

# Дейл КАРНЕГИ



◆ Как быть счастливым в семье

---

Дейл  
**КАРНЕГИ**

**КАК БЫТЬ  
СЧАСТЛИВЫМ  
В СЕМЬЕ**

УДК 316.6  
ББК 88.5  
К24

Перевод с английского и предисловие —  
доктор психологических наук *П. К. Петров*

Оформление — *М. В. Драко*

Охраняется законом об авторском праве. Нарушение ограничений, накладываемых им на воспроизведение всей этой книги или любой её части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

Карнеги Д.  
К24 Как быть счастливым в семье / Предисл. и пер.  
с англ. П. К. Петрова. — Мн.: ООО «Попурри»,  
2004. — 432 с.

ISBN 985-483-155-8.

Главная цель книги — ещё раз сформулировать, проиллюстрировать, подать и рассмотреть с современной точки зрения множество древних и непоколебимых истин, а также воодушевить Вас на их применение в отношениях с окружающими людьми.

Для широчайшего круга читателей.

УДК 316.6  
ББК 88.5

ISBN 985-483-155-8

© ООО «Попурри», 2004

## ПРЕДИСЛОВИЕ

(история книги и ее автора)

Рукопись этой книги была обнаружена совершенно случайно в футляре от старой пишущей машинки. Футляр от машинки нашли на чердаке старого охотничьего домика Джеймса Симсона в Нам-Ти-Тахе на берегу озера Боу в Скалистых горах в Канаде. Это был как раз тот домик, где Дейл Карнеги любил уединяться для изучения биографий великих людей и создания своих собственных книг. Именно здесь был написан ряд глав из его знаменитой книги «Как перестать беспокоиться и начать жить».

Признаюсь, я сначала отнесся довольно скептически к публикации этой рукописи. Почему? Вот ответ.

Не совсем ясно предназначение рукописи. Пока существует два варианта объяснения:

1. *Проба пера в поисках темы, жанра, стиля. Это похоже на поздний и расширенный вариант «Семи правил, соблюдение которых сделает вашу жизнь более счастливой».*

2. *Материал к новому фундаментальному произведению, в котором автор попытался выйти за пределы собственных литературных схем и предпочтений.*

Ясно одно, что автор продолжал работу над темой семейных отношений после 1945 года, т.к. в

рукописи достаточно много примеров времен Второй мировой войны.

Этот вариант книги потребовал скупуплезной обработки. Рукопись была совершенно «сырая». Она напоминала бессистемный черновик: наброски, конспекты, вклейки из газет, фрагменты глав, обрывки биографий и афоризмы. Хаотически разбросанный материал предстояло выстроить в стройную, легко усваиваемую текстовую систему.

«Человеческие чувства часто сильнее возбуждаются или смягчаются примерами, чем словами», — утверждал Пьер Абеляр — французский философ, поэт, «магистр свободных искусств», одна из самых ярких фигур средневековья.

В основе всех принципов Дейла Карнеги лежат живые примеры из жизни. Книги ректора Института ораторского искусства и человеческих отношений Дейла Карнеги выдержали многочисленные издания в США и других странах мира.

Влияние Карнеги намного больше и шире, чем это принято думать. Оно так велико, что трудно определить, где влияние «системы» начинается и где заканчивается. Даже те, кто никогда не читал никаких книг, могли испытать на себе воздействие системы Карнеги при встречах с практикующими ее людьми. Они не только испытали это воздействие, но и попали под его влияние.

Судьба самого Дейла Карнеги может послужить прекрасным примером, который убеждает в надежности «системы». И этот пример самый убедительный.

Дейл Карнеги прожил шестьдесят семь лет.

Лоуэлл Томас писал: «Полная разительных контрастов жизнь и карьера самого Дейла Карне-

ги является ярким примером того, что может совершить человек, имеющий оригинальные идеи и охваченный энтузиазмом.

Он родился на расположенной в шестнадцати километрах от железной дороги ферме в штате Миссури. Когда ему было двенадцать лет, он впервые увидел трамвай. Несмотря на это, в сорок шесть лет он был хорошо знаком с самыми отдаленными уголками земного шара, от Гонконга до Хаммерфеста.

Путь молодого Карнеги к образованию был труден. Он жил на ферме и ежедневно ездил верхом на лошади в колледж, который находился в пяти километрах от его дома.

На ферме он доил коров, колол дрова, кормил свиней и при свете лампы, заправленной минеральным маслом, учил латинские глаголы до тех пор, пока его глаза не начинали слипаться и он не засыпал.

Он ложился спать в полночь, но ставил будильник на три часа утра. Его отец разводил свиней породы дьурок-джерси, и холодными зимними ночами поросята мерзли. Поэтому их садили в корзину, накрывали брезентовым мешком и ставили на кухне за печкой. В три часа ночи поросята, следуя зову природы, требовали пищи. Дейл вылезал из-под одеяла, брал корзину с поросятами и нес их к свинье. В хлеву он ждал, пока она их накормит, а потом нес назад под теплую печь.

Он стыдился бедности, которая заставляла его каждый вечер возвращаться из города доить коров на ферме. Он стыдился, что у него слишком тесное пальто и короткие штаны. У него стремительно развивался комплекс неполноценности, но



он искал пути к тому, чтобы проявить себя. Он понял, что некоторые группы студентов колледжа пользовались особым влиянием и популярностью. Это были футболисты и бейсболисты, а также те, кто одержал победы на конкурсах и дискуссиях по ораторскому искусству.

Прекрасно понимая, что в спорте ему не отличиться, он решил выиграть одно из соревнований по ораторскому искусству. Несколько месяцев он готовил свои выступления. Он тренировался и тогда, когда доил коров, и тогда, когда возвращался верхом на лошади из города на ферму. Забравшись на стог сена в сарае, он с большим пафосом и жестикულიацией произносил перед напуганными голубями речь о необходимости остановить японскую иммиграцию.

Однако при всей настойчивости и тщательной подготовке его преследовала одна неудача за другой. В восемнадцать лет он был ранимым и гордым. Он чувствовал себя настолько подавленным, что даже подумывал о самоубийстве. Неожиданно он стал побеждать на конкурсах по ораторскому искусству, которые проводились в колледже.

К нему начали обращаться другие студенты с просьбой подготовить их к конкурсам, после чего тоже становились победителями.

После окончания колледжа Дейл Карнеги организовал курсы заочного обучения для фермеров. Несмотря на его бесконечную энергию, успех к нему не приходил. Поэтому он решил поехать в Омаху и найти другую работу.

Прибыв в Южную Омаху, он устроился на работу в фирме «Армонд энд компани». Его обязанности заключались в том, чтобы продавать бекон и мыло на территории бесплодных земель

и скотоводческих районов, а также населенных индейцами районов западной части Южной Дакоты.

Дейл Карнеги передвигался по этим территориям в товарных вагонах, дилижансах и верхом. Спал он в гостиницах эпохи первых поселенцев, где номера отделялись один от другого миткалевыми простынями. Он изучал руководство для коммивояжеров, скакал на полудиких необъезженных лошадях, играл в карты с местными жителями, женатыми на индианках, учился искусству взимания долгов со своих клиентов.

Если хозяин лавки в глубинном районе не мог заплатить за заказанный им бекон и окорока наличными, Дейл Карнеги брал у него с полки дюжину пар обуви, продавал железнодорожникам и отправлял выручку в «Армонд энд компани».

Территория, на которой он действовал, не была благоприятной для торговли, но за два года он вывел ее на первое место в округе.

Фирма «Армонд энд компани» предложила ему повышение. Было отмечено, что «он добился того, что казалось невозможным». Но Дейл отказался от повышения и уволился с работы. Он поехал в Нью-Йорк, учился в американской Академии театрального искусства, потом ездил по стране, выступая в роли доктора Хартли в спектакле «Циркачка Полли».

Потом он снова вернулся к работе коммивояжера, стал продавать грузовые автомобили фирмы «Паккард моторкар компани».

Вот как говорил об этом времени сам Дейл Карнеги:

«Я совершенно не разбирался в механизмах, которые управляют работой грузовиков. Я даже

не стремился разобраться в этом, поскольку ненавидел свою работу. Мне было до тошноты противно жить в дешевой меблированной комнате на 56-й Западной улице — в комнате, где кишели тараканы. Я до сих пор помню, что на стенах комнаты висели мои галстуки, и, когда я снимал утром очередной галстук, отвратительные тараканы разбегались в разные стороны. Мне приходилось питаться в отвратительных грязных кафе, где тоже было полно тараканов.

Разве это жизнь, — думал я. — Где же тот великолепный триумф, которого я все время ждал?

Неужели именно так должна проходить вся моя жизнь? Почему я должен ходить на работу, которая мне ненавистна, жить в комнате с тараканами, есть тошнотворную пищу и не иметь никаких надежд на будущее?

Боле всего на свете я желал иметь время, чтобы читать. Мечтал сам писать книги.

Меня не интересовали большие деньги, я хотел сделать свою жизнь интересной».

Он уволился из фирмы «Паккард моторкар компани» и хотел посвятить себя литературному труду и преподаванию в вечерних школах.

А что преподавать? Оглядываясь в прошлое и оценивая свою работу в колледже, он пришел к выводу, что его подготовка в области ораторского искусства сыграла большую роль в обретении им уверенности в себе, смелости и уравновешенности, чем все, что преподавалось в колледже, что именно ораторское искусство научило его общению с представителями делового мира. Поэтому он стал настойчиво просить администрацию школ ХАМЛ (Христианской Ассоциации Молодых Людей) в Нью-Йорке дать ему возможность

проводить в этих школах обучение бизнесменов ораторскому искусству.

Делать ораторов из деловых людей? Нонсенс. Руководители ХАМЛ знали, чем заканчиваются такие попытки. Они уже пробовали организовывать подобные курсы, но все их попытки проваливались.

Они отказались платить Карнеги обычный гонорар в два доллара за месяц, но он согласился работать на комиссионных началах с тем, чтобы брать определенный процент с чистого дохода, если такой доход будет получен.

Не прошло и трех лет, как ему стали выплачивать по тридцать долларов за вечер вместо обычных двух.

Вскоре Дейл стал прославленным разъездным лектором.

На лекциях Карнеги рассказывал, что все эти годы он зарабатывал средства на жизнь не тем, что учил людей искусству публичных выступлений. Это было его побочным занятием. Он заявлял, что «главная его задача сводилась к тому, чтобы помочь людям побороть страх и обрести смелость.»

Профессор Гарвардского университета Уильям Джейсс был убежден, что «средний человек развивает только десять процентов своих скрытых возможностей. Дейл Карнеги, помогая мужчинам и женщинам развивать свои скрытые способности, стал создателем одной из самых выдающихся систем в области обучения взрослых».

Паренек из Миссури, который когда-то собирал землянику и косил репейник за пять центов в час, создал систему, покорившую мир.

Трудно назвать Дейла Карнеги первопроходцем

в сфере психологии человека, но его книги дают конкретные ответы на жизненные вопросы. Карнеги говорит просто: в определенной ситуации поступайте вот так, и у вас все получится.

Карнеги учит по-доброму ладить с людьми.

Афоризмы известных мыслителей, исторические примеры, пословицы и обычная житейская мудрость используются автором в качестве инструкций, которые каждый человек может успешно применять в своей частной жизни.

Карнеги раскрывает «механику» человеческих отношений и при этом делает оговорку: «Я не предлагаю мешок трюков, а говорю о новом образе жизни».

Карнеги часто ссылается на известных политиков, писателей, бизнесменов. Свои принципы он не берет «с потолка», а выводит из конкретных ситуаций и биографий. Карнеги учил людей жить в гармонии с самим собой и окружающими. Он исследовал человеческие отношения и излагал свои принципы в своих лекциях, которые старательно конспектировались его взрослыми учениками и тут же применялись на практике.

Благотворные принципы взаимоотношений между людьми произвели большое впечатление на Леона Шимкина — главного управляющего издательства «Саймон энд Шустер». Именно он предложил Карнеги систематизировать все факты, которые он приводил во время своих лекций. Результатом стала книга «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей», которая вышла в 1933 году.

Ромулу, легендарному основателю Рима, приписываются первые законы Римского права о браке.

В соответствии с этими законами женщина, соединенная с мужчиной священными узами брака, должна была стать частью его имущества. На нее распространялись все права мужа. Закон обязывал замужних женщин полностью приспосабливаться к характеру своих супругов, а мужей управлять женами как необходимым своим имуществом.

В чем особенность данной книги? Как раз в том, что является отличительной чертой всех произведений и устных выступлений Карнеги.

Как писал сам Дейл Карнеги: «С радостью общаю вам, что в этой книге вы не найдете вымышленных рассказов о несуществующем «мистере Б.» или о воображаемых «Джоне и Мэри», личность которых никто не может установить».

Книга правдива. Она основана на документальном материале.

Французский философ Валери сказал: «Наука представляет собой сборник оправдывающих себя рецептов».

Моя книга тоже является сборником оправдавших себя рецептов, проверенных временем.

Но позвольте мне предупредить вас: вы не обнаружите в ней что-либо новое. Вы найдете в этой книге то, что обычно не используете в обычной жизни. В таком случае нам и не требуется что-то новое. Мы уже достаточно знаем, как вести совершенную жизнь, мы все читали «золотое правило нравственности» и Нагорную проповедь.

Наша беда не в неграмотности, а в бездействии.

Главная цель данной книги — еще раз сформулировать, проиллюстрировать, подать и рассмотреть с современной точки зрения множество

древних и непоколебимых истин, а также воодушевить вас на их применение.

Вам нужно действовать.»

«Много есть чудес на свете. Человек — их всех чудесней!» — утверждал Софокл, и с ним трудно в этом не согласиться.

А человек, который стремится совершенствовать свои отношения с окружающими, — настоящее чудо!

П.К.Петров,  
доктор психологических наук

Дейл Карнеги

## КАК ЧИТАТЬ КНИГУ С НАИБОЛЬШЕЙ ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ СЕБЯ

Чтение — активный процесс. Помните об этом, читая книгу, которая перед вами.

Только искреннее желание обрести благополучие в семейной жизни позволит раскрыть ресурсы любви, нежности, понимания и терпения, которые скрыты в вас.

Известный профессор Гарвардского университета Уильям Джеймс утверждал: «По сравнению с тем, какими мы должны были быть, мы пребываем еще в полудремотном состоянии. Мы используем только незначительную часть своих физических и умственных ресурсов. В общем можно сказать, что человек живет, таким образом, далеко не в меру своих физических и умственных ресурсов. Он обладает способностями самого различного рода, которые им обычно не используются».

Читают по-разному: в библиотеке, дома, в мягком кресле, в транспорте, на работе и т.д. Можно прочитать и забыть, можно обсудить с друзьями. Можно спорить до хрипоты о прочитанном.

Я из всех видов чтения предпочитаю:

1. Чтение с обсуждением.
2. Чтение «с карандашом в руках» (пометки на полях, конспектирование).

Данная книга — «плод» этих двух видов чтения. Достаточно традиционный «плод». В свое время римский писатель Авл Геллий ночами читал и делал выписки для того, чтобы люди, которым не попала в руки та или иная книга, узнали

о ней хотя бы из его заметок. Так возникли «Антические ночи» — плод бессонных ночей и чтения «с карандашом в руках».

Психолог Джеймс прав! И я повторяю вслед за ним: в вашей семье есть те самые ресурсы, «которые обычно не используются!»

Если к тому времени, когда вы прочтете три первые главы, эти ресурсы не начнут раскрываться, то я буду считать, что книга оказалась для вас совершенно бесполезной.

1. Польза, полученная вами от книги, зависит не только от автора. Она зависит от вас самих! Если вы хотите получить наибольшую пользу от этой книги, учтите одно обязательное и наиболее существенное условие, бесконечно более важное, чем любые правила и приемы.

В случае, если вы не выполните это основное условие, вам не помогут тысячи правил и советов, если же выполните, то можете добиться действительных результатов, даже не читая советов, как получить наибольшую пользу от этой книги.

Что же это за волшебное условие?

Вот оно: глубокое, деятельное желание научиться общаться с самыми близкими вам людьми, твердая решимость овладеть искусством любви и взаимопонимания. Помните: ваше счастье зависит от вас самих.

Каким образом можете вы развить в себе подобное стремление? Постоянным напоминанием самому себе о том, как важны эти принципы для нас. Убедите себя, что овладение ими поможет вам в семейной жизни. Держите это убеждение в своей голове.

2. Останавливайтесь почаще при чтении, что-

бы подумать над прочитанным. Задайте себе вопрос, где и когда конкретно вы сможете применить каждый из предлагаемых советов. Такое чтение будет значительно полезнее, чем если бы вы мчались по страницам подобно настигаемому погоней кролику.

3. Сначала читайте каждую главу быстро, чтобы получить первое впечатление от нее как бы с высоты птичьего полета. Скорее всего, вы почувствуете искушение, не снижая скорости, пристаться за следующую.

Остановитесь! Не читайте книгу, как детектив (если только вы не читаете просто для того, чтобы убить время).

В том случае, если вы читаете для того, чтобы сделать свою семейную жизнь более счастливой, после разового прочтения, вернитесь, внимательно еще раз прочтите первую главу. В конце концов чтение принесет желанные результаты.

4. Читайте с красным карандашом (с простым карандашом или авторучкой) в руке, и когда вам будет встречаться мысль, которая может, на ваш взгляд, принести пользу, поставьте рядом с ней черточку. Если это «четыrehзвездная» мысль, подчеркните каждую фразу или пометьте ее четырьмя крестиками.

Помечая и подчеркивая, вы делаете книгу более интересной и более удобной для быстрого просмотра.

5. Мой отец всегда говорил: повторение — мать ученья. Я при этих словах сразу вспоминал про латинские глаголы и бормотал себе под нос: «Мать мучения». Но я ошибался! Теперь я признаю это.

Моя тетушка каждое воскресенье просматривала семейный альбом с фотографиями. Зачем? Пополнялся он не часто. Но она знала, что только так сможет сохранить в своей памяти лица всех своих детей и родных. Глядя на фотографии, она вспоминала и людей. Она никогда никого не забывала поздравить с днем рождения. Мы все были благодарны ей за искреннюю заботу: она никогда не забывала о нас, наших потребностях и проблемах. А помогал ей в этом семейный альбом, который она просматривала еженедельно.

Механизм забывания еще не изучен, но каждый знает, как легко все забывается.

Я однажды потратил почти два года на написание книги об искусстве публичной речи и обнаружил, что должен время от времени возвращаться назад, чтобы вспомнить, о чем уже написал в собственной книге. Быстрота, с которой мы забываем, просто удивительна.

Итак, если вы хотите извлечь из этой книги настоящую, долговременную пользу, не думайте, что окажется достаточным, если вы один раз снимете сверху сливки. Бойтесь поверхностности.

После того как вы внимательно прочитаете книгу, нужно будет каждый месяц выделять несколько часов для того, чтобы вновь просмотреть ее.

Пусть она станет книгой для семейного чтения.

Почаще заглядывайте в нее. Помните о том, что богатейшие возможности для совершенствования ваших семейных отношений находятся рядом с вами.

Применение излагаемых принципов может стать

привычным и бессознательным только при условии постоянного и настойчивого сочетания теории и практики. Другого способа нет.

6. Несравненный Бернард Шоу заметил однажды: «Если вы учите человека чему-либо, он никогда этому не научится». Шоу был прав.

Обучение — процесс активный. Мы учимся в работе. Если вы желаете овладеть принципами, излагаемыми в этой книге, живите, руководствуясь ими. Применяйте их при всяком благоприятном случае.

Если вы не будете этого делать, то наши совместные усилия могут оказаться напрасными. Вы все забудете, и жизнь войдет в привычную колею. А наша цель не в этом! Вы должны усовершенствовать свои семейные отношения.

**Практикуйтесь!**

Только те знания, которые используются, закрепляются в нашем сознании.

Может, вы найдете, что трудно применять эти рекомендации во всех случаях. Знаю это, потому что при написании многократно убеждался: применять все рекомендуемое трудно.

Например, когда вы рассержены, вам значительно легче критиковать и порицать, чем постараться понять точку зрения другого человека. И во много раз легче найти ошибку, чем найти достойное похвалы. Гораздо естественнее говорить о том, чего хотите вы, чем о том, чего хотят другие.

7. Читая эту книгу, вы стараетесь не просто получить информацию, а выработать новые черты характера.

А как вы думали? Ведь вы пытаетесь вести но-

вый образ жизни. Это требует времени, упорства и ежедневного труда.

8. Почаще обращайтесь за советом к этим страницам. Смотрите на эту книгу как на рабочий справочник семейных отношений.

Всякий раз, когда вам приходится сталкиваться с такими специфическими проблемами, как воспитание детей, необходимость склонить жену к вашему взгляду на вещи или удовлетворить раздраженного родственника, остерегайтесь поступать импульсивно. Это обычно ведет к ошибкам.

Советую в таком случае обратиться к этой книге и пересмотреть страницы, на которых вы сделали пометки. Вот тогда испытывайте новые способы и наблюдайте за тем, какие чудесные результаты они будут приносить вам.

9. Предложите вашей жене (мужу), вашему сыну или дочери доллар за то, что он или она уличат вас в нарушении определенного принципа. Превратите усвоение этих правил в живую книгу.

10. Президент одного крупного банка на Уолл-стрит применял высокoeffективную систему самосовершенствования. Этот человек мало учился в школе, однако он, один из самых влиятельных финансистов Америки, утверждал, что больше всего обязан успехами постоянному применению своей собственной системы. Вот в чем она заключается. Изложу ее его словами, насколько мне позволяет память.

