ее самооценку, позволяя ей не застрять в этих отношениях. Это, конечно, не волшебные слова, надо учиться КСТ, для того чтобы клиентка «взяла» это предписание.

Но как это работает? Фактически, мы вмешиваемся в этот скрытый, до психологический уровень. На этом уровне, например, отношения любви у мужчины и женщины устроены по-разному. Это можно сформулировать так: для мужчин любовь абсолютна, для женщин – относительна. Другими словами, мужчины верят в любовь и относятся к ней как к самому ценному и главному событию их жизни. У женщин – сложнее.

Вот пишет очень достойный мужчина:

«Если я говорю языками человеческими и ангельскими, а любви не имею, то я - медь звенящая или кимвал звучащий.

Если имею дар пророчества, и знаю все тайны, и имею всякое познание и всю веру, так что могу и горы переставлять, а не имею любви, - то я ничто.

И если я раздам все имение мое и отдам тело мое на сожжение, а любви не имею, нет мне в том никакой пользы.

Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит.

Любовь никогда не перестает, хотя и пророчества прекратятся, и языки умолкнут, и знание упразднится...»

Ну и так далее. Вероятнее всего, имеется в виду, конечно, Любовь к Богу, но, любой мужчина подпишется под этими словами.

В связи со всем этим, для женщин есть две новости, плохая и хорошая. Хорошая состоит в том, что любовь мужчины абсолютна, и он не может рас-

статься ни с одной из своих женщин, с кем у него были эмоциональные отношения. Плохая новость — вот такой абсолютной любовью мужчины могут потенциально любить одновременно нескольких женщин. То есть, к годам пятидесяти, мужчина в своей голове окружен женщинами как солнце планетами. Они живут там. О некоторых он заботится, за некоторыми следит, где она, с кем сейчас.

У женщин другая история. Женщине очень важно не ошибиться в выборе мужчины. На нее возложена очень серьезная ответственность. Если она ошибется, выберет не того, то она сама и ее дети будут голодать, они не получат достойного развития и защиты. Поэтому женщины влюбляются медленно, верифицируя мужчину по всем необходимым параметрам. И когда все галочки поставлены, женщина говорит себе: «Ой, а я его, наверное, люблю!». В случае же, если мужчина растеряет со временем эти качества, то через некоторое время и женщина почувствует изменения в своем отношении к этому мужчине: «Прости, все кончилось. Я не люблю тебя!» Женщина способна разлюбить, так как на ней лежит ответственность за потомство. По крайней мере, она ее чувствует.

Если вернуться к ситуации с девушкой, то предписание срабатывает именно на до психологическом уровне. Мужчина, оставивший женщину после эмоциональных отношений, не может уже теперь о ней никогда забыть. Она навсегда отпечаталась в его мозге. И в этом случае, он будет наблюдать за ней, стараясь получить подтверждения о том, что она сильно переживает их расставание, а это, в свою очередь, доказывает его маскулинную ценность. Если же женщина, вдруг, после того как мужчина ее оставил, ведет себя как-то не так, а именно, не страдает, весела, увлеченно и радостно живет и громко смеется, то есть ведет себя так, как если бы они расстались совсем, для мужчины это становится болезненным фактом: «Я от нее ушел, а она рада!

Это значит, что она и не любила меня вовсе. Это невыносимо, с этим надо разобраться!»

И мужчина набирает ее номер.

До психологический уровень нас не унижает. Что естественно, то не безобразно...»

## **Необратимость поступков**

Представьте себе, что вас сбросили с очень высокого небоскреба, и вы летите, каждое мгновение, пролетая десятки метров. У вас нет возможности остановить это падение ни на секунду, ну а уж вернуться на шаг назад и во все невозможно. Иногда кажется, что все остановилось, замерло, но это лишь иллюзия – все летит вместе с вами. Изменения происходят постоянно, на всех уровнях, и, обычно, незаметно для нас. Мне кажется, это хорошая метафора нашей жизни. Два раза в одну реку не войти, но как иногда хочется это сделать!

Часто клиенты приходят с запросом - вернуть все, как было.