«В течение многих лет я веду книгу встреч, в которой отражены мои ежедневные деловые кон-

такты. Моя жена никогда не строит никаких планов относительно меня на субботние вечера, так как знает, что каждую субботу часть вечера я посвящаю процессу самоанализа, обзору и оценке сделанного за неделю. После обеда ухожу к себе, открываю свою книгу и размышляю над всем имевшим место в течение минувшей недели.

Я спрашиваю себя, какие ошибки совершил за это время? Что из сделанного мной было правильным и что можно сделать лучше и каким образом? Какой урок могу извлечь из этого?

Такой еженедельный обзор часто приводил меня в отчаяние. Сколько раз поражало то, какие ужасные ошибки я совершил. Очень часто и теперь после подобного обзора я бываю склонен наказать самого себя.

Эта система самоанализа и самовоспитания, применяемая мною на протяжении ряда лет, дала значительно больше, чем все, что я испыовал ранее. Она помогла развиться моим способностям к принятию правильных решений.

Почему бы вам не использовать эту систему для проверки предлагаемых в этой книге принципов? Поступая так, вы окажетесь в выигрыше дважды.

Во-первых, вы обнаружите, что увлеклись процессом самовоспитания, который и занимателен, и полезен, во-вторых, убедитесь, что ваше умение регулировать отношения с близкими людьми развивается как вечнозеленое дерево лавра.

11. Попробуйте завести дневник, в который будете записывать свои успехи в применении данных принципов.

12. Фиксируя ваши триумфы, будьте конкрет-

ны. А какими интересными покажутся они вам, когда вы наткнетесь на них случайно, годы спустя!

## **Резюме**

### **Чтобы извлечь максимум пользы из данной книги**

Результаты зависят, в первую очередь, от вас самих!

Развивайте в себе глубокое, действенное стремление к овладению принципами человеческих отношений.

Прочитывайте каждую главу повторно, прежде чем перейти к следующей.

В процессе чтения останавливайтесь, чтобы спросить себя, как можете вы применять каждую из данных рекомендаций.

Подчеркивайте каждую значительную мысль.

Время от времени просматривайте эту книгу вновь.

Применяйте эти принципы при каждом удобном случае.

Сделайте свое обучение живой игрой, предложив кому-нибудь из близких маленький денежный приз за каждый случай, когда он или она поймает вас на нарушении одного из данных принципов.

Записывайте каждую неделю успехи, которых удалось добиться. Спрашивайте себя, какие ошибки вы совершили, в чем достигли прогресса, какие уроки вы можете извлечь из этого на будущее.

Ведите дневник, указывая в нем, как и когда вы применили данные принципы. Будьте конкретны.

Результаты не заставят себя ждать!

## **ЧАСТЬ I**

### **ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ, КОТОРЫЕ МОГУТ СДЕЛАТЬ ВАШУ СЕМЕЙНУЮ ЖИЗНЬ БОЛЕЕ СЧАСТЛИВОЙ**



**НЕ ЗНАТЬ СВОЕГО ПАРТНЕРА ПО БРАКУ  
ПОЗВОЛЕНО ТОЛЬКО КОРОЛЕВСКИМ ОСОБАМ  
(ДА И ТО НЕ ВСЕГДА!)**

Знаете ли вы своего мужа? Жену? «Смешной вопрос! — так можете ответить вы. — Конечно, ведь мы столько лет живем вместе! Кто может знать его (ее) лучше, чем я!»

Какие же проблемы могут возникнуть у самых близких людей, которые всегда и обо всем могут договориться?

Может, корни ваших проблем кроются во времени, предшествующем браку.

Некоторые умудряются прожить всю жизнь вместе, так и не узнав друг друга по-настоящему. Они похожи на незнакомцев, сидящих рядом в темном кинозале и смотрящих разные фильмы. Каждый — свой!

Я предлагаю вам вспомнить то время, когда вы впервые встретились. Ведь вашему браку предшествовал период знакомства. Ведь ваш брак стал результатом взаимного выбора, не так ли?

Только коронованные особы вступали в брак заочно, часто при посредничестве третьих лиц.

Проиллюстрируем это примером.

Июня 3-го дня 1660 года, дон Луи Гаро, имея свидетелем епископа Фрежюсского, вступил во имя короля Людовика XIV в брак с инфанта Марией-Терезой, дочерью испанского короля Филиппа IV, в церкви города Фонтараби.

Королю было тогда двадцать два года, супруге его было столько же лет, без нескольких месяцев. На другой день королева-мать, испанский король и королева-инфанта отправились на остров Конференции.

Для этого случая, павильон, служивший местом свиданий между кардиналом Мазарини и доном Луи Гаро, был великолепно украшен. Королева приехала первая. С ней были только герцог Анжуйский, госпожа Флекс и госпожа Ноайль, потому что по правилам придворного этикета, молодому королю нельзя было видеть инфанта до назначенного времени.

Свидание между братом и сестрой было важно и сообразно с их достоинством. Анна Австрийская хотела поцеловаться с испанским королем, но он так закинул голову назад, что она, несмотря на все свои усилия, не могла поцеловать его; а между тем прошло более сорока пяти лет, как они друг друга не видали, Дон-Луи принес стул королю — своему повелителю, а госпожа Флекс другой — для королевы.

Оба стула поставлены были на середине черты, проведенной на паркете павильона и означавшей границы обоих королевств. Инфанта села на двух подушках подле своего отца.

После непродолжительного разговора, которого предметом была война, кардинал Мазарини прервал их величества, доложив, что у двери стоит один незнакомец, который очень желает, чтобы запертая дверь была открыта.

Анна Австрийская улыбнулась и спросила у своего брата, позволит ли он, в знак благоволения к этому незнакомцу, сделать это незначительное нарушение законов этикета.

Король важно дал знак головой, что он на то согласен. Оба министра тотчас пошли отворить дверь.

За дверью в нескольких шагах стоял изящно одетый, красивый молодой человек, который целою головою был выше обоих министров, он с любопытством смотрел на особ, находившихся в павильоне, но с не меньшим любопытством и они смотрели на него, а особенно молодая королева, она очень покраснела, когда отец ее, наклонясь к самому уху Анны Австрийской, вполголоса, сказал ей: «Красивый зять».

— Государь! — сказала мать-королева. — Позволите ли вы мне спросить мою племянницу, что она думает об этом незнакомце?

— Еще не время, — отвечал король.

— Когда же настанет к тому время? — настоятельно спрашивала Анна Австрийская.

— Когда она выйдет из этого павильона.

Между тем, герцог Анжуйский со своей стороны, наклонясь также к уху молодой королевы, спросил у нее: «Какого вы мнения об этой двери, на которую смотрите?» «Мое мнение, — отвечала она улыбаясь, — то, что она очень красива и очень хороша на вид».

В это время Людовик, который увидел то, что ему хотелось, удалился и пошел на берег реки, чтобы видеть отправление инфанты.

— Ну, довольны ли вы, ваше величество? — спросил у него Тюрень.

— О! Очень, — сказал король.

— Сперва ужасная прическа и платье инфанты меня удивили; но, рассмотрев ее со вниманием, я нашел, что она собою очень хороша, и я думаю, что мне легко будет полюбить ее.

И действительно, хотя Мария-Тереза была небольшого роста, но она была хорошо сложена и поражала взоры удивительной белизной, что же касалось подробностей ее лица, то открывалось, что она имела прекрасные голубые, блестящие и в то же время кроткие глаза; щеки немного большие, но свежие, губы немного толстые, но алые, лицо продолговатое, волосы белокурые, серебристые, которые совершенно гармонировали с чудесным цветом ее лица.

Спустя немного времени, инфанта была уже на боте. Король тотчас поскакал в галоп вдоль берега реки и следовал со шляпой в руке за ботом, в котором сидела его супруга, и таким образом он, без сомнения, следовал бы за ним по берегу до самого Фонтараби, если бы болота ему в том не воспрепятствовали. По прибытии в Фонтараби, старшая камер-фрау королевы сеньора Молина спросила у молодой своей государыни: как она находит своего супруга? «Он мне очень нравится, — отвечала она, — я нахожу его очень красивым... а особенно кавалькада его показывает, что он должен быть в высшей степени любезен».

На третий день, 9 июня, Байонский епископ совершил торжество бракосочетания, и в тот же вечер молодая королева с половины королевы, своей тещи, перешла на свою собственную, или, лучше сказать, на половину самого короля. С этого времени Анна Австрийская приняла название королевы-матери.

15 июня весь двор выехал из Сен-Жаль де Люца, чтоб возвратиться в Париж. В Амбуазе встретили принца Конде, который представил августейшим супругам своего сына. В Шамборе герцог Лонгвиль, в свою очередь, явился с поздрав-

лением. Наконец, в Фонтенбло герцог Лотарингский и герцог Гиз ожидали прибытия короля и королевы, чтобы также принести им свои поздравления. Оттуда весь двор отправился в Венсен, где все ожидали торжественного въезда, который последовал 26 августа 1660 года, в двенадцатую годовщину баррикад.

Обратите внимание на слова, сказанные Людовиком: «Я думаю, что мне легко будет полюбить ее». Этот человек знал, что вступление в брак его прямая обязанность, которую можно назвать государственной. Но все же он думал и о любви! Он надеялся полюбить.

О чем думали вы, когда вступали в брак? Задайте себе такой вопрос и постарайтесь ответить на него со всей искренностью. Ваши проблемы могут быть связаны с несбывшимися надеждами.

А знаете ли вы, о чем думал ваш партнер по браку? Может быть, ваши проблемы связаны с тем, что вы не оправдываете его надежд в повседневной жизни.

Признайтесь, ведь в детстве вы, несомненно, думали о своей будущей жизни, как бы прокручивая в голове еще не созданный фильм. Повседневное поведение человека определяется его рассудком, а свое будущее он может только планировать, например, каким человеком будет его супруг (супруга), сколько в семье будет детей. Часто в жизни случается не так, как человек хочет. Жизнь вносит свои коррективы в мечту, а несоответствие реальности мечте вызывает проблемы.

Я хочу напомнить вам, что рассудок должен подключаться не только тогда, когда вы занимаетесь своим бизнесом, подсчитываете свои воз-

можные доходы и расходы, но и при выборе спутника жизни.

Не забывайте: благоразумие поможет вам не только в бизнесе!

«Вступая в брак, мы думали о взаимной любви» — так можете ответить вы. Но само слово любовь люди понимают по-разному.

Мэри Е. Ричмонд обратилась к ежегодному собранию Лиги женщин-избирательниц Нью-Йорка с речью, направленной против поспешных, скоропалительных браков:

«Это случилось 12 декабря. Пятнадцатилетняя ученица средней школы встретила юношу из соседнего колледжа, который только что достиг совершеннолетия. Это была их первая встреча. Три дня спустя, то есть 15 декабря, они раздобыли лицензию на брак, поклявшись, что девушке уже восемнадцать и поэтому нет необходимости в разрешении родителей. Выйдя из муниципалитета с этим разрешением, они немедленно обратились к священнику (девушка была римско-католического вероисповедания), однако он вполне справедливо отказался повенчать их. Каким-то образом, возможно через священника, мать девушки узнала об этой попытке выйти замуж. Однако, прежде, чем она смогла найти свою дочь, эту пару соединил мировой судья.

Жених взял свою невесту и поехал с ней в гостиницу, где они провели два дня и две ночи, после чего он бросил девушку, чтобы никогда больше к ней не возвращаться».

Я уверен, что ваш брак изначально не был недоразумением.

Ведь в его основе была взаимная любовь, не так ли?

Английский философ, логик и математик в опубликованной в 1925 году статье «Во что я верю» утверждал:

«В совершенном мире каждое существо является для другого объектом самой полной любви, состоящей из сплавленной воедино радости, благожелательности и понимания. Из этого не следует, что в нашем действительном мире мы должны стараться испытать подобного рода чувства ко всем существам, которых встречаем. Многие не вызовут у нас радости, потому что отвратительны. Если мы совершим насилие над своей природой, чтобы увидеть в них красоту, это будет просто притуплением нашей чувствительности к естественно прекрасному.

Кроме человеческих существ, есть еще мухи, тараканы и вши. Мы должны быть закалены, как Старый Моряк (Рассел имеет в виду героя поэмы английского поэта Смюэля Колриджа «Старый моряк» — авт.), чтобы почувствовать радость от их созерцания. Некоторые святые, правда, называли их «жемчугом Божьим», но при этом радовались скорее возможности продемонстрировать собственную святость».

Человек, с которым вы соединили себя брачными узами, выгодно отличался на общем фоне, вызывал у вас чувство любви. И не случайно! Между вашими желаниями возникли противоречия? Где же благоразумие?

Обратимся вновь к Расселу, который считает: «Мораль, не сводящаяся к благоразумию, в сущности аналогична законам клуба, который позволяет людям жизнь вместе, несмотря на то что их желания могут противоречить друг другу.

Но существует и другой метод, более фунда-

ментальный и в случае успеха гораздо более удовлетворительный: изменение человеческих характеров и желаний в таком направлении, чтобы уменьшить количество случаев конфликтов, сделать так, чтобы желания одного человека находились в согласовании, насколько это возможно, с желаниями других.

Любовь лучше ненависти именно потому, что вносит в желания людей гармонию, а не конфликт.

Люди, которые любят друг друга, вместе добиваются успеха, вместе терпят неудачу. Но когда люди ненавидят, успех любого из них является неудачей для другого».

Что сделать для того, чтобы уменьшить случаи конфликтов? Необходимо учиться взаимопониманию, а для этого необходимо знать своего партнера и принимать его таким, какой он есть.

Не думайте, что это просто. Возможно, вы будете подолгу преодолевать барьер между вашей детской мечтой об идеальном спутнике (спутнице) жизни и реальным человеком, который рядом с вами. Попробуйте преодолеть этот барьер достойно. Есть шанс, что реальность окажется лучше всякой мечты. Ведь мы с вами живем в реальном мире, а не в воздушном замке и не в крепости из песка!

Журнал «Америкэн мэгэзин» в майском номере за 1993 год опубликовал тест, который я посчитал возможным воспроизвести.

Возможно, что вам будет не только интересно, но и полезно; ответить на эти вопросы, отмечая каждое «да» пятью точками, а каждое «нет» — нулем.

1. Известно ли вам, что больше всего раздражает его (ее) в вас?

2. Известно ли вам, что больше всего прельщает его (ее) в вас?

3. Делится ли с вами ваш муж (жена) своими интимными тайнами?

4. Знаете ли вы его (ее) любимое блюдо?

5. Известно ли вам, сколько весит ваш муж (жена)?

6. Знаете ли вы, каким образом он (она) предпочитает снимать беспокойство?

7. Известно ли вам, что доводит его (ее) до беспокойного состояния?

8. Знаете ли вы его (ее) слабое место?

9. Много ли знаете вы о его (ее) общественной деятельности?

10. Знаете ли вы, что больше всего радует его (ее)?

В случае, если вы набрали 40-45 точек, я могу поздравить вас. Вы не ошибались, когда утверждали, что знаете своего партнера по браку. У вас уже сложились предпосылки долгой и счастливой семейной жизни.

Набравшим 30-35 точек, можно считать, что они достаточно хорошо знают своего супруга (супругу). Но стоит обратить больше внимания на разные стороны его личности. Например, общественную деятельность или, наоборот, на гастрономические пристрастия.

Те, кто получил 20-25 точек, знают своего партнера по браку недостаточно хорошо. Задумайтесь об этом!

Менее 20-25 точек — проявляйте больше интереса к своему партнеру по браку, ищите новые способы общения! Вы живете с незнакомцем (незнакомкой), а такое может позволить себе только королевская особа, да и то не всегда! Вы не

Людовик XIV, который рассматривал свою будущую жену из-за двери.

Любите друг друга и вместе добивайтесь успеха!

### ГОНИТЕ ПРОЧЬ ПРИЗРАКИ НЕСОСТОЯВШЕЙСЯ ЛЮБВИ

Пожар любви к Прекрасной Даме гасит огонь в семейном очаге.

Правило, которое я окончательно сформулирую в конце этой главы, возможно, кто-то не почитает универсальным и отнесет его исключительно к натурам восторженным и поэтическим, склонным к идеализму и романтике.

Но кто, скажите, в молодые годы был другим?! Кто не погружался в томные грезы и бред первой любви?! Кто навсегда забыл ее?! Кого не трогала тоска-мечта о супружеском идеале?!

Смею утверждать, что только редкие особи рода человеческого незнакомы с этими чувствами. Поэтому историю, изложенную здесь, и некоторые собственно житейские наблюдения я вновь адресую в качестве урока всем жаждущим семейного счастья, всем, кто его построил и стремится сохранить на всю оставшуюся жизнь.

История поисков, устройства и утраты семейного счастья, которую я намерен рассказать, продолжалась тридцать лет и закончилась смертью ее главного героя — Неподражаемого. Так, без ложной скромности, называл себя Чарльз Диккенс.

Для Чарльза Диккенса, по свидетельствам его

многочисленных биографов, в юности мечты об успехе в жизни были неразрывно связаны с надеждой на семейное счастье. Ему нужна была жена, которая сумеет поставить и вести уютный, устроенный дом, будет принимать и развлекать его друзей, ему был нужен кто-то, кто удовлетворил бы его потребность в любви, кто рожал бы ему детей (правда, тогда он не мог догадаться и вряд ли бы поверил, что их у него будет одиннадцать).

И такая жена в жизни Чарльза Диккенса появилась.

Когда Чарльз впервые встретился со своей будущей женой — Кэтрин Хогарт, ему было двадцать три года, а Кэтрин исполнилось двадцать. Через год после встречи, в апреле 1836 года состоялась их свадьба. В красоте невесты таилась какая-то загадочная томность, что-то не успевшее еще полностью расцвести и пока скрытое улыбкой Моны Лизы. Впечатление это, впрочем, могло быть и обманчивым — ведь у стольких женщин загадочная улыбка Моны Лизы маскирует лишь душевную вялость.

Диккенс ко времени женитьбы был уже преуспевающим журналистом и известным писателем, который не только много работал, но и много зарабатывал. Все это сулило молодым счастье. О большем, конечно, Диккенс тогда не мечтал.

Кэтрин искренне любила своего мужа и всегда почитала его. Диккенс отвечал жене нежными чувствами. Еще накануне свадьбы он писал Кэтрин: «...У нас с тобой еще много лет впереди и у меня будет немало случаев доказать тебе и убедить тебя, что все, что я делаю и к чему стремлюсь, все это не ради меня, а ради тебя, для твое-

го будущего благополучия и счастья. Ты стоишь за всем этим!»

Талант и ежедневный упорный труд Чарльза были высоко оценены и быстро оплачены английским обществом. Уже в первый год его семейной жизни огромный успех «Записок Пиквикского клуба» и первых выпусков «Оливера Твиста» полностью рассеял самый страшный кошмар молодого писателя — что он всего лишь кумир на час, случайно вознесенный капризной модой.

Вместе с женитьбой исчезли, ушли в прошлое скука, тягость и неудобства прежней жизни, наступила пора любви и славы, удовлетворенного тщеславия и безоблачного семейного счастья с небывалыми надеждами на лучшее будущее. В январе 1837 года Кэтрин родила первого ребенка — сына Чарли.

Семейная жизнь Чарльза Диккенса, начавшись счастливо и благополучно, и позже не омрачалась ни материальной нуждой, ни тяжелыми супружескими скандалами.

Постоянно росло количество сыновей и дочерей, которых Кэтрин и Чарльз нежно любили. Забота о детях не мешала супругам много путешествовать и пожинать плоды литературной славы главы семьи.

Они часто выезжали во Францию, Италию, Швейцарию, были в Америке, намеревались посетить Австралию и Китай. Более двадцати лет все выглядело так, будто семейное счастье Диккенса столь велико и стабильно, как и его писательские успехи и мировая слава.

Слава великого писателя за Диккенсом сохранилась навечно, но его супружеская жизнь с Кэт-

рин, их семейное счастье завершилось полной и скандальной катастрофой.

Весной 1858 года, в ту же пору, когда состоялась их свадьба, после двадцатидвухлетнего супружества Чарльз и Кэтрин развелись. Инициатором развода был Диккенс. Он публично обвинил Кэтрин в забвении материнских обязанностей, а основной причиной развода назвал неспособность жены вести домашние дела.

Даже если учесть только один факт — рождение женой одиннадцати детей, то ясно, что это для развода было чудовищно несправедливым, а основанием для развода послужил повод совершенно нелепый и просто смехотворный. «Мой отец вел себя так, будто у него помутился рассудок», — рассказывала одна из дочерей (Кэтти) о ситуации развода много лет спустя.

Почему так некрасиво и скандально завершились супружеские отношения Чарльза и Кэтрин? Что (или кто?) явилось действительной причиной их семейной драмы и катастрофы? Полную правду о причинах неудачно сложившейся семейной жизни Диккенса (не ту, разумеется, правду, на которой настаивали главные виновники развода или их ближайшие родственники) нам вряд ли доведется узнать.

Люди редко представляют свои семейные отношения окружающим в истинном свете. Все суждения, высказанные по поводу развода, во многом очень пристрастны.

Большинство почитателей Диккенса склонны верить намекам и высказываниям самого писателя, что его брак был ошибкой с самого начала, а во всех неприятностях виновна несчастливо сложившаяся жизнь.

Я очень сомневаюсь в правоте этих утверждений, и я совершенно не убежден, что односторонний печальный вывод о фатальной ошибке можно целиком принимать на веру.

О действительной причине раскола своего брака, о силе, которая разрушила его семейный очаг, сам Диккенс в частной переписке говорит как о своей самой большой тайне. И не будь Диккенс автором знаменитых на весь мир романов, то его тайна так и осталась бы тайной навсегда.

Всемирная известность Диккенса, необыкновенно широкая популярность его литературных произведений привели в действие правило:

*Все тайное становится явным.*

Кропотливый труд биографов великого писателя, результаты их исследований сделали доступным большинству публики все подробности жизни Диккенса, включая и те, о которых он писал в своей автобиографии, предпочитая не упоминать. Сохранились признания Диккенса, что в автобиографии он стремился не обойти все наиболее важные вехи своей жизни и лишь об одном ее событии он писать был не в силах.

Событием, описать которое не поднялась рука великого писателя, была история его первой любви. По моему глубокому убеждению, именно этот эпизод юности Диккенса скрыто повлиял на всю его жизнь и стал источником крушения его семейного счастья.

Читатель-скептик может усомниться в существовании прямой связи между событиями, разделенными четвертью века. Именно столько времени прошло со времени первой любви Диккенса до осознания им, что его семейная жизнь не состоялась.

Чтобы понять, как это все случилось, и не повторить обмана, мучений и распада семьи, необходимо установить логическую цепь событий и поступков, которые привели к семейной катастрофе.

Событие, опустошившее душу Чарльза Диккенса, событие, воспоминания о котором были для него всегда мучительны, произошло в 1829 году. Это было пылкое увлечение Марией Виднелл, с которой будущий великий писатель встретился, когда ему было всего лишь семнадцать лет.

Любовь и ухаживания юного Диккенса вызвали неодобрение родителей Марии. И чем горячее разгоралась страсть Чарльза, тем холоднее его встречали в семье Марии. Диккенсу на всю жизнь запомнилось, как с ним обращались в дни его влюбленности, буквально все, каждая мелочь, каждое слово и намек.

В 1832 году Марию на несколько месяцев родители послали в Париж. Диккенс с горечью вспоминал об этом событии двадцать три года спустя: «...вся моя жизнь была разбита и все мои надежды разрушены, когда ангела моей души отправили в Париж для завершения образования».

После возвращения Марии в Лондон ее чувства к Чарльзу поостыли: испытанное средство, применяемое родителями в подобной ситуации, небольшое путешествие за море — возымело свое действие. На одной из вечеринок по адресу безумно влюбленного Диккенса Марией было обронено слово «мальчишка». Его любовь и предложение были отвергнуты.

Первая любовь Диккенса не состоялась пото-



му, что он слишком добивался ответных чувств Марии. Говоря о ней, он всегда пользовался словом «ангел» или называл Анжеликой. Никто не мог предположить, что эта любовь так прочно и навсегда внедрилась в сердце Диккенса. Много позже, через двадцать три года он писал Марии: «Я никогда не мог слышать Ваше имя без дрожи в сердце. Эти годы отвергнутой любви и преданности, годы, преследовавшие меня мучительной сладостью воспоминаний, оставили такой глубокий след в моей душе, что у меня появилась дотоле чуждая склонность подавлять свои чувства, бояться проявлений нежности даже к собственным детям, лишь стоит им подрасти».

Крушение романтической любви Диккенса оставило после себя глубокие раны и сделало человеком, который всю жизнь хранил в душе придуманный себе в утешение идеал Прекрасной Дамы, что касается реальных женщин, то он делил их на разные категории, из которых ни одна его не устраивала.

А сам он мечтал о Прекрасной Даме, искал ее и не переставал грезить об ответной пылкой любви. Женившись на Кэтрин, Диккенс стремился убедить себя, что его грезы и мечты реально осуществились. Но успех и благополучие пришли к Кэтрин слишком легко, она никогда не училась их добиваться. Любовь Диккенса, успех и благополучие она просто пассивно приняла. Кэтрин так и не научилась не только брать, но и давать. Диккенс это возмущало, он требовал любви к себе столь же великой, как велика была его любовь к Прекрасной Даме.

Для Кэтрин это была непосильная ноша. Кэтрин любила Чарльза по-своему, как могла, все-

гда почитала его и не переставала относиться к нему с каким-то беспокойным недоумением. Она в конечном счете подтвердила опасения Диккенса, что прекрасный пол, которому он готов был поклоняться, в большинстве своем недостойн этого обожания.

Образ Прекрасной Дамы, постоянно и настойчиво навязываемый Диккенсом своей жене, оказался для Кэтрин чуждым. Она не хотела, не понимала, да и не могла играть этой роли.

Но Прекрасная Дамы не покидала воображение Диккенса и после развода. Призрак лишь ожидал своего нового материального воплощения. И такой случай ему вскоре представился.

К счастью, а может к несчастью, у Кэтрин были младшие сестры, которые, сперва одна, потом другая, помешали Диккенсу расстаться с идеалом Прекрасной Дамы и укрепили его иллюзию о том, как много может женщина значить для мужчины, если только этого захочет. В небольшую лондонскую квартиру, где жили Чарльз и Кэтрин, переехала ее семнадцатилетняя сестра Мэри.

Мэри была хорошенькой, живой, умной девушкой, обожествляющей своего знаменитого шурина. Тогда свои дни Диккенс проводил в упорном и плодотворном труде, а вечера — в веселом и счастливом семейном кругу.

Чарльз искренне наслаждался обществом юной свояченицы, ее обожанием и способностью легко его понимать. Призрак Прекрасной Дамы вновь обретал кровь и плоть, свои зримые черты теперь уже в образе Мэри.

Но Мэри Хочарт, перед тем Мария Биднелл, ушла из-под его власти и любви. Она тоже не да-

ла ему времени сделать их отношения частью его жизни. Однажды вечером, когда Чарльз, Кэтрин и ее сестра вернулись из театра, где им было так хорошо, Мэри внезапно скончалась. Ей было только семнадцать. И умерла она на руках у Диккенса.

Горе семьи было неожиданно. Диккенсу не свойственно было поддаваться физической слабости, но печаль его была безграничной. Единственный раз за всю жизнь он задержал очередные выпуски своих книг. Десять дней спустя после смерти Мэри он писал другу: «Я глубоко убежден, что на свете еще не было существа столь совершенного. Я знал ее душевную красоту, знал, каким бесценным сокровищем была эта девушка. У нее не было ни единого недостатка».

Обычно подобные слова значат, что настоящее горе прошло и не вернется, но у Диккенса было иначе.

Могила Мэри на кладбище была оплачена Диккенсом и приобретена в его собственность. Он, несомненно, надеялся быть похороненным рядом с умершей девушкой. Внезапная смерть Мэри Хогарт укрепила Диккенса в его иллюзорных представлениях о некой идеальной женщине — Прекрасной Даме. «Давно умер мой очень близкий друг, — писал Диккенс, — но с тех пор каждую ночь, где бы я ни спал, я видел ее во сне — причем иногда она снилась мне еще живой. А иногда вернувшейся из царства теней, чтобы утешить меня, — но я неизменно видел ее прекрасной, спокойной, счастливой и ни разу не чувствовал страха».

Однажды Диккенс рассказал жене об этих снах, и с тех пор Мэри перестала ему сниться.

«Открыв свою тайну, я утратил любимое видение», — признавался позже Диккенс.

Но не сны, не их тайна постоянно тревожили душу писателя. Его не покидало чувство утраченной любви, ее призрака, знаки он искал повсюду, надеялся найти и поэтому не расставался с образом Прекрасной Дамы. Только она являлась настоящей и самой большой тайной Диккенса.

Первая любовь — Мария Биднелл — в глазах юного Диккенса была чудом совершенства, воплощением прелести и грации, но она обошлась с ним жестоко. Отвергнув пылкую и преданную любовь Чарльза, Мария оставила в его сердце мечту-тоску о семейном счастье с Прекрасной Дамой. Жена, как ни старался Диккенс, не оправдывала его надежд и ожиданий. Мэри обрела в глазах Диккенса реальные черты Прекрасной Девы, но тут же умерла. Утраты и разочарования не отрезвили писателя. Призрак Прекрасной Дамы полностью владел его сердцем, никогда не покидал его и при подходящем случае был всегда готов к активным действиям.

Таким случаем, который для семьи оказался роковым, явилась встреча Диккенса со своей первой любовью — Марией. После их разрыва прошло двадцать пять лет. В воображении Чарльза Мария всегда была реальным воплощением женского совершенства, причиной его мечтаний, той Прекрасной Дамой, которую он горячо желал видеть у своего семейного очага.

Вспоминая ее, он чувствовал себя вечно молодым и думал, что и Мария пребывает вечно юной. При встрече вместо Прекрасной Дамы Диккенс увидел болтливую манерную и тучную даму, жену коммерсанта, которую он безжалостно запо-

дозрил в тайном пристарастии к бренди. Чарльз не верил, что тучной дамой действительно была Мария в свои более чем сорок лет.

Для призрака Прекрасной Дамы, покорившей воображение и душу Диккенса, встреча с Марией, несомненно, была тяжелым и трудным испытанием. Грустная и бессмысленная встреча двух постаревших, когда-то любивших друг друга людей могла образумить Диккенса, примирить идеал с действительностью и навсегда разрушить мечту о Прекрасной Даме в интересах своего домашнего очага. Но ни для Диккенса, ни для его семьи подобных последствий эта встреча не имела. Произошло другое, совершенно противоположное.

Чувство острой горечи, вызванное встречей с Марией, у Диккенса быстро смешалось с новым приступом тоски по молодым годам и вновь утраченному идеалу. «Да, было время, было время... Кто возвратит покой моей бедной душе?! — жалуется Диккенс другу. — Я вижу, что моя семейная тайна (мечта о Прекрасной Даме) становится для меня совершенно невыносимой...» Угнетенность тайной и нежелание ее утратить до конца дней своих многократно увеличивалась после встречи Диккенса с молодой актрисой Эллен Тернан.

По некоторым свидетельствам, Эллен Тернан годилась писателю в дочери, внешне была очень похожа на Марию Биднелл в пору ее юности. Это сходство, очевидно, и сыграло свою роковую роль для семьи Диккенса.

Разочарование в жене, не замечаемое Диккенсом долгие годы, при появлении Эллен стало нестерпимым, а мечта о Прекрасной Даме могла

превратиться в реальность. Диккенс был готов на все, только бы добиться освобождения от уз «неудавшегося брака».

Решение о разрыве с Кэтрин было окончательно принято, и развод вскоре состоялся. Под натиском вновь материализовавшегося призрака Прекрасной Дамы семья Диккенса развалилась.

Обрел ли, наконец, Диккенс покой и счастье в любовной связи с Эллен Тернан? Нет! Эта связь не смогла заменить Диккенсу семьи и не оправдала его надежд на осуществление мечты. Последняя романтическая любовь великого писателя снова оказалась уязвленной.

Горячие чувства Диккенса Эллен Тернан принимала с холодным равнодушием, и овеществленный образ Прекрасной Дамы вновь превратился в призрак несостоявшейся любви. Когда Диккенс умирал, за Эллен послали, но она приехала поздно и не застала его в сознании. Завещание Диккенса начиналось с подарка в тысячу фунтов Эллен Тернан — это было слишком мало, чтобы обеспечить ее, и достаточно, чтобы вызвать пере суды.

Так и случилось. Последняя любовь писателя стала предметом долгих сплетен, а мечта о Прекрасной Даме, поиск ее привел Диккенса в никуда и завершился катастрофой его семейной жизни. Так происходит всегда потому, что романтическая любовь показывает любимую или любимого в кривом зеркале. Искривленный образ обожаемого лица приносит нам горечь разочарования и настоящую беду. Призрак Прекрасной Дамы или Рыцаря неустанно атакует крепость семейного очага. Наша продолжительная любовь к ним постоянно увеличивает их силы.

Но нет такого прошлого, о котором стоило печалиться. В противном случае призраки торжествуют, уничтожая вашу семью и ваше семейное счастье.

Итак, если вы хотите сохранить вашу семейную жизнь счастливой, придерживайтесь правила:

*Гоните, гоните призраки несостоявшейся любви!!!*

*Место Прекрасным Дамам и Рыцарям не у очага семейного счастья.*

### СЧАСТЬЕ ЗАВИСИТ ОТ НАС САМИХ

«Счастье зависит от нас самих!» — провозгласил Люцилий Анней Сенека, воспитатель императора Нерона, известный философ стоической школы, рожденный в 3 году до Рождества Христова. Кстати, он первым поставил преподавание ораторского искусства на почетную высоту, высказав, что не должно считаться презренным преподавание того, учиться чему почетно.

Мать Сенеки, Гельвия, происходила из знатного испанского рода, подарившего Риму в свое время величайшего оратора Цицерона.

Лучшим из дошедших до нас произведений философа справедливо считаются его письма к Люцилию, сицилийскому прокуратору, человеку уже немолодому, но, судя по тону писем, младшему Сенеке, автору стихотворений об Этне и во всяком случае человеку очень образованному и не чуждому научных интересов.

В своих поучениях Сенека всюду гуманен и от-

лично понимает человеческие слабости, что делает его философию очень жизненной.

Сенека избегал тех схоластических тонкостей и софизмов, без которых не могли обойтись греческие стоики.

Его письма доступны даже для фельетона, и только обилие мыслей, а не трудность формы заставляет читать письма Сенеки понемногу, не сразу, чтобы хорошо усвоить их содержание и идеи.

«Счастье зависит от нас самих», — так утверждал Сенека, и к его словам нам стоит прислушаться.

Нерон приговорил Сенеку к «добровольной смерти». В ту эпоху почти каждый день приносил известия о смерти того или другого знатного римлянина, убитого по приказанию Нерона или умершего добровольно, чтобы не иметь необходимости умереть насильственно.

Сенеке было предоставлено «право покончить жизнь самоубийством».

Философ утешал друзей и уговаривал не плакать, напоминая об уроках стоической философии, проповедовавшей сдержанность и твердость во всем.

Он обратился затем к своей жене и умолял ее умерить свою печаль, не сокрушаться долго и позволить себе некоторые развлечения, смягчая горесть по утрате любимого мужа воспоминаниями о его жизни.

Паулина протестовала, уверяя, что смертный приговор касается их обоих, и тоже велела открыть себе жилы.

Нерон не имел причин ненавидеть Паулину и, боясь, чтобы ее смерть не свидетельствовала лиш-

ний раз о его жестокости, велел спасти ей жизнь.

Ей перевязали жилы, и она прожила еще несколько лет, свято чтя память мужа, который учил:

«Никогда не считай счастливым того, кто зависит от счастья. Кто ищет радости во внешних обстоятельствах, тот довернется непрочно: радость, пришедшая извне, уйдет обратно.

То же счастье, которое возникло само по себе, верно и прочно, способно к дальнейшему развитию и достигнет высших пределов. Напротив, те блага, которыми восхищается народ, приходящи.

И хотя нельзя отрицать того, что они могут принести пользу или доставить наслаждение, однако, только в том случае, если они зависят от нас, а не мы от них.

Все дары судьбы полезны и приятны лишь в том случае, если, имея их в своей власти, мы имеем также в своей власти и самих себя, а не сами находимся во власти вещей.

Ошибаются, о Люцилий, те, кто думают, будто судьба посылает благо и зло.

Она дает нам только источник блага и зла, только зародыш вещей, которые уже в нас развиваются во благо или зло. Ибо душа наша сильнее всякой судьбы. Она сама обращает дарованные ей вещи в ту или другую сторону, и она одна является причиной счастливой или несчастливой жизни».

Что же представляла из себя семья в Древнем Риме в то время, когда Сенека провозгласил: «счастье зависит от нас самих!»

На протяжении почти всей римской истории мужья обладали абсолютной полнотой власти над женами, сменяя в этом отцов, полностью

распоряжавшихся своими дочерьми до замужества. Законы Рима гласили, что брак существует исключительно ради деторождения, а также ради того, чтобы неделимой оставалась семейная собственность. Много веков спустя Римское право легло в основу английского законодательства, и хотя суровость наказания за его нарушение была ослаблена, за мужьями все равно сохранялись очень большие права.

Как и в Афинах, муж в Древнем Риме имел право убить жену, не выполнявшую своих супружеских обязанностей или нарушавшую строгие правила поведения. Римское право разрешало карать женщину смертью, если она изменила мужу, выпила специальное средство, чтобы прервать нежелательную беременность, или подделала ключи винного погреба мужчины. Пить вино римским женщинам строго-настрого запрещалось, так как считалось, что каждая женщина, неумеренно пьющая вино, закрывает сердце для добродетелей и открывает его порокам.

И все же как раз в это время было сказано: «Счастье зависит от нас самих». Подумайте на эту тему.

«Счастье зависит от нас самих» — мы не должны забывать об этом ни на минуту. Все блага должны зависеть от нас, а не мы от них!

Я возьму на себя смелость и прокомментирую слова римского философа. В самом деле, если мы думаем о счастье, мы чувствуем себя счастливыми. Если нас посещают грустные мысли, мы печалимся. Мы потерпим фиаско, если будем постоянно думать о преследующих нас неудачах.

Вам может показаться, что я пытаюсь пропагандировать примитивное отношение ко всем ва-

шим проблемам, включая семейные. Заметьте, я не ставлю ваши семейные проблемы особняком, потому что уверен, что они являются частью комплекса ваших проблем.

Жизнь сложна, но я хочу, чтобы вы выработали к ней положительное отношение. Положительное — не значит упрощенно-оптимистическое. Вам не следует забывать о ваших проблемах и откладывать их на «потом».

Нам следует заботиться о решении своих проблем, но не проявлять беспокойства по их поводу. Вы чувствуете разницу?

Заботиться — это значит осознавать, в чем заключаются наши проблемы, и спокойно принимать меры к их решению. Проявление беспокойства — значит бесконечное «пиление опилок», которое может довести самого крепкого человека до ворот сумасшедшего дома.

Попробую проиллюстрировать свою мысль примером. Всякий раз, когда мы переходим одну из нью-йоркских улиц, мы заботимся о том, чтобы не попасть под машину, но это не значит, что мы мечемся в потоке машин, как неразумное животное. Мы остаемся совершенно спокойными, и именно это спокойствие и разумная забота позволяют сохранить нашу жизнь.

Наши мысли определяют особенности нашей личности.

Наше отношение к жизни определяет нашу судьбу.

Выбор правильного умонастроения — это чуть ли не единственная проблема, с которой нам приходится иметь дело.

В результате преподавания взрослым я знаю, что мужчины и женщины способны самостоя-

тельно избавиться от всего, что ведет к семейным неурядицам: от страха, от беспокойства, неосознанной враждебности и склонности к созданию конфликтных ситуаций.

От всего этого можно избавиться! Я это знаю! Я в этом убежден!

Я наблюдал невероятные метаморфозы жизней людей. Я наблюдал это сотни раз, поэтому они уже не удивляют меня, а только подтверждают правильность сделанных выводов.

И я вновь обращаюсь к Сенеке.

«Злой все обращает во зло, хотя бы в его распоряжение были даны лучшие блага; напротив, здравый и прямодушный исправляет ошибки судьбы, смягчает несчастье и горести умением их переносить; принимает удачу скромно и с благодарностью и переносит бедствия терпеливо и мужественно.

Тот, кто мудр и все делает после зрелого размышления, никогда не попытается сделать что-либо, превышающее его силы. Только на долю **того, кто приготовился против всяких случайностей, выпадает** неуязвимое, вне угроз судьбы **лежащее благо.**

Обратишь ли ты внимание на других людей (ибо легче быть судьей в чужих делах) или **представишь** самого себя пользующимся милостями **судьбы**, — ты убедишься и поймешь, что ни один из **желательных** и дорогих для нас даров судьбы не может быть полезен, если не быть готовым к мысли о непрочности судьбы и даров ее.

Потому, при постигающих тебя бедствиях, **вторяй** себе почаще и без всяких жалоб: о «боги судили иное». Я даже немного исправил этот стих, чтобы он мог служить тебе лучшим утеше-

нием в тех случаях, когда вышло что-нибудь не так, как ты надеялся: «боги судили лучшее».

Человек, настроенный на такие мысли, застрахован от всяких случайностей. Для того чтобы настроить себя так, достаточно иметь в виду всю непрочность земных вещей, прежде чем придется испытать ее на себе».

Я глубоко убежден, что наше душевное спокойствие и радость бытия зависят от нашего умонастроения.

Великий философ-стоик Эпиктет предупреждал, что нам следует уделять внимание устранению вредных мыслей из головы более, чем удалению «опухолей и нарывов, появляющихся на нашем теле».

А французский философ Монтень сделал девизом своей жизни следующие семнадцать слов:

«Человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, как он оценивает то, что происходит».

Могу предложить вам чисто практическое упражнение, которое должно обязательно помочь вам избавиться от вредных мыслей и гнетущих ощущений. Лучше всего делать это упражнение вечером, сидя лицом к окну. Середину груди, переднюю поверхность шеи, лоб и ладони можно натереть душистым лавандовым маслом. Сосредоточьте внимание на области сердца. Представьте, что в груди у вас отверстие, вы ощущаете в этом месте тупую боль и жжение. Вдохните, а при выдохе попытайтесь вообразить, что воздух выходит через это отверстие в груди и из него вырывается что-то темное, вроде дыма.