Девушка в слезах рассказывает о расставании со своим молодым человеком. В их отношениях случилось много разного: и радости, и скандалы. Но что-то произошло, и он ушел. Почему и как, это не важно, вариаций, кстати, не так много. Но главное: «Я хочу вернуть его!» – умоляет она.

Мужчина приходит домой, обнаруживает пустые шкафы и записку своей женщины: «Я так больше не могу. Прощай!». «Как же так!? Да, она много раз говорила, что ей не нравится то, что я делаю, но я думал, что она любит меня и... пошумит, поскандалит и успокоится. Так всегда и случалось. И вот! Что теперь делать, как ее вернуть?»

Женщина с «умершим» лицом. Ни слез, ни мимики. «Мой муж изменил мне. Он признался, он раскаялся, и он хочет, чтобы мы обо всем забыли. Но я не могу больше ему доверять. Как вернуть прежнее доверие?»

Мужчина и женщина живут вместе уже несколько лет. Но мужчина не разведен, хотя отношений с супругой никаких нет. Его нынешняя женщина в начале их близости напоминала ему о том, что статус их отношений неприемлем для нее, но мужчина говорил, что надо потерпеть, что он не хочет травмировать детей, что его жена «сойдет с ума» или «надо решить материальные проблемы» и т.п., и он тогда обязательно разведется. Но годы шли, ничего не происходило. Когда же мужчина, наконец, созрел (почему, отдельная тема), оказывается, что женщина уже не хочет выходить за него замуж. «Что изменилось?» - недоумевает мужчина. Вроде бы все так же, но теперь она уже не хочет.

Во всех этих случаях клиенты ведут себя так, как будто время не движется. Как будто его вообще не существует. Большинство людей из тех, кто приходит к психологу, представляют себе, что их жизнь — это механизм, который можно починить, и все будет как новое. Но это лишь иллюзия. Все, что с нами происходит, меняет нас. Меняет необратимо. Исправить и починить ничего нельзя. Можно только создать новое или пытаться обманывать себя - склеивать черепки и не замечать трещин.

Как же создать новое, если прежний опыт принес столько страданий, а любое событие, лишь отдаленно созвучное прошлому болевому шоку, вызывает теперь гипертрофированную реакцию?

Вот типичная картина. Муж изменил, но не хочет разводиться. Жена не может это пережить, постоянно вспоминает ему в разных контекстах его поступок. Она, по ее словам, тоже хочет продолжать отношения. Мужчина сетует, сколько можно напоминать о его ошибке по любому поводу? «Ну да, «скотина», ну да, «негодяй», но хватит уже, давай как раньше, нормально

жить!» Жена вроде согласна, но не может. Прошлое не дает. Что делать в этой ситуации? Они оба, подсознательно решая эту проблему, будут стремиться жить так, как прежде. Эта попытка обречена на провал. Дело в том, что в их жизни все изменилось. Сейчас жена уже не та «доверчивая дурочка», которая считала, что «всем изменяют, кроме меня» и, поэтому, можно жить, не особенно беспокоясь об отношениях, не управляя ими. Он тоже теперь «скотина и негодяй» показал «свое истинное лицо». Это все вместе никак не помещается в прежние рамки. Нужно строить новые отношения и учиться в них жить. Или завершать их совсем. Падая со своего небоскреба, они навсегда изменили свою реальность, и нет дороги назад.

Любой наш поступок, любое действие, взгляд, жест, произнесенное слово неумолимо меняет нашу реальность. Кризис подкрадывается незаметно именно потому, что мы часто не учитываем эти, почти незаметные, изменения. Нам обычно достаточно пары знаков после запятой. Мы отбрасываем оставшуюся часть, как незначительную, а в ней вся соль.

Конечно, жить в постоянно изменяющемся мире (падая с небоскреба) не просто, требуется честность и определенная степень смелости, чтобы выдерживать рефлексии. Приходится осознавать тотальную ответственность за все последствия своих поступков и слов. Но кое-что мы получаем взамен. Становится доступна первая экзистенциальная ступень личностного развития – Свобода. Человек впервые обретает способность управлять своей собственной жизнью. Только в этот момент мы начинаем отличаться от животных. Ничего против них не имею, но может для кого-то это важно...»