С каждым выдохом темного становится все меньше, боль в груди утихает и появляется ощу-

щение «сквозняка в груди». Когда вы почувствовали приятный холодок — это значит, что вредные мысли и гнетущие ощущения, которыми вы отравляли себе сердце, ушли. Посмотрите в окно на темное небо, на звезды и луну, на огоньки в окнах ваших соседей — ваше умонастроение станет положительным, вы почувствуете любовь ко всему живому.

Мы с вами продолжаем рассуждать о том, как сделать вашу семейную жизнь более счастливой.

Примите к сведению, что быть страдальцами могли позволить себе лишь классики мировой литературы, облакавшие свои чувства в изящную форму. Мы же, обычные люди, выглядим не слишком привлекательно для окружающих, если постоянно жалуемся на проблемы в личной жизни.

Решите, чего вы хотите в жизни: «небесной страсти» и страданий или спокойной, доброй, теплой семейной атмосферы и нормальных человеческих отношений. И то и другое совместить не удастся.

Я знаю немало женщин и мужчин, которые создали семью, не испытывая к друг другу «небесной страсти». И что же? Они получали тепло и стабильность.

Когда у мужчины постоянно не требуются проявлений неземных чувств, он благодарен вам за теплоту душевного разговора, за заинтересованность в его работе и общественной, за приготовленный ужин, за понимание и спокойную, благожелательную атмосферу. И женщина всегда будет благодарна за внимание, за заботу и ласку.

Я не могу однозначно сказать, к чему стоит стремиться в жизни: к «небесной страсти» или к спокойному, рациональному браку.



Много лет назад я прочитал небольшую книгу, которая оставила неизгладимый след в моей жизни. Ее написал Джеймс Лейн Аллен, а называлась она «Как человек думает». Вот что там сказано.

«Человек обнаружит, что когда он изменяет свое отношение к вещам и к другим людям, то они тоже изменяются по отношению к нему...

Стоит человеку радикально изменить свои мысли, и он с удивлением увидит, как быстро меняются материальные условия его жизни.

Люди притягивают к себе не то, чего они хотят, а то, чем они являются. Божество, определяющее наши судьбы, заключается в нас самих. Оно — наша подлинная сущность.

Все, чего человек достигает, является результатом его собственных мыслей...

Человек способен подняться, одержать победу и достичь успеха, только возвысив свои мысли. Он может остаться слабым, жалким и несчастным, если только откажется возвысить свои мысли».

Вы никогда не задумывались над тем, что львиную долю своих проблем создаем мы сами? Более того, мы часто навязываем эти искусственно созданные проблемы своим близким, а это уже никуда не годится.

Своей мнительностью и излишним беспокойством мы зачастую отравляем жизнь близким людям. Вот что писал Сенека своему другу Люцилию:

«Жалок тот, кто тревожится за будущее, и несчастен ранее самого несчастья тот, кто заботится, чтобы приятное ему осталось с ним до конца. Всегда такой человек тревожен и в тревоге за будущее теряет то настоящее, которым мог бы на-

слаждаться. А между тем боязнь утраты не менее тягостна, чем сама скорбь по утрате.

Из этого еще не следует, что я рекомендую тебе полную беззаботность: не мешает устранять опасности. Что можно предвидеть умом — следует предвидеть. Старайся за много вперед угадать опасность и отклонить ее. Для этой самой цели тебе много послужит твоя твердость и твой ум, закаленный в перенесении всяких бедствий.

Кто может переносить несчастья, может все-таки остерегаться их. Он не беспокоится только во время истинного спокойствия. Ибо нет ничего горестнее и нелепее, как бояться вперед.

Истинное безумие — предвкушать зло. Скажу, однако, короче и в нескольких словах охарактеризую тебе несчастье тех вечно тревожных и несносных для самих себя людей, которые столь же нетерпеливы в самих бедствиях, как и раньше их: кто печалится раньше времени, страдает больше, чем мог бы страдать. Та слабость, которая не давала ему дожидаться наступления несчастья, не дает ему возможности и оценить его.

В своем неразумии он не воображает, что ему на долю выпадает вечное счастье, что все, чего он достиг, должно не только сохраниться, но и **умножиться**, и забыть о колесе фортуны, **вращающей** все земные дела, он воображает, что на **долю его** выпали непреходящиеся блага.

Прекрасно сказал Метродор в том письме, в котором он утешает свою сестру в потере любимого ею сына, что всякое благо смертных смертно.

Здесь он говорит, конечно, о тех благах, которые обыкновенно привлекают людей. Ибо истинные блага — мудрость и добродетель — не уми-



рают, но вечны и прочны. Они единственное бессмертное — доступное смертным.

Но люди так слабы и так часто забывают, куда идут, что волнуются по поводу отдельных дней, что недовольны, если теряют что-либо, хотя должны будут со временем потерять все. Все, чем ты владеешь, — только у тебя, но не твое».

Я знаю одну женщину из Калифорнии, которая чувствует себя самой несчастной.

Если вы спросите ее, как она себя чувствует, она ответит: «У меня все в порядке», но выражение ее лица и страдальческие интонации говорят: «О, Боже, если бы вы только знали, как мне тяжело!»

У собеседника создается впечатление, что она осуждает его за то, что он смеет быть счастливым в ее присутствии. Она уже старая, и к тому же вдова. Признаю, что это печальное обстоятельство, но муж оставил ей достаточно денег по страховому полису, чтобы она не нуждалась до конца дней своих. Ее замужние дочери всегда могут позаботиться о своей матери и приютить ее. Сотни женщин находятся в худшем положении, чем она. Но я редко видел ее улыбающейся. Она жалуется на все что можно: ее зятя скупые, эгоистичные и жестосердные люди. Дочери никогда не делают ей подарки. При этом она сама тайно копит деньги «на старость».

Эта женщина отравляет жизнь себе и своим несчастным детям. Разве должно так быть? Если бы она только захотела, то из несчастной озлобленной старухи превратилась бы в уважаемого и всеми любимого члена семьи. Для этого надо только одного: захотеть быть счастливой и изменить свое отношение к окружающей действитель-

ности. Ведь наше счастье зависит от нас самих!

Сенека учил находить утешение даже в утратах. Он поистине был великим философом!

«Непрочному не дается ничего прочного, хрупкому, — ничего вечного. Наша гибель так же неизбежна, как и наши потери, и если пораздумать, то именно в том, что мы сами должны погибнуть, должно заключаться утешение в наших утратах.

Еще более верное утешение заключается в том, чтобы помнить о потерянном и не терять плодов, принесших нам отнятым у нас предметом. Ведь можно отнять то, чем владеем, но нельзя уничтожить того факта, что мы имели его.

Кто, потеряв, считает, что ничем не обязан за то, что получил, тот неблагодарен. Самая вещь может быть отнята у нас, но она оставила свои плоды и принесла свою пользу, а их мы можем потерять, только бесплодно тоскуя по утрате.

Помни также, что из всего того, что тебе кажется ужасным, нет ничего непреодолимого. Кое-что из этих ужасов уже преодолели раньше различные люди: Муций победил силу огня, Регул — креста, Сократ — яда, Рутилий — ссылки, Катон — смертоносного оружия.

И мы можем победить кое-что. Напротив, то, что чернь считает славным и завидным, многими было презрено. Фабриций, в качестве полководца, презрел богатства, а в качестве цензора осудил их.

Туберон, найдя, что бедность приличествует ему и Капитолию, устроил общественный пир на глиняной посуде и этим указал, что люди могут довольствоваться глиной, если сами боги не брезгают ею.

Секстий отклонил от себя почести, и хотя по своему рождению он должен был стремиться к общественным должностям, отказался принять от императора Юлия сенаторскую тогу, ибо отчетливо понимал, что то, что дается, может быть и отнято. И мы можем сделать нечто возвышенное; послужим и сами примером для других.

Зачем отчаиваться? К чему унывать? То, что могло быть сделано однажды, может быть сделано и еще раз. Надо только усовершенствовать свою душу и следовать природным влечениям. Ведь страсти, страх и служение вещам свойственны только людям, уклонившимся от природы.

Надо вернуться на истинный путь, надо вполне исправиться. И мы воспрянем духом, и тогда все бедствия, какие только могут случиться, будем переносить бодро и будем смело бороться с судьбой, говоря ей: «Тебе приходится иметь дело с мужественным человеком. Посмотрим, кто победит».

Давайте бороться за наше семейное счастье на основе оптимистического конструктивного мышления.

Давайте вспомним следующие слова Уильяма Джеймса: «Многое из того, что мы называем злом... часто можно обратить в бодрящее и вдохновляющее добро путем простой перемены умонастроения страдающего — от страха и отчаяния следует перейти к борьбе».

Так будем бороться за наше счастье! Начнем с сегодняшнего дня.

Уже то, что вы держите в руках эту книгу, свидетельствует о вашей решимости добиться успеха!

Итак: наше счастье зависит от нас самих. Осознайте это в полной мере и приступайте к действию. Измените свое умонастроение и отношение к окружающей вас действительности.

Помните:

*Все, чего человек достигает, является прямым результатом его собственных мыслей.*

### ЛЮБИ И НЕ МЕШАЙ ЖИТЬ ДРУГОМУ ЖИТЬ В СВОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

От многих людей, которые приходили ко мне на занятия, мне приходилось слышать одно ошибочное суждение. Все они очень хотели найти верного спутника жизни, мечтали о взаимопонимании, доверии, гармонических отношений, но считали, что платой за их любовь и верность будет предательство. Они боялись полюбить!

Премьер-министр Великобритании Бенджамен Дизраэли часто повторял: «Возможно, что я совершу много ошибок в своей жизни, но я никогда не собирался жениться по любви».

Так он поступил. Он оставался холостяком до тридцати пяти лет, а затем сделал предложение богатой вдове на пятнадцать лет старше его.

Это была вдова, волосы которой побелели за ее пятьдесят зим. Был ли это брак любви? О нет!

Вдова знала, что он не любил ее. Она знала, что он женился на ней из-за денег! Понимая все это, она поставила ему одно условие: она попросила его подождать год, с тем чтобы дать ей возможность изучить его характер.

И в конце этого срока дала согласие выйти за него замуж.

Звучит довольно прозаически, довольно меркантильно, не правда ли? И все же, как это ни парадоксально, брак Дизраэли оказался одной из самых блестящих удач в истории супружества, содержащей столько банальных, грязных повествований.

Я хочу сказать, что саму идею брака можно воспринимать по-разному. Вы согласны со мной?

В эпоху раннего средневековья отношение к браку редко связывалось с романтикой и любовью. Ранние христиане вообще имели о браке весьма смутное и противоречивое представление.

Господствовали три распространенные точки зрения. Согласно первой из них, брак — это дар Божий, а его цель — деторождение. При этом существовали разные интерпретации, например, утверждение, что создание большой семьи — святая обязанность супругов.

Вторая точка зрения сводилась к тому, что брак — это необходимое зло, что лучше вступить в брак, чем сгореть от любовной страсти. Идея удовлетворения страсти посредством брака основывалась на реалистическом осознании интимной близости как естественной потребности человека, которую необходимо тем или иным способом узаконить. И сегодня многие браки молодых людей базируются на таких представлениях об интимной жизни.

Третье мнение о браке сводилось к тому, что его следует полностью избегать. Эта точка зрения получила распространение в связи с ожидавшимся многими ранними христианами близким вторым пришествием Христа.

Они считали, что необходимо быть свободным от супружеских обязанностей, чтобы полностью посвятить себя религии. И в настоящее время есть еще люди, которые избегают брака по той же причине. На такой же позиции, исключая семейные отношения, находятся мужчины и женщины, которые отказываются от брака ради карьеры или иных подобных соображений.

Люди руководствуются самыми различными убеждениям, вступая в брак.

Богатая вдова, на которую пал выбор Дизраэли, отнюдь не обладала ни молодостью, ни красотой, ни блестящим умом. При устном общении она допускала смехотворные ошибки, свидетельствовавшие о крайней ее необразованности в области литературы и истории.

Например, она «не знала, кто появился раньше, греки или римляне». У нее был, мягко говоря, своеобразный вкус в отношении одежды, а ее представление о подобающей мебелировке дома было эксцентричным.

При всем этом, однако, она была гением, истинным гением в том, что является самым важным в браке, — в искусстве обращаться с мужем.

Она не пыталась противопоставлять свой интеллект интеллекту Дизраэли. Когда он приходил домой после нескольких часов однообразных и изматывающих силы состязаний в находчивости с остроумными герцогинями, легкомысленная болтовня Мэри-Энн позволяла ему расслабиться.

Дом, ко все растущему его удовольствию, стал местом, где он мог обрести душевный покой и наслаждаться обожанием Мэри-Энн.

Все часы, которые он проводил здесь со своей

стареющей женой, были самыми счастливыми в его жизни. Она была его подругой, соратницей и советчицей.

Каждый вечер он спешил из палаты общин домой, чтобы рассказать ей о обо всем, что случилось днем. И за что бы он ни брался, он чувствовал постоянную поддержку Мэри-Энн, просто не верившей, что он может потерпеть неудачу, — а ведь это так важно.

На протяжении тридцати лет Мэри-Энн жила для Дизраэли, и только для него. Даже свое богатство она ценила лишь за то, что оно облегчало его жизнь. В ответ на это он сделал ее своей героиней.

Он получил графский титул уже после ее смерти. Однако еще в то время, когда он был просто членом Палаты общин, он уговорил королеву Викторию возвести Мэри-Энн в сословие пэров — дать ей дворянский титул. И в 1868 году она получила титул виконтессы Биконсфилд.

Какой бы глупой или легкомысленной она ни казалась на людях, он никогда не критиковал ее. Он ни разу не говорил в ее адрес слова упрека, а если кто-либо осмеливался посмеяться над ней, он тотчас же бросался на ее защиту.

Мэри-Энн не была совершенством, и тем не менее в течение трех десятилетий она никогда не переставала говорить о своем муже, превознося его и восхищаясь им.

Каков был результат? «Мы были женаты тридцать лет, — говорил Дизраэли, — и мне никогда не было с ней скучно». Между тем кое-кто полагал, что, поскольку Мэри-Энн не знала истории, она не могла не быть глупой!

Со своей стороны Дизраэли никогда не скрывал, что Мэри-Энн была дороже всего, что име-

лось у него в жизни. А каков был результат этого? Мэри-Энн часто повторяла друзьям их семьи: «Благодаря его доброте моя жизнь была сплошным бесконечным счастьем».

Между собою они любили немного пошутить. «Знаешь, — скажет Дизраэли, — а я ведь женился на тебе из-за твоих денег». А Мэри-Энн, улыбаясь, в ответ: «Да, но если бы тебе снова пришлось это сделать, то ты женился бы на мне по любви, не правда ли?»

И он не спорил с ней.

Нет, Мэри-Энн не являлась совершенством. Однако Дизраэли был достаточно умен, для того чтобы позволить ей оставаться тем, чем она была на самом деле.

Генри Джеймс утверждал: «Первое, что нужно усвоить во взаимоотношениях с другими людьми, это то, что им нельзя мешать жить в свое удовольствие — так, как они того хотят, если только эти привычки не мешают нам стать счастливыми тем способом, как мы того хотим».

Это высказывание достаточно важно до того, что хочется его повторить: «Первое, что нужно усвоить во взаимоотношениях с другими людьми, это то, что им нельзя мешать жить в свое удовольствие — так, как они того хотят...»

Или, как отмечает в своей книге «Растем вместе в одной семье» Леланд Фостер Вуд: «Успех в браке — это нечто гораздо большее, чем умение найти подходящего человека, это и способность самому быть подходящим человеком».

Итак, если вы хотите прочного счастья, придерживайтесь правила:

*Не стремитесь переделать своего партнера, будьте сами подходящим партнером.*

## ВАША СЕМЬЯ МОЖЕТ СТАТЬ ИСТОЧНИКОМ ВДОХНОВЕНИЯ

Ваша семейная жизнь действительно может быть прекрасной, но при одном условии: вы не должны забывать, что одно из существенных требований любого союза — свобода личности.

Многие мужчины и женщины не чувствуют себя свободными в браке. Я не призываю к распушенности и игнорации семейных обязанностей. В браке вас двое, но при этом каждый имеет свои права. Ограничение личных прав супругов неизменно ведет к конфликтам.

Я знаю множество людей, которые начинают семейную жизнь с запретов. Сам факт заключения брака для многих предполагает создание системы ограничений, которая зачастую бывает нелепой.

Жена запрещает мужу курить и с фанатичностью следит за тем, чтобы он этого не делал. Муж курит где только может. От него после работы пахнет табаком, и вечером обязательно разражается скандал. Курение, безусловно, вредит здоровью, но я уверен, что каждодневные скандалы наносят здоровью больший вред. Тем более, что до заключения законного брака будущие супруги курили вместе.

И тот же муж возвращается домой, заев сигарету мятными таблетками, но застаёт свою жену курящей с подругой. Разражается еще более бурный скандал. Теперь уже и муж и жена курят, но при этом прячутся друг от друга.

Я призываю вас: не воспринимайте брак как систему запретов.

Желание постоянно контролировать мужа или

жену свидетельствует о непрочности отношений. На пути к прочному браку вы должны сделать решительный и непростой шаг: понять смысл свободы личности.

Чувства человека в большей степени связаны с его убеждениями и взглядами на жизнь. Эти убеждения имеют право на жизнь! Супруг, который нетерпим ко взглядам другого («Я не терплю, когда говоришь (делаешь) так»), роет могилу своему семейному счастью.

Семейная жизнь английского поэта Роберта Броунинга стала поэмой, превосходящей все поэтические вымыслы.

Такой может стать и ваша семейная жизнь, если только вы не превратите ее в борьбу двух самолюбий.

В этом союзе две исключительные натуры жили общей жизнью.

Чтобы уяснить себе, каким образом среди тревожной жизни XIX века сложился поэтический гений Броунинга, напоминающий своей безмятежностью и жизнерадостностью поэзию Гете, нужно прежде всего иметь в виду личную жизнь поэта.

Если существуют идеальные условия для правильного развития поэтического таланта, то они сошлись в жизни Броунинга, не испытавшего на своем веку ни невзгод, ни разочарований, которые могли бы внести разлад в его душу.

Родившись в очень зажиточной и высокообразованной семье, он с детства окружен был нежными заботами о своем физическом и духовном воспитании. Отец его был выдающийся гуманист, мать — хорошая музыкантша, мальчик засыпал в детстве под звучный ритм песен Анакре-

она, которые отец любил напевать ему перед сном.

Вечера он проводил в кабинете отца, в большом кресле у камина, как он не раз вспоминал впоследствии, читая вместе с отцом средневековые легенды, будившие воображение будущего поэта. Из соседней комнаты раздавались обыкновенно в это время то воинственные, то наивно нежные мотивы шотландских народных песен, которые артистически исполняла мать Броунинга, вселившая в нем с детства любовь к музыке и понимание ее.

Дом родителей поэта проникнут был атмосферой искусства, и немудрено, что в столь благоприятных условиях очень рано сказались специальные наклонности мальчика. В течение долгого времени ни он сам, ни его родители не могли решить, какая область искусства сделается его окончательным уделом: он с одинаковым увлечением и выказывая одинаково блестящие дарования занимался музыкой, живописью и изучением поэзии Гомера; эта тщательная музыкальная и художественная подготовка, хотя и не сделала из Броунинга музыканта или живописца по профессии, но внесла в высшей степени ценные элементы в его поэзию: едва ли какой-нибудь другой поэт воспевал музыку и живопись с таким глубоким внутренним пониманием и с таким точным техническим знанием приемов.

Но настоящее призвание Броунинга, колебавшегося между музыкой и живописью, открылось благодаря одной из тех случайностей, которые дают окончательный толчок назревшему сознанию: мальчик случайно попал у букиниста на разрозненный томик Шелли и, читая его, по-

нял свои собственные неясные порывы.

По настоянию сына, взволнованного новым открывшимся ему миром вдохновения, мать Броунинга достала ему с большими усилиями запрещенные тогда сочинения Шелли и, по рекомендации книгопродавца, прихватила еще небольшой томик молодого, только что умершего поэта, друга Шелли — Джона Китса.

Броунинг сам описывает вдохновенные ночи, которые он провел над «Аластором», «Прометеем», «Гиперионом» и одами Китса; после них он уже твердо верил, что и он рожден для поэзии, что цель его жизни — идти по стопам этих двух поэтов, величайших в его глазах.

Забываясь о развитии художественного таланта сына, отец Броунинга в то же время прилагал все усилия, чтобы дать ему рациональное и основательное научное образование. Прекрасные домашние учителя, систематическое чтение заменили ему гимназию и университет. Только в течение одного года, 1829-1830, Броунинг слушал лекции в Лондонском университете, остальное время до 20 лет он жил дома, в Кембервелле, деятельной, спокойной и слишком уж безмятежной жизнью для будущего поэта-сердцеведа.

Чтобы расширить кругозор юноши, углубленного в науки и в первые поэтические опыты, чтобы познакомить его с жизнью и с людьми, отец предложил ему путешествовать, предполагая вместе с сыном, что самый лучший университет не может дать того развития, которое хорошо подготовленный, восприимчивый ум может вынести из самостоятельного изучения чуждых ему цивилизаций.

В 20 лет Броунинг отправился путешество-

вать. Он побывал в России, где жил один из его друзей.

Из России он отправился в Италию, сделавшись для него источником лучших вдохновений; он изучал страну и людей, памятники прошлого и живую жизнь, подолгу жил в маленьких городках, проникая в монастыри, собирая сказания, изучая живопись в церквях и музеях.

В маленьком холмистом Азолло он задумывал гораздо позднее написанные драмы «Сорделло», и уже это первое путешествие по Италии приобщило Броунинга к миру поэтических, живущих полной и сложной жизнью ума и сердца созданий его обширной галереи «men and women».

Этот живой мир итальянской жизни был университетом, воспитавшим Броунинга; он сам охотно подчеркивал это, отвечая на вопросы, учился ли он в Оксфорде или Кэмбридже: «Италия была моим университетом».

Вернувшись в 1834 году в Англию, Броунинг долгие годы жил полной жизнью поэта, мыслителя и вместе с тем светского человека.

В числе поклонниц Броунинга в первую пору его творчества была молодая поэтесса Елизавета Баррет. Броунинг не был знаком с ней лично, но знал ее по талантливым стихотворениям, кроме того по рассказам общих друзей, Кениона и поэта Горна, он посвящен был в жизнь этой необыкновенной девушки, которую болезнь осуждала на вечное лежание на кушетке, но которая, несмотря на это, жила сосредоточенной творческой жизнью крупного поэтического таланта.

В 1846 году Кенион ввел Броунинга в дом отца Елизаветы Баррет, и, как Броунинг вспоминал впоследствии, молодые полюбили друг друга

почти с первого взгляда. Их связывало общее поклонение искусству, которому оба отдали свою жизнь.

Броунинг видел воплощение поэзии в бледной, озаренной внутренним огнем девушке, «прекрасной, как весна, как океан глубокий», «с выражением безнадежных страданий тела и спокойного торжества духа», артистке до мозга костей, болезненно впечатлительной ко всему происходившему вокруг.

В свою очередь Броунинг дополнил своей личностью то чарующее впечатление, которое уже раньше произвела его поэзия на мисс Баррет.

Судя по портретам и по воспоминаниям людей, знавших Броунинга молодым, он был очень красив и обладал каким-то особым магнетизмом, которым или неудержимо притягивал людей, или столь же сильно отталкивал их от себя.

Несмотря на то что по рождению Броунинг был чистокровный англо-саксонец, он производил впечатление южанина с своими черными кудрями, тонкими чертами лица, приветливой улыбкой, блестящими глазами и быстрыми выразительными движениями.

Особенно привлекателен в Броунинге был его голос, мягкий и проникающий в душу слушателя. Для мисс Баррет, жившей уже вследствие своей болезни в мире фантазии, Броунинг явился олицетворением жизненности, энергии и активной любви к человечеству, под его влиянием она сама прониклась жаждой жизни — и полюбила поэта, в котором видела пророка будущих поколений, верующего «в заветы грядущего дня» и умеющего в то же время наслаждаться «тайнственным смыслом текущей минуты».

Через несколько месяцев после первого знакомства — 12 сентября 1846 года — Роберт Броунинг тайно обвенчался с мисс Баррет, отец которой сильно противился их браку, и тотчас же увез свою молодую больную жену в Италию, куда их манила надежда на ее выздоровление и любовь обоих к классической стране любви и поэзии.

Супружеская жизнь Броунигов была поэмой, не уступающей по своей внутренней красоте самому прекрасному поэтическому вымыслу.

В течение пятнадцати лет две высоко одаренные, исключительные натуры жили общей жизнью вдохновения и красоты, преданные исключительно поэзии и сознательно ощущавшие ничем не нарушаемую для них красоту и гармонию природы. Жили они — за исключением коротких путешествий и наездов в Англию — во Флоренции, в собственной вилле Casa Guidi, описанной в воспетой и ими самими, и многочисленными туристами, посетившими поэтическую чету в их художественном убежище.

Натаниель Готорн, гостившая у них некоторое время, и другие путешественники из Англии и Америки описывали дивное местоположение виллы с расстилавшимся перед ней видом на церковь.

Внутреннее устройство дома, свидетельствовавшее на каждом шагу о тонком художественном вкусе хозяев, и, наконец, лучшее украшение дома, его хозяйку, бледную, стройную женщину с тонким болезненным лицом, окаймленным длинными локонами, и с ясными живыми глазами, пытливо взглядывающими в каждое новое лицо. Все в этой женщине обличало какой-то

внутренний мир, силу духа, поддерживающий жизнь в слабом, немоющем теле, и вся она дышала спокойствием, счастьем, поэзией. То же спокойствие духа и наслаждение красотой светилось в выразительном, вдумчивом взгляде Роберта Броунинга, бывшего в ту наиболее счастливую пору своей жизни увлекательным собеседником, радушным другом и усердным работником.

На маленькой террасе виллы, среди безмятежной красоты окружающей среды и глубокой душевной гармонии, соединявшей идеальной любовью Броунинга и его жену, оба они написали свои лучшие вещи.

Не оказывая давления на творчество друг друга, таланты мужа и жены развивались совершенно самостоятельно, но приобретая общий характер внутренней стройности и искреннего оптимизма от исключительно благоприятной атмосферы счастья и любви. Между поэзией Броунинга и произведениями его жены глубокая разница: это — два совершенно разные поэта, с различными мирозерцаниями и темпераментами: один — более нежный и грустный, другой — мужественный и глубокий по философским идеям; в том же, что, несмотря на близкое духовное единение, каждый из них сохранил свою индивидуальность, и заключалась тайна их благотворного влияния друг на друга.

Броуниги — далеко не единственный пример любви между гениальными или высокоталантливыми людьми, — Жорж Санд и Мюссе хотя менее продолжительно, но, вероятно, не менее сильно любили друг друга.

Но в их связи на первом плане была борьба двух самолюбий, двух сильных натур, желавших



каждая покорить себе другую, — откуда буря страстей и мук, которая внесла разлад и отчаяние в поэзию Мюссе.

Броунигов же связывало глубокое понимание поэтических замыслов друг друга, уважение к индивидуальной свободе и личности и какая-то особая, роднившая их, нравственная красота, чуждая бурь и сомнений.

В силу этих условий жизнь была для Броунинга лучшей порой его творчества, во время которой окончательно сложились его верования, философский склад его мыслей и поэтические особенности его таланта.

Каковы бы ни были испытания, которые должны были достаться на его долю, — а испытаний этих не избегал и такой баловень счастья, как Броуниг, — после счастливых лет, проведенных во Флоренции, ничто не могло сломить его проникновения в нравственным и эстетическим начала жизни, его веры в целесообразность бытия.

А тяжелое испытание, почти первая, но зато бесконечно тяжкая скорбь постигли поэта в 1861 году, когда после пятнадцати лет безмятежного счастья его жена умерла кротко и безропотно, озаренная счастьем прошлого и не покидавшей ее надежды на свидание в будущей и лучшей жизни.

Тяжесть утраты не омрачила дальнейшей поэтической деятельности Броунинга, — он так сильно проникся душевным единением с своим лучшим другом, что она как бы продолжала жить в его душе и после смерти.

Броуниг пережил жену почти на тридцать лет, — он умер зимой 1889 года, 77-летним ста-

риком, и во все это время, во всех многочисленных его поэмах и драмах светится мысль об утраченной подруге, но не в виде слез, горя и упреков судьбе, а лишь под светлым покровом продолжающейся духовной связи и надежды на будущие свидания.

Умершая жена сделалась для поэта вечно живой музой, вдохновительницей его лучших порывов, и таким образом гармония жизни не была слишком резко нарушена для него трагическим вмешательством смерти.

Последнюю эпоху жизни Броуниг провел отчасти в Венеции, вместе с своим единственным сыном, отчасти в Англии, где он поддерживал широкие общественные связи и пользовался все более и более возрастающей славой.

Конец жизни поэта достойно довершил светлую, безоблачную пору прежних лет, редкому художнику доводилось при жизни достигать таких почестей, как ему, — видеть, как самые смелые замыслы его в творческой фантазии находят понимание и верную оценку среди лучших людей времени.

Итак: не превращайте семейную жизнь в систему запретов;

Если один человек нетерпим к чувствам другого:  
*Он роет могилу своему семейному счастью;*

*Борьба двух самолюбий — не самая лучшая форма отношений между супругами.*

## РЕАГИРУЙТЕ НА СОСТОЯНИЕ БЛИЗКОГО ВАМ ЧЕЛОВЕКА И БУДЬТЕ БЛАГОДАРНЫ

Будьте приветливы не только в своем офисе, но и у себя дома. Обращайте внимание не только на состояние своих души и тела, но и на то, в каком состоянии находится близкий вам человек.

Приветливость и благодарность — это совсем не те качества, которые вы можете оставить на работе.

Иммануил Кант утверждал:

«Приветливость — не что иное, как манера внешнего поведения в отношении других, это обращение к любому оскорблению, которое может быть причинено другому. Она возникает из любви к людям, смягчает гнев и жажду быть правым в отношениях с другими. В основе своей она положительна, так как приветливые люди ничего не делают для того, чтобы лишить благополучия других, но они и не столь великодушны, чтобы требовать его для них. Однако оба эти качества (приветливость и любовь к людям) должны быть связаны; только великодушные, сопряженное с мужеством и силой души, не сочетается с приветливостью, заключающейся только в кротости и мягкости».

Хотите узнать, как заставить женщину влюбиться в вас? Отлично, вот вам секрет, как на ладони: старайтесь вести себя прилично. Это не моя идея. Я заимствовал ее у Дороти Дикс. Однажды она интервьюировала знаменитого многоженца, который покорила сердца и банковские счета двадцати трех женщин (надо между прочим заметить, что интервью он давал, уже находясь в тюрьме.) На ее вопрос, каким образом он

заставлял женщин влюбляться в себя, он ответил, что для этого не требуется никаких уловок, все, что вы должны делать, — это, разговаривая с женщиной, говорить о ней. Этот прием отлично действует и на мужчин. «Говорите человеку о нем самом, — сказал Дизраэли, проницательнейшей из правителей Британской империи, — и он будет слушать вас часами».

Должна же ваша жена обладать каким-то привлекательным качеством. Во всяком случае когда-то вы видели их в ней, иначе бы на ней просто не женились. А не скажете ли, как давно вы в последний раз выразили ей свое восхищение? Как давно? Как давно!

Несколько лет назад я ловил рыбу в «штаб-квартире» племени мирамичи в Нью-Брансвике. Я находился в полном одиночестве в глубине канадских лесов. Единственное, что у меня было для чтения, это экземпляр местной газеты. Я прочитал все, что в ней было, включая рекламу, объявления и статью Дороти Дикс. Эта статья так понравилась мне, что я вырезал ее и сохранил. Д. Дикс писала, что устала слушать бесконечные лекции для невест. Она утверждала, что и женихам не мешает выслушать и усвоить некоторые правила, и давала им маленький, но мудрый совет: никогда не женитесь, не поцеловав прежде Камень Лести. Хвалить или не хвалить женщину до женитьбы — дело вашего желания. Но хвалить ее после женитьбы — это уже необходимость и даже, если хотите, вопрос личного благополучия. Супружеский кров — не место для прямолинейности. Это — поле для дипломатии.

Если вы желаете ежедневно иметь богатый

стол, никогда не шпыняйте вашу жену за недостатки в ведении домашнего хозяйства и не делайте обидных для нее сравнений с вашей матерью. Наоборот, расхваливайте всегда ее вкус и умение создавать домашний уют, открыто поздравляйте себя с тем, что женились на единственной из женщин, соединившей в себе достоинства Венеры, Минервы и Мэри-Энн. Не проявляйте своего недовольства даже тогда, когда хлеб подгорел, а бифштекс напоминает подошву. Просто заметьте, что пища сегодня приготовлена не так изумительно вкусно, как всегда, и она будет готовить намного лучше, будет готова сама изжариться на кухонной плите, чтобы только соответствовать вашему идеальному представлению о ней.

Избегайте враждебности в ваших отношениях. Вы скажете, что советовать легче, чем исполнять. Вы можете подумать, что это вариант известного выражения: делайте то, что я говорю, но не делайте того, что я делаю сам. Но я сам принципиально избегаю враждебности в своих семейных отношениях.

Кант рассуждал о любви и долге и враждебности подобным образом:

«Требование любви по отношению к другим, таким образом, ограничивается любовью по обязанности и по склонности. Так как если я люблю кого-либо по обязанности, то благодаря этому приобретаю вкус к любви посредством уважения, и любовь по обязанности превратится в любовь по склонности. Любовь же из чувства долга (как и вообще всякий долг) притворна, так как человек в данном случае всегда задумывается над тем, обязан ли он делать это. Лишь склонность идет прямым путем, она одна должна следовать

им потому, что не знает никаких правил.

Человечность — это способность участвовать в судьбе других людей. Бесчеловечность означает не принимать участие в судьбе других. Почему некоторые науки называются гуманитарными? Потому что человека они делают более утонченным. При этом у каждого изучающего их, даже если он не достиг большей учености, сохраняется некоторая утонченность и мягкость. Ведь науки, коль скоро они покорили душу, придают ей мягкость, которая сохраняется и в дальнейшем. Купец поэтому оценивает каждого по его деньгам; человек же, знакомый с гуманитарными науками, оценивает людей по другим критериям».

Будьте внимательны и человечны! Если вы хотите быть счастливы в семейной жизни, не заикливайтесь на себе, отбросьте свой эгоцентризм.

Будьте благодарны и не забывайте проявлять свою благодарность.

Один человек из Чикаго, с которым я был знаком, имел основания быть обиженным на своих приемных сыновей. Он женился на вдове, которая уговорила его одолжить денег для того, чтобы дать образование своим сыновьям. На своей фабрике он работал до изнеможения, при этом редко зарабатывал более сорока долларов в неделю. Он был вынужден покупать продукты, одежду, топливо, платить за квартиру из зарплаты в сорок долларов в неделю. Из этих денег он уплачивал по своим векселям. В течение четырех лет он работал, как вол, и никогда не жаловался.

Поблагодарили ли его за это? Никому не пришлось в голову сказать простое «спасибо» этому

благородному человеку. Жена все принимала как должное, а ее сыновья следовали примеру своей матери. Мальчики никогда даже не задумывались о том, что чем-то обязаны своему отчиму. Поэтому о благодарности с их стороны не могло быть и речи.

Виноваты ли они в этом? Без сомнения, но их мать виновата гораздо больше. Она считала унижительным обременять молодую жизнь своих детей «чувством долга», не хотела, чтобы ее сыновья были «должниками».

Ей никогда не приходило в голову сказать: «Ваш отчим как добрый принц! Без него вы бы никогда не получили образование в колледже!»

Она принципиально придерживалась иной точки зрения: «Это самое малое из того, что он может и обязан сделать!»

Она была уверена, что щадит своих сыновей, но на самом деле она воспитала в них опасное отношение к жизни, как будто весь мир им чем-то обязан.

Эта опасная идея привела одного из ее сыновей к катастрофе. Он попытался «позаимствовать доллары» у своего хозяина и сел в тюрьму!

Наши дети во многом становятся такими, какими мы их делаем. Сестра моей матери Виола Александер — замечательный пример женщины, у которой никогда не было причин жаловаться на «неблагодарность детей».

Я был еще мальчиком, когда тетя Виола взяла к себе свою мать, которую очень любила и о которой очень заботилась. В отношении матери своего мужа она поступила так же.

Закрыв глаза, я мысленно переношусь в прошлое. Перед моими глазами появляются две ста-

рые женщины, мирно сидящие у камина на ферме тети Виолы. Создавали ли они ей проблемы, причиняли ли беспокойство? Конечно! Но можно ли было догадаться об этом по ее поведению? Никогда! Она искренне любила обоих старых женщин и заботилась о них.

Тетя Виола делала все это, несмотря на то, что у нее самой было шестеро детей. Но она никогда не считала, что делает что-то благородное, не ждала восторженной благодарности за свою искреннюю заботу о пожилых женщинах. Это было естественно для нее. Она следовала порывам своей души.

Что было дальше? На сегодняшний день тетя Виола уже более двадцати лет вдова, у нее пятеро взрослых детей, которые живут отдельно. Все они наперебой приглашают свою мать пожить вместе с ними. Дети обожают ее и стремятся общаться с ней постоянно. Вызвано ли это благодарностью? Ими руководит только искренняя любовь. Они выросли в атмосфере тепла и доброты. Нет ничего удивительного в том, что они проявляют ответную любовь к матери.

Не вносите перемены в вашу семейную жизнь слишком внезапно — это вызовет подозрения. Но сегодня или завтра, возвращаясь домой, купите жене цветы или коробку конфет. Не говорите себе: «Да-да, надо будет это сделать». Сделайте это. И приносите ей вместе с цветами ласковую улыбку и несколько теплых слов. Приготовьте мужу любимое блюдо, согрейте тапки у камина.

Давайте запомним, что благодарность, проявленная по отношению к близким людям, вызывает ответную благодарность. Важно лишь, чтобы это чувство было искренним.

Вот еще одно правило:

*Будьте внимательны к своим близким и проявляйте искреннюю благодарность.*

### **ШЛИФУЙТЕ СВОИ ОТНОШЕНИЯ И ИЗБЕГАЙТЕ ВРАЖДЕБНОСТИ**

Среди нас очень мало людей, которые мыслят логично. Подумайте, вспомните! В большинстве случаев мы необъективны, но все же склонны говорить своему супругу (супруге), что не прав именно он (она). При этом мы абсолютно не желаем уступать и менять свои убеждения.

Попробуйте перед сном прочитать вдвоем (желательно вслух) приведенную ниже цитату из книги психолога Джеймса Харви Робинсона «Становление ума».

«Иногда случается, что мы меняем свои мнения без всякого сопротивления или сильных переживаний, но стоит кому-то сказать нам, что мы не правы, как мы тут же возмущаемся и ожесточаемся. Мы невероятно беспечны в вопросе формирования своих убеждений, но проникаемся неоправданной страстью к ним, как только кто-то пытается отнять их у нас.

Совершенно очевидно, что дорожим мы не самими идеями, а своим самолюбием, для которого возникла угроза.

Словечко «мой» — это самое важное слово в житейских делах, и основы мудрости предписывают должным образом считаться с ним. Оно имеет равную силу, говорим ли мы «мой» обед, «моя»

собака и «мой» дом или «мой» отец, «моя» стра-на или «мой» Бог».

Обратимся вновь к Канту.

«Приветливость в сочетании с откровенностью представляет собой искренность, столь почитаемую всеми. Дружественность, услужливость, утонченность манер, любезность уже сами по себе являются добродетелями, выраженными, однако, в малом. Но случаи, где добродетель сочетается с силой, очень редки. Так, к добродетели, сочетающейся с силой, относится оказание дружественной услуги и принесение в жертву собственного счастья, что встречается очень редко.

Нехорошо, когда человек, имея близких, обременяет их в случае необходимости требованиями о помощи и осложняет этим их жизнь. Тогда последние сразу же подумают, что повторяться это будет часто.

Лучше, если человек сам переносит собственные неприятности, а не отягощает ими других. Те же, кто жалуется на недостаток друзей, эгоистичны и пытаются всегда извлекать выгоду из своих близких. Близкий человек мне требуется не ради выгоды, а для общения и для того, чтобы иметь возможность раскрывать себя.

Вежливости же я требую от каждого. Любое общение уже представляет собой культивирование добродетели. Вежливость означает ту самую обходительность, когда мы бываем хороши до мелочей, чтобы понравиться другим. Утонченность — это шлифовка грубости.

Люди до тех пор шлифуются и притираются, пока не начинают подходить друг к другу. Это умение указывает на утонченную способность

оценивать, нравится ли или нет что-то другому человеку».

И я повторяю вслед за Кантом: шлифуйте ваши отношения и избегайте враждебности. Даже в ваших недостатках может быть залог успеха.

«Любовникам достаточно нравиться друг другу своими привлекательными чертами, но супруги могут быть счастливы лишь в том случае, если связаны взаимной любовью или хотя бы подходят друг другу своими недостатками» — так писал в 18 веке французский литератор Никола-Себастьян де Шамфор.

Прислушайтесь к его словам: «Любовь, по-видимому, не ищет подлинных совершенств; более того, она их как бы побаивается: ей нужны лишь те совершенства, которые творит и придумывает она сама. В этом она подобна королям: они признают великими только тех, кого сами и возвеличили».

Наихудший из неравных браков — это неравный брак двух сердец».

Несомненно вы знали много женщин, лица которых покрылись морщинами и приобрели неприятливое выражение от ненависти и гнева, испытываемого по самым незначительным поводам и направленного против своих самых близких людей. Никакие косметические процедуры в мире не могут улучшить их внешность хотя бы наполовину так, как это сделало бы сердце полное всепрощения, любви и нежности.

Враждебность изматывает и часто возникает из обычного спора или противоречия.

В автобиографии самого компетентного и активного человека Америки Бенджамина Франклина вы можете найти превосходные советы, кото-

рые помогут вам в общении с членами вашей семьи, управлять собой и совершенствовать свои личные качества.

Бен Франклин писал: «Я взял за правило избегать прямого противоречия мнениям других, а также самоуверенного отстаивания своей точки зрения. Я даже запретил себе употреблять какие бы то ни было слова и выражения, передающие твердое мнение, например, «конечно», «несомненно» и т.д. Вместо них я употреблял такие слова, как «полагаю», «опасаюсь», «думаю», «мне кажется». Когда другие утверждали что-либо, казавшееся мне ошибочным, я отказывал себе в удовольствии резко противоречить и немедленно показать абсурдность их утверждений. Я начинал свой ответ с замечания, что в определенных условиях и при известных обстоятельствах это мнение было бы правильным, но в данном случае мне кажется или представляется, что дело обстоит иначе».

Вскоре я убедился в преимуществе этой манеры: мои беседы с другими людьми стали протекать более приятно.

Скромная манера выражать свои мнения приводила к тому, что их скорее принимали и они вызывали меньше возражений; если выяснялось, что я ошибался, это доставляло мне меньше огорчений. Если я оказывался прав, мне было легче убедить других отказаться от ошибок и присоединить к своей точке зрения.

Эта манера поведения, к которой я сначала насильственно приучал себя вопреки своим природным наклонностям, стала, наконец, легкой для меня и столь привычной, что за последние пятьдесят лет никто не слышал, чтобы у меня вырва-

лось какое-либо догматическое утверждение».

Во всех домашних конфликтах помните: вы не на полях сражения, вы не участник битвы, от исхода которой зависит будущее всего человечества; вы выясняете отношения не с пришельцем из космоса, а со своим мужем (женой). Рядом с вами не враг, а близкий человек, ведь именно его вы выбрали для совместной жизни.

Даже те стороны характера, которые наиболее раздражают вас, можно попытаться рассмотреть в ином ракурсе, при этом избегая враждебности и безразличия.

Удивительно прав был Кант, когда писал:

«Хладнокровие характера по отношению к другим есть то, что не содержит в себе проявления любви и не обнаруживает ни малейшего движения души. Тот, кто не осознает благожелательного движения души, тот — холоден.

Хладнокровие, однако, осуждать нельзя. Поэты предпочитают теплоту чувств и страстей и порицают хладнокровие. Но люди, у которых хладнокровие сочетается с принципами и хорошим нравом, являются теми людьми, на которых можно в первую очередь положиться.

Хладнокровный опекун, желающий добра, адвокат, патриот — это люди верные, отличающиеся постоянством, которые несомненно будут способствовать моему благу. Хладнокровие в злодее ужасно; но связанное с добрыми намерениями хладнокровие, хотя и это нехорошо звучит, — все-таки лучше, чем теплое чувство, исходящее из аффекта потому, что оно более постоянно.

Душевный холод — это недостаток любви, хладнокровие же — недостаток любовных страстей. Хладнокровие привносит в любовь постоя-

нство и порядок, а душевный холод — недостаток чувств, выражающийся в неспособности реагировать на состояние других.

Мы должны любить других потому, что это хорошо, и потому еще, что, любя других, мы сами становимся добрее. Однако как же можно любить другого, когда тот недостойн этого?

В таком случае любовь означает не склонность, а желание, чтобы другой был достоин симпатии. Мы должны стремиться склонять себя к желанию того, чтобы другие были достойны любви. И тот, кто ищет в людях достойное любви, несомненно найдет в них это; так же как человек, не любящий людей, всегда выискивает в других и действительно находит то, что недостойно любви.

Необходимо желать счастья другому, но нужно также желать найти его достойным любви.

При этом следует указать на одно правило:

*Мы должны стремиться к тому, чтобы наши намерения любить другого и желать ему счастья не оказались бы безрезультатными, а были бы практическими пожеланиями.*

Практическое желание — это желание, направляющееся не столько на предмет, сколько на действие, с помощью которого предмет создается.

Мы должны не только испытывать удовольствие при виде блага других и их счастья, но само удовольствие должно основываться на практических действиях, которые способствуют осуществлению этого благополучия.

Точно также, когда другой находится в бедственном положении, я должен не только желать, чтобы произошло избавление, но и сам искать путь к избавлению его от беды. Все несчастья и

неприятности являются предметом нашего недовольства не столько потому, что они вообще существуют, сколько потому, что представляют собой дело рук людей.

Если у человека пострадало здоровье или состояние из-за вмешательства судьбы, как часто случается в жизни, сказать в данном случае просто нечего, но если все это произошло из-за другого человека, то тогда это становится предметом нашего недовольства.

Если же я вижу человека, находящегося в таком состоянии, которое никак не могу изменить и никоим образом не могу прийти ему на помощь, то могу холодно отвернуться от него и, как стоит, изречь: это не касается меня, мои желания не помогут ему; я могу только тем способствовать его счастью и разделить несчастье, что буду сильно желать, чтобы он освободился от несчастья.

В этом смысле сердце лишь тогда будет добрым, когда человек другому не просто делает счастье, но и что-то делает для этого. Люди хвалятся тем, что обладают добрым сердцем уже тогда, когда просто желают, чтобы каждый был счастлив. Но только тот действительно обладает добрым сердцем, кто способствует осуществлению этого желания».

Вы не можете не желать счастья своим самым близким людям. Вы создавали свою семью именно для того, чтобы быть счастливыми вместе! Я говорю вам: не поодиночке, а только вместе! А поэтому умерьте свои амбиции и шлифуйте свои характеры!

Способствуйте счастью своего ближнего!

Чем живет ваша семья, что для вас главное?

Воспитание людей, хозяйственные заботы, интимные отношения?

Часто, наблюдая счастливые пары долгое время и в разных ситуациях, окружающим трудно ответить на вопрос: в чем секрет их счастья. Вроде все, как у всех: дом, работа, дети. Но при этом одни счастливы, а другие нет.

По своему опыту могу сказать, что счастлива та семья, где чувствуется взаимопонимание и взаимная поддержка. И то, и другое невозможно без шлифовки характеров.

Не забывайте, что ваш партнер по браку может быть абсолютно не прав. Но он не сомневается в своей правоте! Не следует осуждать его за это. Вы скажете, что это невозможно. Возможно! Только на это способны самые незаурядные, умные и терпимые люди.

Каждый человек действует или говорит так, а не иначе в силу определенных причин. Не осуждайте близкого вам человека, не подумав об этих причинах. Выявив скрытую причину слов или поступка, вы сможете понять человека. Можно сказать: получите ключ к его личности. Поняв причину, мы менее склонны отвергать следствие.

Постарайтесь поставить себя на его место! Сделайте это искренне. Задайте себе вопрос: «Как бы поступил я на его (ее) месте?»

М.Гуд в книге «Как превращать людей в чистое золото» пишет: «Остановитесь на минутку и сопоставьте живой интерес к собственным делам с вашим весьма похвальным отношением ко всему остальному. Постарайтесь понять, что все в мире испытывают точно такие же чувства. Поняв это, вы вслед за Линкольном и Рузвельтом осознаете, что залог успеха в любом деле (в том



числе и семейной жизни — Авт.) связанном с людьми, за исключением должности тюремного надзирателя, — уважительное отношение к точке зрения другого».

Прислушайтесь к словам, которые были сказаны Линкольном более ста лет назад:

«Бранящиеся родители, деспотичные боссы и мужья, сварливые жены должны понять, что люди не склонны менять свои взгляды. Нельзя вынудить или заставить их согласиться со мной или с вами. Их можно только убедить, но убеждать надо очень мягко и дружелюбно».

Как же исполнить это практически? Напоминаю: каждое действие человека вытекает из его желаний. В подлунном мире существует только один способ повлиять на человека: это говорить с ним о том, что является предметом его желания.

Вспомните об этом при первом же случае, когда попытаетесь переубедить своего партнера по браку. Если вы, например, не хотите, чтобы ваш сын курил, не запрещайте ему этого. Объясните ему наглядно, каким образом курение может закрыть ему путь в бейсбольную команду или лишить победы в забеге на сто ярдов.

Один из лучших советов в сфере тонкого искусства человеческих отношений был дан Генри Фондом:

«Если существует некий секрет успеха, он заключается в способности принять точку зрения другого человека и видеть вещи под его углом зрения так же хорошо, как под своим собственным».

Это так хорошо сказано, что хочется повторить.

Это так очевидно, что каждый должен сразу же увидеть справедливость этих слов.

Это полезно помнить независимо оттого, имеете ли вы дело с детьми, взрослыми или с «братьями нашими меньшими».

В один прекрасный солнечный день Ральф Уолдо Эмерсон и его сын загоняли теленка в хлев. При этом отец с сыном допустили общую для всех людей ошибку: они думали только о том, что хотели сами. Эмерсон толкал, а его сын тянул.

Теленок тогда думал только о том, чего хотел сам. Поэтому он упирался своими сильными ногами и наотрез отказывался заходить в хлев — не хотел покидать пастбище. Их затруднения заметила горничная-ирландка. Она никогда не создавала литературных произведений, не писала эссе, но обладала здравым смыслом. Она лучше Эмерсона поняла ход мыслей теленка. Она подумала о том, чего хотел теленок. Горничная положила ему в рот палец и позволила сосать его, пока спокойно вела в коровник.

Каждый поступок, который совершали вы или ваши близкие со дня рождения, вы совершали только потому, что чего-то хотели.

В поучительной книге «Мотивация человеческого поведения» профессор Гарри А. Оверсмит говорит: «Наши действия вытекают из наших сокровенных желаний... и наилучший совет, какой можно дать, если вы хотите побудить кого-либо к действию — будь-то в работе, домашней жизни или политике, прежде всего пробудите в нем сильное желание».

Люди, которые вступали в брак, имели одно главное желание: быть вместе. Что же случилось?

Приводя пример с теленком, я ни в коем случае не призываю вас к тому, чтобы вы навязыва-

ли свою волю близким людям. Я верю, что вы искренни в своих намерениях, и ваше желание повлиять на мужа (жену) вытекает только из вашей неисчерпаемой любви и будет ему (ей) на пользу.

Иначе всякое влияние — аморально.

Вы не забыли: мы стремимся сделать вашу семейную жизнь более счастливой?!

При этом счастливы должны быть не только вы лично, но и ваши близкие. —

Нам на помощь опять приходит Кант с рассуждениями о несовместимости счастья и враждебности:

«Все моральные наставления покоятся на том, что наше удовлетворение при виде счастья других должно состоять лишь в том, что мы испытываем удовольствие при содействии счастью других. Поэтому счастье других само по себе не является предметом нашего удовольствия, а становится таковым лишь тогда, когда мы способствуем ему.

Люди все же верят, что участие в судьбе других и доброе сердце заключается уже в самих чувствах и желаниях. Но того, кто не обращает внимания на несчастье других тогда, когда не может помочь, кто равнодушен к несчастью, изменить которое не в силах, но заботиться о том, чтобы помочь, сделав то, что возможно, — такого человека можно назвать практичным, а его сердце — хорошим.

Враждебность — нечто большее, чем отсутствие любви. Если у человека нет близкого человека, то из этого еще не следует, что он — враг каждого из нас. У него может быть доброе сердце, но у него нет дара нравиться и располагать к се-

бе других. Он может иметь благие убеждения, но не знает, как снискать их дружбу, не придавая значения всем их промахам.

Такой человек может не иметь близких людей, но из этого еще не следует, что он имеет дурную душу. Подобно тому как дружба заключается во взаимном благоволении и симпатии, так и враждебность — во взаимном неблагоприятии и антипатии.

Можно испытывать к кому-то антипатию, но при этом не быть неблагоприятным. Мы испытываем к кому-то антипатию, если не находим в нем той доброты, которую ищем; мы не можем общаться с ним, и он же может стать нашим другом; однако по отношению к нему мы не питаем никакой недоброжелательности, желаем ему добра и даже что-нибудь подарили бы ему, лишь бы только он ушел.

Недоброжелательность мы питаем лишь к тому, кому не желаем добра. Поскольку враждебность состоит в недоброжелательности и неблагоприятности, когда человек находит удовольствие в том, что доставляет неприятность другому, поскольку мы не должны питать враждебных чувств ни к кому. Ведь это само по себе ужасно, когда человек ненавидит других и желает им несчастья.

Человек является достойным любви в собственных глазах, когда находит себя преисполненным любви.

Человек, не питая враждебности к своему врагу, может все-таки иметь его. Можно сторониться своего врага, можно желать, чтобы он почувствовал, что значит испытывать справедливость других, можно по отношению к нему быть злым

и нетерпеливым, но не быть ему врагом, поскольку все это еще не основание, чтобы делать его несчастным.

Таким образом, истинной враждебности ты питать к нему не должен. Мы можем, конечно, кого-либо ненавидеть, если он в отношении нас так себя вел, что выболтал наши тайны, благодаря чему у нас возникли неприятности. В этом случае он заслуживает ненависти, но только на этом основании нельзя считать его нашим врагом. Из-за этого мы не должны причинять ему зла, потому что враждебность — это выраженное намерение творить зло другому.

Миролюбивый человек тот, который ко всем видам ненависти питает отвращение. Миролюбив человек может быть двояко: когда желает мира только для себя или когда способствует миру для других. Последнее великодушнее. Это миролюбивое намерение отличается от безразличия, при котором человек избегает всякой ссоры и неприятности, доставляющих неудобства, но определяется такое намерение не мягким характером, а сердечностью и доброй душой. Миролюбивый нрав, происходящий из принципов, тот, который не зависит от мягкого темперамента, а является таковым из принципов.

Мизантропия — это человеконенавистничество, проявляющееся двояким образом: нелюдимостью и враждебностью к людям. Нелюдимый человек боится людей, в которых видит врагов; враждебен к людям тот, кто сам является врагом других. Нелюдимый избегает людей из-за темперамента, такой человек считает себя недостаточно хорошим для других, ограниченным, но поскольку он все-таки честолобив, то уединяется и

избегает людей. Человек, враждебный людям, избегает людей из принципа, считая себя слишком хорошим для другим.

Мизантропия происходит частично из недовольства, частично — из недоброжелательства. Мизантроп из недовольства видит всех людей плохими, он не находит в них то, что ищет. Он не испытывает ненависти к ним, желает им добра, но только недоволен ими. Таковы унылые люди, не умеющие составить представления о человеческом роде. Мизантроп из недоброжелательства — тот, кто никому не желает добра, а зла желает всем».

Мой близкий друг, который в настоящее время находится в Чикаго, прожил вместе со своей женой два десятка лет — и дом у него как у всех, и дети звезд с неба не хватают, и достаток средний, и жена хранит очаг без особого рвения. Но они прожили счастливую жизнь, в этой семье не было ни одного скандала. Потому что мой друг со своей женой отшлифовали свои характеры, а их девизом было: «Взаимопонимание прежде всего».

Побольше бы мужей и жен поступали подобным образом, и, я убежден, не было бы такого положения, как сейчас, когда каждый шестой супружеский союз разбивается о скалы Рено.

Итак, чтобы иметь спокойную семейную атмосферу, придерживайтесь следующих правил:

*Шлифуйте свои отношения и избегайте враждебности — ведь вы вступали в брак не с представителем враждебной внеземной цивилизации, а с любимым человеком.*

*Ваше счастье зависит от счастья ваших близких.*

*Избегайте враждебности и конфликтов — им не место у семейного очага.*

*Не навязывайте своего мнения. Это не дает положительных результатов.*

*Попробуйте взглянуть на спорные вопросы с точки зрения другого. Ищите ключи к его личности!*

Вы еще недостаточно долго читаете эту книгу. Но все равно, отложите ее, сядьте в удобное кресло, подумайте и немедленно начните применять философию признания к близкому вам человеку.

А затем ожидайте магического действия.

## **В СЕМЬЕ НИКТО НЕ ЛЮБИТ ПРИКАЗОВ**

Я глубоко убежден, что семья — не армия, а ваши внутрисемейные отношения — не полигон для учебных занятий войск.

Я не сомневаюсь также, что есть масса вопросов, по которым ваше мнение отличается от мнения вашего партнера.

С самого начала семейной жизни многие из нас исходят из того, что наши партнеры будут вести себя так, как нам того хочется. Люди вступают в брак не для того, чтобы заботиться о нуждах партнера, а с целью стать счастливым самому. Часто многие из нас рассматривают своих близких как средство к достижению душевного, физического и материального комфорта. Люди по своей природе эгоисты. Очень многие видят в своем Я цель, а в любящем человеке только средство. Это ужасно по своей сути, но многие из вас про-

сто не задумывались над этим. Подумайте!

Вы часто ссоритесь именно из-за этого.

А ведь многих конфликтов можно избежать! Конечно, с вашей стороны для этого потребуются некоторые усилия.

Вступая в разговор не начинайте его с тех вопросов, по которым у вас разные мнения.

Наоборот, с самого начала старательно акцентируйте внимание на тех вопросах, по которым у вас существует согласие. Подчеркивайте чаще, если это соответствует действительности, что вы оба стремитесь к одному и тому же и различие ваших взглядов лишь метод, а не конечная цель.

Пусть вам с самого начала говорят: «да, да». Удерживайте вашего партнера, насколько это будет возможно, от слова «нет».

«Отрицательный ответ, — говорит профессор Оверстрит в книге «Воздействие на поведение человека», — наиболее трудноопределяемое препятствие. Когда человек сказал нет, его самолюбие требует, чтобы он оставался верен раз высказанному, позднее он может почувствовать, что это «нет» неразумно, однако существует его драгоценная гордость, с которой он не может не считаться. Она вынуждает его упрямо держаться однажды сказанного. Именно поэтому так важно с самого начала направить собеседника в сторону подтверждения и согласия».

Человек, искусный в науке влияния на людей, умеет с самого начала добиться нескольких «да». Этим он настраивает своего слушателя на положительную реакцию, как бы придавая его психологическим процессам общую направленность на подтверждение. Это напоминает движение бильярдного шара. Требуется усилие, чтобы при-

дать ему определенное направление, но чтобы изменить его на противоположное, требуется значительно большее усилие.

Психологическая схема происходящего предельно ясна. Когда человек говорит «нет» и на самом деле так думает, он делает гораздо больше, чем произнося слово «нет».

Весь его организм — нервы, железы внутренней секреции, мускулы — настраиваются на отрицание.

Происходит это инстинктивно, мгновенно. Однако иногда можно заметить как бы отклонение назад, психологическое отчуждение. Вся нервно-мускульная система занимает оборонительную позицию неприятия.

Ваш партнер чувствует себя атакованным и готовится принять ответные действия. Не надо быть великим философом, чтобы понять, какого рода будут эти действия. Отрицательно настроенная личность может выбрать один из двух тактических приемов: бежать с поля боя (замкнуться в себе и копить злобу) или атаковать в свою очередь.

И наоборот, когда человек говорит «да», никакого отчуждения не происходит. Организм, как бы подавшись вперед, открывается для восприятия. Поэтому, чем больше «да», «да» удастся нам извлечь из своего партнера в самом начале разговора, тем более вероятно, что мы преуспеем в намерении добиться взаимопонимания.

Поверьте: этот метод утвердительных ответов достаточно прост. И тем не менее к нему относятся крайне пренебрежительно.

Иногда кажется, что люди думают придавать себе больше значительности тем, что с самого начала занимают позицию отрицания.

Как часто, встречая своего мужа после долгого рабочего дня, жена начинает с замечаний и высказываний, которые накопились у нее за целый день. Часто эти высказывания далеки от реальности. Создается впечатление, что такая жена считает себя обязанной как можно скорее довести своего любимого мужа до бешенства.

Какую же цель она преследует при этом? Если просто хочет доставить себе удовольствие, ее трудно понять. Но если она рассчитывает добиться успеха (стать более счастливой в семейной жизни) подобным образом, она непростительно глупа.

«Заставьте студента или покупателя, ребенка, мужа или жену сказать сначала «нет», и вам потом потребуются ангельское терпение и мудрость, чтобы превратить это, вздыбившее шерсть, отрицание в утверждение», — я вновь продолжаю цитировать книгу «Воздействие на поведение человека».

Сократ, этот «овод Афин», был замечательнейшим из людей, хотя и любил разгуливать по Афинам босиком и женился на девятнадцатилетней девушке, имея сорок лет за плечами и лысую голову.

Он придумал нечто такое, что мало кому удалось сделать в истории человечества: коренным образом изменил направление человеческого мышления. И теперь, спустя двадцать три столетия после смерти Сократа, его почитают как одного из мудрейших наставников человечества, оказавших своим искусством убеждения влияние на весь наш одержимый спорами и противоречиями мир.

В чем же заключается суть метода «овода

Афин»? Говорил ли он людям, что они неправы? О, нет! Кто угодно другой, но только не Сократ.

Он был слишком мудр для этого. Его подход известен теперь под названием «сократовского метода». Эта была своеобразная система доказательств, которая основывалась на получении утвердительных ответов.

Сократ всегда задавал вопросы, которые заставляли соглашаться. Он выигрывал одно утверждение за другим, пока не накапливался целый ворох выигранных «да», т.е. множество утвердительных ответов.

Он продолжал ставить вопросы до тех пор, пока возражающий ему, не успев сообразить, как это произошло, обнаруживал, что пришел к тому самому выводу, который яростно оспаривал несколькими минутами ранее.

Недавно я имел удовольствие обедать с мисс Идой Тарбелл, старейшиной американских биографов. Когда я сказал ей, что пишу эту книгу, мы начали обсуждать основной вопрос: как вести себя с людьми.

Старейшина американских биографов рассказала мне, как во время работы над биографией известного американского деятеля и финансиста Оуэна Д.Юнга она интервьюировала человека, который три года работал с Юнгом в одном кабинете.

Этот человек сообщил ей, что в течение всего этого времени никогда не слышал, чтобы Юнг говорил с кем-нибудь в приказном тоне. Он всегда давал советы, а не приказания.

Юнг никогда не говорил, например: «Сделайте это или сделайте то» либо «Не делайте этого или того». Он говорил: «Не подойдет ли это?» или

«Не думаете ли вы, что так будет лучше?» Часто, продиктовав письма, спрашивал: «Что вы думаете об этом?»

Просматривая письмо, написанное одним из его помощников, говорил: «Может быть, если бы мы сказали так, было бы лучше?»

Итак, чтобы склонить партнера к своей точке зрения, не нанося ему обиды и не возбуждая его негодования, придерживайтесь такого правила:

*Умейте добиться положительных ответов. Пусть ваш партнер говорит «да»;*

*Задавайте вопросы вместо того, чтобы отдавать приказания.*

В следующий раз, когда нам крайне необходимо будет доказать партнеру, что он не прав, вспомним мудрого, босоногого Сократа и совершенно спокойно зададим такой вопрос, на который должен будет последовать только один ответ «да».

У китайцев есть пословица, заключающая многовековую мудрость неизменного Востока: «Далеко идет тот, кто мягко ступает.»

Мудрые китайцы потратили пять тысяч лет на изучение человеческой натуры и собрали в свои житницы обильный урожай проницательных наблюдений: «Далеко идет тот, кто мягко ступает».

Если вы хотите склонить партнера по браку к своей точке зрения, придерживайтесь следующего правила:

*Пусть ваш муж (жена) с самого начала будет вынужден отвечать вам «да, да».*

## ТЩЕСЛАВИЕ ЖЕНЫ ОПАСНО ДЛЯ СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ

В один из осенних вечеров 1797 года министр внешних сношений Французской республики Шарль Морис Талейран вернулся в особняк Галифе поздно.

Он был в плохом настроении: будущие международные отношения совсем не обещали спокойной жизни и к тому же счастье за карточным столом ему изменило.

Министр поднялся уже в свою комнату, когда слуга сообщил, что в спальне находится дама, приезжавшая по срочному делу и имеющая рекомендательное письмо. Час был поздний, и Талейран не испытывал желания видаться с кем бы то ни было. Тем не менее из любопытства он спустился вниз.

В глубоком кресле, набросив на голову капюшон короткого широкого пальто, какие носили в то время элегантные парижанки, спала женщина. Шум разбудил гостью. Она поднялась и грациозным жестом откинула капюшон, открыв смущенно покрасневшее лицо. Женщина оказалась настолько красивой, что интерес министра сразу же сосредоточился на ней самой, а не на цели визита. Но как в тот момент был он далек от мысли, что перед ним стоит его будущая жена.

Так один из личных секретарей Талейрана описал появление в особняке Галифе Катрин Гран.

Катрин-Ноэль Варис родилась в ноябре 1762 года в Индии. Воспитанием и тем более образованием девочки никто не занимался. Она росла под жгучим южным солнцем, как дикий прелестный благоухающий цветок, и обладала

поистине «энциклопедическим невежеством».

Женская красота никогда не остается незамеченной. Катрин вышла замуж, когда ей не было и пятнадцати лет. Как это часто бывает, ранний брак оказался неудачным и непродолжительным. После двух лет супружеской жизни юная женщина, оставив мужа, вернулась к родителям, а в 18 лет отбыла из Индии в Лондон и двадцатилетней оказалась в Париже.

Здесь «прекрасная индианка» не испытывала недостатка в деньгах. Она умело вела свои дела, и они, благодаря богатейшим покровителям, находились в прекрасном состоянии. Но свое тридцатилетие Катрин пришлось встречать в Лондоне. В августе 1792 года, когда обстановка в Париже стала опасной и Катрин собственными глазами увидела, как под ее окнами парижане убили наемного солдата-швейцарца, она, смертельно напуганная, оставила все свое имущество и с несколькими золотыми монетами бежала в Англию.

Единственным серьезным достоянием молодой женщины осталась ее внешняя привлекательность. Один из новых знакомых Катрин, английский капитан, которого она не оставила равнодушным к своей судьбе, совершил настоящий подвиг: он прибыл в революционный Париж и вывез из ее квартиры драгоценности и значительную сумму денег.

Когда мадам Катрин Гран решила, что ее безысходность во Франции обеспечена, она в июне 1797 года вернулась на землю своих предков. На этот раз ее сопровождал посланник Генуэзской республики в Лондоне маркиз Спинола.

Политическая активность маркиза в Париже



привлекла власти. Подозревали, что он и его спутница явились английскими агентами, и французское правительство приняло решение об их высылке. Спинола покинул Париж, а мадам Гран по чьей-то протекции осталась. Кто просил за нее, так и осталось неизвестным.

Вскоре после этих событий Катрин и познакомилась с могущественным министром — Шарлем Морисом Талейраном. Она переселилась к нему в особняк Галифе. Их совместная жизнь продолжалась уже несколько месяцев, как вдруг парижская полиция вновь заинтересовалась «прекрасной шпионкой», и скоро Катрин арестовали. Талейрана охватило отчаяние и жгучее желание вновь обрести любимую женщину.

Забыв о своей обычной осторожности и осмотрительности, Шарль Морис 23 марта 1798 года направил письмо главе правительства Французской республики (Директории) Полю Баррасу. Письмо свидетельствовало о смятении его автора — о состоянии, которое, казалось, совершенно несвойственно этому холодному и расчетливому человеку, о котором говорили, что «вместо сердца у него только мозг».

Талейран писал о своей любви к Катрин и уверял Барраса, что она неспособна «вмешиваться в какие-либо дела». Баррас представил это письмо Директории. Вероятность положительного решения в обстановке шпиономании была чрезвычайно мала, а все дело грозило влюбленному Талейрану самыми тяжелыми последствиями. Как и следовало ожидать, члены Директории обрушились на министра с обвинениями, что он «продался Англии». Но дальновидный Баррас не был заинтересован в преследовании Талейрана, поль-

зовавшегося поддержкой Наполеона. Поэтому он предложил решение не принимать, а передать дело министру полиции. Через несколько дней совершенно неожиданно Катрин освободили.

Чья могущественная рука сумела так быстро открыть двери тюрьмы для «английской шпионки»? Никто не дал убедительного ответа на этот вопрос.

Выйдя на свободу весной 1798 года, Катрин возвратилась в особняк Галифе и занялась семейными делами. С явным желанием официально оформить свои отношения с Талейраном, она обратилась в мэрию с заявлением о разводе со своим первым и пока единственным мужем — Жоржем Франсуа Гран.

Мотивировала она свою просьбу тем, что уже более пяти лет живет отдельно от мужа. Брак был незамедлительно аннулирован.

В этом же году влюбленный министр стал отцом: Катрин родила девочку, которую счастливая пара назвала Шарлоттой. С этого времени Шарль Морис и Катрин не расставались почти десять лет.

Талейран не только не скрывал, а наоборот, счастливый, откровенно гордился и афишировал совместную жизнь со столь прекрасной женщиной. Для достижения всей полноты счастья, казалось, не хватало одного официального признания и освящения брака «прекрасной индианки» и министра. К тому же обстановка снова стала угрожать Катрин и Шарлю новой разлукой.

Талейран — министр, а министр — официальное лицо. В дипломатических кругах Парижа зрело недовольство связью министра иностранных дел с разведенной женщиной. Жены ино-



странных дипломатов избегали встреч с мадам Гран. Слухи об этом дошли до первого консула Бонапарта. Он не хотел компрометировать себя перед европейскими правительствами, с которыми пытался наладить добрые отношения. Бонапарт потребовал, чтобы Талейран «изгнал мадам Гран из своего дома».

Никогда — ни до, ни после этого распоряжения Талейран открыто не выступал против воли Наполеона. Но любовь к Катрин, стремление к семейному счастью изгнали из души цинично-расчетливого министра страх перед гневом Бонапарта и заставили даже забыть о тяжелых последствиях своего непослушания. С мнением света же Талейран едва ли когда-нибудь всерьез считался, полагая, что его всегда можно изменить в свою пользу. И Талейран без страха и упрека стал действовать. В итоге, не без помощи Катрин и жены Наполеона — Жозефины, ему удалось склонить первого консула к мысли о необходимости женитьбы своего министра.

Итак, разрешение не брак было получено. Но осуществить его оказалось делом не простым. Талейран — бывший аббат и бывший епископ — когда-то дал обет безбрачия и не был свободен от него. Обет мог быть снят только Римским Папой, а хозяин Ватикана Пий VII был в этих делах неумолим. Личная проблема Талейрана сомкнулась с государственной политикой.

Первый разлад переговоров с Ватиканом Талейран для себя лично проиграл. Неверному епископу Рим в снисхождении отказал. Но Талейран и не подумал смириться и оставить свою мечту о браке с Катрин. Он добился в своем деле поддержки Наполеона, провел закон о восстановле-

нии во Франции прав католической церкви и тем самым привлек себе в союзники многих консулов. В феврале 1802 года Талейран послал папе прошение о разрешении на брак. В мае того же года Пий VII получил письмо Наполеона, в котором было подчеркнуто, что просьба министра ему, Наполеону, «весьма приятна».

Оказав такой напор на Ватикан, Талейран ждал награды за свои усилия. Но бывший епископ вновь не получил от Папы формального согласия на свой брак. Ученые Ватикана доказали, что в истории католической церкви подобных случаев не было. Отказав Талейрану в его просьбе, Пий VII с целью смягчить отказ и в качестве знака своего расположения разрешил ему носить светскую одежду, вести светский образ жизни и заниматься государственными делами. И теперь Папа ждал из Парижа знаков благодарности, но Талейран упорно молчал. В Ватикане сочли дело законченным. И напрасно!

В августе 1802 года на заседании Государственного совета к рассмотрению был представлен проект закона Французской республики, согласно которому любые документы или послания не могли быть получены и опубликованы без разрешения правительства. После этого было оглашено послание Папы, адресованное Талейрану, и предложено его зарегистрировать.

Среди присутствующих послышались удивленные голоса, раздался смех. Тогда председатель Госсовета взял слово и тихо, неторопливо, веско заметил, что Бонапарт будет очень недоволен, если Государственный совет не согласится с проектом закона.

На этот раз замечаний и смеха не было. Закон

был принят, а на следующий день опубликовано постановление правительства, в котором говорилось, что послание Пия VII, вернувшее Шарля Мориса Талейрана к мирской светской жизни, будет полностью претворено в жизнь.

Иными словами, никаких ограничений — в том числе, разумеется, и брачным! Ватикан не одобрял и возмущался, но ответных решительных действий не предпринимал. Шарль Морис и Катрин теперь спокойно готовились к бракосочетанию.

Но на тернистом и извилистом пути министра к семейному счастью неожиданно возникли и другие трудности. В Париже появился бывший супруг Катрин. После двадцати двух лет разлуки он вдруг вспомнил о своем разрушенном семейном очаге.

Ситуация угрожала судом и отдаляла женитьбу министра. Это препятствие было устранено Талейраном быстро и эффективно. Бывшему супругу как «достойному человеку» голландским правительством было предложено хорошо оплачиваемое место, вручена немалая сумма денег с настоятельной рекомендацией срочно отбыть к новому месту работы, правда, от Франции далеко, в самом дальнем углу Южной Африки. Бывший супруг деньги взял и, следуя совету, отбыл к месту своего назначения. Больше он во Франции не появлялся.

Вот наконец 9 сентября 1802 года Наполеон и его супруга, другие высокопоставленные свидетели подписали брачный контракт Шарля Мориса и Катрин. Мадам Гран превратилась в гражданку Талейран, а два дня спустя священник обвенчал «молодоженов». Это были последние интриги к картине полного семейного счастья.

Талейран был счастлив и доволен. Не многим в этой жизни выпало такое счастье, как мадам Катрин. Получив право появляться во дворце Тюильри на светских приемах у Бонапарта, она полностью отдалась удовольствиям светской жизни. В особняке Галифе приемы следовали за приемом. Салон мадам Талейран был всегда переполнен. Здесь толпились знаменитости, банкиры, знатные иностранные гости, аристократы. Красота Катрин блистала и очаровывала. Шарль Морис был горд и спокойно счастлив. Ничто, казалось, не могло всерьез угрожать благополучию этой супружеской пары.

Причиной разлада семейной жизни явилась сама мадам Талейран, а точнее — ее необузданное и неограниченное тщеславие. Она любила постоянно подчеркивать древность рода Талейрана, никогда не забывала перечислять свои титулы в письмах. Претенциозность Келли (так называл министр свою жену) стала невыносимой. Именно тщеславие подвело Катрин к той роковой черте, перешагнув которую она отправилась в путь, противоположный от семейного счастья. Публично, в присутствии Бонапарта, она указала на сложность своей женской судьбы в сравнении с судьбой «гражданки Бонапарт», т.е. Жозефины. Вскоре после этого случая доступ Катрин во дворец Тюильри был закрыт.

Мадам Талейран быстро превратилась в главную мишень великосветских сплетен, анекдотов и насмешек. Репутация недалекой, необразованной, глупой и болтливой женщины раз и навсегда прилипла к Катрин. Даже Бонапарт любил рассказывать такую, например, историю.

Однажды у Талейрана должен был ужинать

Доминик Денон, известный епископ, впоследствии генеральный директор французских музеев. Шарль Морис предупредил об этом Катрин и посоветовал ей ознакомиться с книгой учёного, имевшейся в его библиотеке.

Вначале все шло хорошо. За столом Катрин сообщила гостю, что она внимательно прочла его книгу и в восторге от необычайных приключений автора, и искренне выразила ему сочувствие по поводу переживаний и невзгод: «О, сколько всего пришлось вам вынести и преодолеть! Это кораблекрушение! Этот пустынный остров и людоеды! С вами ли по-прежнему ваш верный Пятница? » Директор музеев не верил своим ушам: «Не принимает ли она меня за Робинзона Крузо? — шепотом спросил он у своего соседа. Действительно, вместо «Путешествия в Египет» Д.Дениса Катрин взяла и прочла книгу Д.Дефо «Робинзон Крузо».

Подобных рассказов множество. Но существовали и другие мнения: «Никогда она не произнесла при мне хотя бы одну фразу, отдаленную дурным тоном, никогда она не сказала ни единого слова, которое можно было бы квалифицировать как глупость» — так писала в своих мемуарах мадам де Шастене, хорошо знавшая Катрин и не имевшая никаких причин для искажения правды.

Была ли так уже примитивна и глупа мадам Талейран? Помня о путешествии Катрин из Индии в Англию, о ее самостоятельном переезде в Париж, об отчаянном бегстве в Лондон и способности устроиться в любых, самых тяжелых обстоятельствах, трудно утвердительно ответить на этот вопрос.

Одной внешней привлекательности для столь

решительных поступков и умения добиваться желаемых результатов мало. Так что ни глупость, ни необразованность не были причиной семейной драмы мадам Катрин.

Вероятнее всего Катрин принадлежала к тому типу выдающихся женщин, которых Ф.Ницше называл «добровольное жертвенное животное».

Вот что писал великий философ по этому поводу: «Выдающиеся женщины более всего могут облегчить жизнь своим мужьям, если последние знамениты и велики тем, что они становятся как бы сосудом для всеобщего недоброжелательства и всякого недовольства остальных людей.

Современники склонны прощать своим великим людям много ошибок и глупостей и даже грубо несправедливых поступков, если только они найдут кого-либо, кого они могут для облегчения своей души истязать и предавать закланию в качестве жертвенного животного. Нередко женщина находит в себе честолюбие отдать себя этому жертвоприношению, и тогда мужчина, конечно, может быть весьма доволен — именно, если он достаточно эгоистичен, чтобы терпеть около себя такой добровольный гром-, буре- и дождеотвод».

Вот и Катрин была именно таким светским громоотводом при великом Талейране. Она скорее всего не осознавала своей роли «жертвенного животного», но защищалась от сплетен. Несправедливое к себе отношение мадам Талейран компенсировала собственным тщеславием. Но когда тщеславна счастливая женщина (именно такой была Катрин, став мадам Талейран), то дерзость ее не знает границ, что неизбежно ведет к опрометчивым поступкам, малоприятным даже са-

мым близким людям. А непонятность поведения, как правило, интерпретируется окружающими как глупость. Даже для самого Талейрана поведение Катрин в конце концов стало невыносимым. Супруги с каждым годом начали отдаляться друг от друга.

Шарль Морис перестал любить Катрин из-за ее тщеславия. И вскоре они совсем расстались. Много позже Талейран обронил загадочную фразу: «Я думал, что умная женщина часто компрометирует своего мужа, а глупая компрометирует только сама себя; в этом отношении я не мог надеяться найти жену более одаренную». Но не таинственная одаренность Катрин, не ум и не глупость явились причиной крушения ее семейного счастья. Оно провалилось в бездонную яму тщеславия мадам Талейран.

Итак, если вы хотите сохранить вашу семейную жизнь счастливой, придерживайтесь правила:

*Не будьте, не будьте тщеславны!!! Ни в коем случае не будьте тщеславны за счет семьи!!!*

### ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ КРИТИКИ

Рино — город в штате Невада. В Рино приезжают американцы, которые хотят получить развод. Оформление развода в этом городе на связано с обычными бюрократическими трудностями и проблемами.

Известно, что каждый из шести браков в Америке разбивается на скалах Рино.

Создается впечатление, что мы просто мечта-

ем о совместной поездке в этот город. Вы говорите, что я ошибаюсь? Почему? Ведь зачастую мы ведем себя так, как будто поездка в Рино является для нас целью жизни. Нет? Тогда почему же мы ведем себя так, а не иначе?

Злейшим соперником премьер-министра Великобритании Дизраэли в общественной жизни был великий лидер английских либералов Гладстон.

У этих двух политических деятелей расходились мнения по всем спорным вопросам, связанным с управлением Британской империей, однако у них было одно общее: исключительное счастье в личной жизни.

Уильям и Кэтрин Гладстон прожили вместе пятьдесят девять лет, почти шесть десятков лет, согретых теплом неизменной взаимной преданности и верности.

Мне нравится представлять себе Гладстона, этого самого выдающегося из премьер-министров Англии, сжимающим свою супругу в объятиях и танцующим с нею перед камином, напевая:

*Оборванец муж и замарашка жена —  
Мы будем вместе в радости и горе.*

Один из самых опасных противников в парламенте, Гладстон никогда не критиковал своих домашних. Спускаясь утром к завтраку и обнаруживая, что остальные члены семьи еще спят, он находил вежливый способ показать им свое недовольство.

Гладстон слегка повышал голос и наполнял дом малопонятным заунывным пением, напоминая членам его семьи о том, что самый занятый в Англии человек в одиночестве ожидает внизу свой завтрак.

Дипломатичный и внимательный к людям, он воздерживался от критики и в семейном кругу. Он никогда не позволял себе критиковать своих близких.

Как же ведем мы себя в подобной ситуации? Вот пример типичных отношений между мужем и женой, которые видят основной смысл семейной жизни во взаимной критике.

Представьте себя утром за завтраком. Вы чувствуете себя превосходно, но ваш муж начинает внезапно критиковать вас за недоваренные яйца: «Ты же прекрасно знаешь, что я ем только сваренные вкрутую. Ты их вечно не довариваешь, наверное, специально, чтобы позлить меня!» Вы тут же приходите в боевую готовность и выпаливаете: «Да, я не доварила яйца. А ты вчера пришел домой слишком поздно».

Эмоциональный двигатель приводит в действие боевую машину. В результате вы можете получить все что угодно, но только не безмятежный завтрак в семейной обстановке.

Можно ли повести себя иначе в этой ситуации. Конечно! Все в ваших руках!

В качестве одного из подходов я хотел бы предложить вам перефразировать слова мужа, причем произнеся их в нейтральном тоне, показав, что вы почувствовали его недовольство, но при этом не делать контратак в целях самозащиты.

Я предлагаю такой вариант ответа: «Ты что, и в самом деле расстроен тем, что яйца недоварены?»

Не сомневайтесь, ответ вашего супруга будет все еще агрессивным: «Да! Ты даже на это неспособна!»

Но вы не должны проявлять ответную агрессию. Вам очень важно сдержаться и ответить

спокойным, невозмутимым тоном: «Извини. Мне и самой это не нравится. Наверное, мне надо засекать время варки».

Муж будет обезоружен вашим спокойствием и способностью принимать альтернативные решения. Будьте уверены — скандала вы избежали.

Грозный политический противник Гладстон старался избегать конфликтов у себя дома.

Таким же образом часто поступала и Екатерина Великая. Она правила одной из самых крупных из существовавших в мире империй.

Она распоряжалась жизнью миллионов своих подданных. В ее распоряжении были жизнь и смерть. В политическом отношении она часто проявляла себя как жестокий тиран, развязывая бессмысленные войны и приговаривая десятки своих противников к смертной казни.

Но в тех случаях, когда у повара подгорало мясо, она ничего не говорила. Она улыбалась и ела с такой терпимостью, какую не мешало бы проявлять среднему американскому мужу.

Высший авторитет в Америке в вопросе о причинах несчастных браков, Дороти Дикс, утверждает, что более пятидесяти процентов всех браков оказываются неудачными. И ей известно, что одной из причин того, что так много романтических мечтаний заканчивается разводом в Рино, является критика — бесполезная, совершенно бессмысленная, нудная критика.

Ничто не ново в нашем мире.

В Ветхом завете можно найти истории о счастливых и несчастливых браках.

В «Песне песней» царя Соломона диалог невесты и жениха на свадьбе звучит очень романтично и страстно: «Да лобзает он меня лобзанием

уст своих! Ибо ласки твои лучше вина,» — говорит невеста. «Ты прекрасна, возлюбленная моя!» — отвечает жених... «Я люблюсь тобой... любовь моя...»

История Иакова и Рахили, наверное, одна из трогательнейших любовных историй. Иаков, внук Авраама, жил со своими родителями. Когда пришла ему пора жениться, мать послала его на свою родину искать жену среди родного народа. Там он встретил Рахиль и полюбил ее. По обычаю, он должен был семь лет работать на ее отца, чтобы он позволил Иакову взять возлюбленную в жены. Но в брачную ночь произошел жестокий обман: отец Рахили женил Иакова на некрасивой старшей дочери. И Иаков еще семь лет отработал на отца Рахили, лишь бы соединиться с любимой, и годы его службы промелькнули как один день, так сильна была его любовь.

А разве не хватит вашей любви на то, чтобы удержаться от бесполезной критики?

Помните, что, критикуя, вы только проигрываете.

Своей критикой вы можете только ухудшить положение, которое и без того может быть достаточно критическим.

Почти во всех биографиях женитьба Моцарта считается началом его конца.

Например, Карл Кобальд убежден: «Женитьба означала для Моцарта вступление в трудную полосу жизни. Началась непрерывная, изнурительная борьба с бедностью, так и оставшаяся невыигранной, каждодневная борьба за существование».

Семейная жизнь Моцарта действительно была трудной.

Да, у Моцарта осталось двое сыновей, но за девять лет супружества его жена Констанца перенесла шесть беременностей и родов. Ее первенец умер, прожив лишь несколько месяцев, год спустя родился второй сын, Карл Томас. С недельным младенцем семья переселилась в прекрасную квартиру на Шулерштрассе, где была написана опера «Свадьба Фигаро», где протекли четыре, для Моцарта и Констанцы самых счастливых года в Вене. Две дочери, затем появившихся не свет, умерли во младенчестве (одна носила шесть имен, имела много крестных отцов, но и это не помогло). Еще сын, появившийся в 1786 году, умер в месяц от роду.

Самый младший ребенок, сын Франц Ксавер Вольфганг, родился в 1791 году в июне, а в ноябре — уже не стало Моцарта. Братья Франц и Карл, семью годами старше, должны были продолжить род. И не продолжили: ни старший брат, служивший в Милане, ни младший, музыкант, живший одно время в Польше, не оставили потомства.

Шесть родов за девять лет — тяжелая доля для женщины, а четверо умерших детей, а погибшие надежды!

Кажется, что Констанца имела полное право на то, чтобы критиковать своего мужа целыми днями. Особенно трудным было время незадолго перед смертью Моцарта.

Констанца видела, что муж болен и изнурен тяжким трудом, пыталась отвлечь его от работы, даже прятала партитуру «Реквиема».

Берет его с собой на прогулки в парк Пратер, если позволяет погода. Другими словами, делает все возможное, чтобы муж не работал до беспя-

матства. Она просит сестру Софи прийти на помощь ей с детьми и по хозяйству, когда через два дня после своего последнего публичного выступления, 20 ноября, Вольфганг слег.

В этот завершающий период его жизни семья еще раз переезжала. Им пришлось оставить отличную квартиру, где была написана опера «Свадьба Фигаро», средств не хватало. Теперь они поселились на окраине Вены.

Известна грустная история о том, как фамильное серебро перекочевало в ломбард, как однажды не нашлось денег для покупки дров, и, чтобы согреться, они... танцевали.

Заметьте — танцевали, а не критиковали друг друга.

Ведь можно было начать со взаимных обвинений, которые потом переходят в оскорбления.

Да, Моцарт был гением. С этим не спорит никто. Но делает ли гениальность одного из супругов семейную жизнь счастливой?

Его жена оказалась, по сути, замужем за человеком, неспособным содержать семью, конечно, чрезвычайно одаренным и невероятно трудолюбивым, перевозимым в определенных кругах, но далеко не везде и прежде всего не там, где возможно заработать на жизнь. Каждый ее день с Вольфгангом — это была постоянная борьба с трудностями, это недомогания, болезни, беременности, беспокойства из-за чрезмерной загруженности мужа работой и тяжелого материального положения семьи, это зависимость от различных благодетелей; добавьте сюда сплетни в небольшом городке, каким все еще оставалась старая Вена. Необходимо терпение и выносливость, чтобы выдержать такие условия.

Вечером 5 декабря, когда приближался неотвратимый конец, вызванный ею к мужу врач пришел слишком поздно. Рядом с умирающим Моцартом оказались две — в глубоком отчаянии — женщины: Констанца и ее сестра Софи.

Рассказывают такую историю о Констанце в тот вечер: она бросилась на колени, моля милосердного Бога о помощи. И еще одну: она легла рядом с мертвым мужем, желая тотчас же последовать за ним.

Если вы хотите, чтобы вас действительно любили, — станьте любящим человеком. Но чтобы стать любящим человеком, надо отречься от бессмысленной критики и ложных взглядов на семейную жизнь.

Ведь вы родились с данной Богом способностью беззаветно любить окружающий мир и людей.

Бесплодная критика разбивает сердца. Итак, если вы хотите сохранить свою семейную жизнь счастливой, помните важные правила:

*Не критикуйте;*

*Конструктивно и воспринимайте критику в свой адрес.*

## **«КАК МОЖНО ЛУЧШЕ ИСПОЛНЯТЬ ДОЛЖНОЕ» — СОВЕТ ЗАМЕЧАТЕЛЬНОГО ИСХОМАХА**

«Как можно лучше исполнять должное» — так решил назвать я главу, посвященную семейным обязанностям и семейной собственности.

Ведь масса конфликтов и мелких недоразумений встречается именно в этой сфере.

Жизнь постоянно ставит перед нами проблемы, в том числе семейные, которые можно решать только тогда, когда семья представляет единое целое.

Молодая женщина, посещавшая мои занятия для взрослых, рассказала о той проблеме, которая мешала ее семейному счастью.

Ее отец умер, когда она была еще совсем маленькой. Мать после смерти мужа так и не вышла замуж — воспитывала дочь и вела домашнее хозяйство. Свою дочь она приучила исполнять всю работу по дому, не исключая той, которая традиционно считается мужской. Пришло время, дочь выросла, вышла замуж за человека, который рос в полной семье, любил работать с инструментом, считая домашние дела, связанные с ремонтом, частью своих обязанностей как мужа.

Однако его жена, с детства приученная матерью ремонтировать и чинить вещи самостоятельно, не дожидаясь мужа, без его консультации выполняла мужскую работу.

Муж сердился, она недоумевала: «Для чего я должна была ждать тебя, если у меня было время, чтобы все сделать самой?»

Муж воспринимал это как желание унижить его мужское достоинство. Возникали ссоры. Так продолжалось до тех пор, пока глава семьи не узнал про детский опыт своей супруги, о привитой ей привычке выполнять мужскую работу. Только тогда он смог понять распределение ролей в их браке. Я подчеркиваю, именно в их браке.

Тридцатилетний Эндрю жаловался на свою жену, которая была младше его на шесть лет. Он не ощущал себя счастливым. Он хотел, чтобы жена пошла работать, это должно было,

по его мнению, привести к увеличению семейного бюджета и сделало бы его спутницу жизни более активной.

Его жена тоже ощущала себя несчастной, но совсем не из-за того, что она домохозяйка. Она любила заниматься домом. Она старалась! Она стремилась, чтобы мужу всегда было приятно возвращаться домой. Однако при этом не чувствовала себя счастливой, потому что не видела радости мужа от своего старания. Он постоянно критиковал ее за «пустое выражение лица», за то, что она невесела, не жизнерадостна, ни на что не способна.

Жена все время пыталась оправдаться. Для нее самым главным было иметь традиционный дом и семью. Для него только этого не было достаточно. В процессе семейной жизни действия, потребности и запросы супругов остались неизменными, поэтому они вообще перестали понимать друг друга. При этом они даже не осознавали, что их реальные проблемы связаны с различным пониманием брака.

Иногда отсутствие взаимопонимания в вопросах о семейной собственности приводит к серьезным конфликтам.

Имейте в виду, что совместная собственность — это не обязательно общая собственность, которой можно распоряжаться по собственному усмотрению. Яркий пример этого старые вещи. Время от времени один из супругов, забыв о привязанности другого к какой-либо старой и, возможно, любимой вещи, начинает их выбрасывать.

Потребность в личных вещах является естественной потребностью человека.



Вы согласны, что нельзя вскрывать корреспонденцию супруга или рыться в карманах мужа (жены)? Если нет, то попробуйте пересмотреть свои взгляды на эти проблемы. Представьте, что вскрывают вашу почту и ищут компромат в ваших карманах. Вам это понравится?

Муж моей знакомой занимался ремонтом радиотехники. По всему дому были разбросаны детали. Жена предложила ему перенести все детали в одно место, т.е. устроить мастерскую. Сначала муж отвечал, что не считает разбросанные по дому детали беспорядком, что такое положение является традиционным для всех людей, занимающихся ремонтом радиоприемников. Потом, расценив требования жены как обоснованные, он сказал, что займется устройством мастерской, когда будет более свободным. Жена продолжала настаивать на немедленном удалении деталей из квартиры. «Если ты не сделаешь этого, я займусь этим сама и все детали окажутся на мусорке», — так говорила она. Детали не были убраны, и моя знакомая в порыве гнева «шухнула» коробку с деталями в мусоропровод, чтобы не успеть передумать». Оказалось, что как раз в этой первой попавшейся под руки коробке были дорогие детали, содержащие золото. Финал этой истории был печальным: со слезами и взаимными упреками.

Когда я был босоногим мальчишкой и ходил через лес в деревенскую школу на северо-западе штата Миссури, я прочитал притчу о споре солнца и ветра. Теперь я хочу познакомить с ее содержанием вас.

Дело было так: солнце и ветер поспорили, кто из них сильнее. Ветер сказал: «Я докажу, что я

сильнее. Видишь старика в плаще? Бьюсь об заклад, что мне скорее удастся заставить его снять плащ, чем тебе!»

Солнце зашло за тучу, а ветер начал дуть, пока не превратился в свирепый ураган, но чем сильнее он дул, тем плотнее старик кутался в плащ.

Не добившись желанного, ветер отступил и перестал дуть. Настала очередь солнца. Солнце выглянуло из-за туч и дружелюбно улыбнулось старику. Стало тепло. Вскоре старик стал вытирать пот со лба и наконец снял плащ.

Мораль этой притчи заключалась, как вы уже догадались, в том, что любовь и доброта всегда пересиливают принуждение и гнев.

Солнце может быстрее вынудить вас снять плащ, чем ветер, а благожелательный подход и понимание способны скорее заставить людей изменить свое мнение.

Я читал эту притчу, когда был мальчиком, но ее справедливость жизнь доказывает на каждом шагу.

Если бы моя знакомая не вела себя, как бешеная фурия, не хватала бы коробку с деталями и не спешила к мусоропроводу, а была более терпеливой и благожелательной, то муж бы нашел более достойное место для деталей, содержащих золото.

Оба супруга, независимо от того, кто и сколько зарабатывает, должны иметь личные деньги, которые они могут использовать по своему усмотрению.

Филипп и Джуди расстались. Он математик и имеет устойчивый доход, который жена, по его выражению, «любит пускать на ветер». Филипп жаловался: «Я зарабатываю вполне прилично, а

она не может остановиться и уложиться в наш бюджет. С каждым годом я работаю все больше и больше, чтобы еще лучше обеспечить семью, предоставить жене возможность прекрасно одеваться и жить в комфорте. Все, что мы имеем, оформленно на нас двоих, но Джуди тратит так много, что мне не остается ни цента, и я залезаю в долги».

Подобные браки, когда один только дает, а другой только берет, нельзя назвать прочными. Почти всегда они приходят к кризису.

Вам следует иметь план всех денежных поступлений на определенный период. В зависимости от этого вы сможете составлять бюджет. Излишки всякого рода — нерациональные покупки, азартные игры, расходы на всевозможные развлечения — приводят к денежным затруднениям. Иногда один из вас действует импульсивно, словно ребенок — растрчивает деньги, не задумываясь о будущем. Лучший способ избежать денежных проблем — это регулярно откладывать определенную сумму денег, которую можно тратить лишь в связи с непредвиденными проблемами.

Молодая супружеская пара переживала серьезный кризис из-за различий в культурных традициях. Он был родом из Англии, она — из Японии. Он хотел праздновать Рождество с традиционными английскими блюдами, но жена не могла приготовить их так, как это делали в его доме. После трехлетних неудачных попыток порадовать его своей кухней она чувствовала себя подавленной и несчастной. «Сможем ли мы оба преодолеть когда-либо эти различия?» — сомневалась молодая японка.

Традиции, которых придерживаетесь вы, ва-

ши взгляды на цель брака, на воспитание детей и даже на приготовление блюд, которые подаются на стол, во многом зависят от полученного вами воспитания. Например, старый голландский обычай — подавать соленые сливки с сахаром — символизирует грустные и радостные события семейной жизни. Ту же символику отражает традиционный английский пирог с горьким миндалем и сахарной глазурью.

У каждого человека могут быть свои представления о правильном ведении совместного хозяйства, но на то мы и люди, что можем обсудить и выяснить кто чего хочет.

Слова, пришедшие к нам из Древней Греции, «как можно лучше исполнять должное» я мог бы посоветовать вешать на кухне в качестве девиза.

Ведь если каждый искренне захочет исполнить «должное» как можно лучше, то результат будет налицо. Главное знать:

1. *Что должен исполнить;*

2. *Как (каким образом) я могу сделать это с большим успехом.*

Вопросы с домашним хозяйством во все времена являлись неотъемлемой частью семейных проблем. Так было, так есть, так будет!

В диалоге «О ведении домашнего хозяйства» древнегреческий писатель и философ Ксенофонт представляет картину идеально поставленного хозяйства. Он вспоминает рассказ Сократа о беседе последнего с неким Исхомахом, который считался замечательным хозяином.

«Я, Сократ», — сказал Исхомах, — раз уж ты об этом меня спросил, — вовсе не сижу дома. Да домашними-то делами может у меня хорошо распоряжаться и сама жена.

— Ну вот и об этом, — сказал я, — я бы, Исомах, с большим удовольствием послушал тебя: что же сам ли ты воспитал жену так, чтобы она стала, какой надо, или уже тогда, когда ты ее от отца и матери взял, она умела распоряжаться тем, что ей подобает?

«Да откуда же, Сократ, — ответил Исомах, — могло быть у нее это умение в то время, как я взял ее, ведь она пришла ко мне, еще не имея 15 лет от роду, а до того времени жила тщательно оберегаемая, чтобы как можно меньше видеть, как можно меньше слышать, как можно меньше спрашивать? Разве не достаточно, по твоему, что она, войдя в мой дом, всего только и умела взять шерсти и приготовить гиматий (верхнее одеяние наподобие плаща) да видала, как служанкам задаются шерстяные работы? Вот во всем, что касается желудка, — прибавил он, — она, Сократ, пришла очень хорошо обучена. А это, мне кажется, есть очень важная наука и для мужчины, и для женщины...»

— Ради богов, — сказал я, — Расскажи, Исомах, с чего прежде всего ты начинал обучать ее...»

На это Исомах ответил:

— Да вот как, Сократ, когда она уже привыкла ко мне и настолько приручилась, что могла вести разговор со мной, я спросил ее приблизительно так: Скажи мне, говорю, жена, поняла ты теперь, ради чего я тебя взял и ради чего твои родители отдали тебя мне?

Конечно, дело было не в том, чтобы я не знал другого человека, с которым мог бы жить вместе, это, я уверен, очевидно и для тебя. Я заботился о самом себе и твои родители заботились о тебе — именно, о том, кого лучше всего было бы

каждому из нас взять, чтобы совместно жить своим домом и иметь детей, — вот я и выбрал тебя, а твои родители, как кажется, из всех возможных партий — меня. Что касается детей, то если бог нам когда-нибудь пошлет их, тогда мы позаботимся воспитать их как можно лучше, потому что общее у нас и это благо — находить как можно лучших помощников и кормильцев, в старости. Так вот теперь дом этот у нас общий. Я, что у меня есть, все отдаю в общее владение, и ты, что принесла с собой, все отдала в общее владение. И не то важно, кто из нас больше принес по количеству в общее достояние, но то надо твердо знать — кто из нас будет лучшим товарищем, тот и вносит более ценное.

На это мне, Сократ, жена ответила:

— Но в чем, говорит, я могла бы тебе помочь? В чем моя сила? Наоборот, все зиждется на тебе! Мое ж дело, как сказала мне мать, быть благоразумной.

— Клянусь Зевсом, жена, — сказал я, — ведь и мне то же самое говорил отец.

Но благоразумным — и мужу и жене — подобает поступать так, чтобы наличное их достояние как можно больше прибавилось и справедливыми средствами... «Да! мне кажется, жена, продолжал я, и боги весьма мудро создали эту чету, называемой женой и мужем, чтобы она приносила сколько возможно больше пользы в совместной жизни. Прежде всего, эта чета соединяется, порождает детей для того, чтобы не иссяк род живых существ, затем, люди, про крайней мере, благодаря этому сочетанию, получают возможность иметь кормильцев в старости, далее, и жизнь у людей проходит не как у скотов под от-

крытым небом, но, очевидно, нуждается в крове. Между тем, чтобы иметь, что приносить в дом, людям нужен человек, который бы исполнял работы под открытым небом. Именно, вспашка, посев, посадка и скотоводство — все это работы, происходящие под открытым небом, а этим добываются жизненные припасы. Но опять-таки, когда эти припасы будут доставлены в дом, нужен человек и для того, чтобы беречь их, и для того, чтобы исполнять дела, требующие крова. А домашнего крова требует и воспитание новорожденных детей, домашний кров необходим и для приготовления из плодов, точно так же и для приготовления платья из шерсти. Так как обе эти вещи требуют работ и попечения, — как домашние, так и внешние, — то и природу, — продолжал Исомах, — бог прямо приспособил, как мне кажется, у женщины к домашним работам, а у мужчины к работам и хлопотам вне дома. Действительно, переносить холод и жару, путешествия и походы он сделал более способным тело и дух мужчины, поэтому ему назначил он дела вне дома. А что касается женщины, то, сделав от природы тело ее менее способным для таких трудов, бог, как мне кажется, назначил ей дела внутри дома. Зная же, что женщине он дал и назначил, как нечто врожденное, воспитывать новорожденных детей, он и любовь к малюткам уделял ей в большей степени, чем мужчине. А так как и беречь принесенное он назначил женщине, то, понимая, что, если она робка душой, это не повредит охране, бог уделил и робости больше женщине, чем мужчине. Но зная, что и защищать в случае обиды придется тому, кто занимается вне дома, мужчине он уделил и больше смелости.

Так как обоим приходится и давать и получать, то память и заботливость он дал одинаково обоим.

Поэтому ты не могла бы решить, женский ли пол или мужской имеет больше преимуществ... Мы и должны, жена, — сказал я, — зная, что каждому из нас назначено богом, стараться, чтобы каждому как можно лучше исполнять должное. Небо одобряет это, — говорю я, — сочетая мужа и жену... Если же кто-нибудь поступает вопреки тому, что дал от природы бог, может быть, в чем-нибудь даже нарушая повиновение, это не укрывается от богов, и такой муж несет наказание за то, что пренебрегает своими делами или исполняет дело, назначенное жене...

Ты будешь иметь уверенность, что, становясь старше, по мере того, как из тебя будет выходить все лучшая хранительница дома совместно со мной и детьми, тем большим уважением ты будешь пользоваться в доме.

Красота и доброта, — заключил я, — возрастают у людей в жизни в зависимости не от возраста, но от добродетели».

Я хочу отметить, что греческие представления о браке были весьма своеобразны.

Греческая цивилизация тяготела к двум основным центрам — Афинам и Спарте. Эти государства существенно различались по способу управления, правам и обязанностям граждан, отношению к браку и брачному законодательству.

Брак в Спарте был «открытым» даже по современным стандартам в отличие от афинского, который являлся в высшей степени ограничительным.

Спартанские мужчины и женщин принимали

участие в брачном ритуале, который начинался инсценированным похищением невесты в ее новый дом. Жених, однако, до достижения тридцатилетнего возраста продолжал жить в солдатском бараке, лишь по ночам ускользал из казармы к жене. Еще более удивительным было то, что до шестидесяти лет он должен был питаться вместе со всеми солдатами. Чем же был вызван этот обычай? Тем, что, по представлениям древних, слишком интимная близость препятствовала сохранению воинской силы — доминирующей ценности спартанского общества.

Идеалы такой психологии распространялись и на традиции деторождения. Супруга, не имеющая детей от своего мужа, могла принять другого мужчину, чтобы родить ребенка. Если женатый мужчина не хотел интимной близости с женой, но желал иметь детей от другой женщины, то он мог получить соответствующие разрешения, также гарантированные законом.

Мужчины Спарты были прежде всего воинами. Они часто отсутствовали, принимая участие в дальних военных походах. Поэтому женщины, особенно принадлежавшие к высшим слоям общества, имели значительную политическую силу, а также пользовались большой свободой. Некоторые из спартанских женщин имели по два дома и по два мужа. Таким путем они становились владелицами крупных земельных участков. Несмотря на то что общепринятой формой в то время была моногамия, брак в значительной степени имел открытый характер.

В жизни афинских женщин было гораздо больше ограничений, нежели у их спартанских современниц. В Спарте женщины имели очень

мало домашних обязанностей и пользовались большой свободой. В Афинах же считалось, что женщины финансово и юридически должны зависеть от отцов или мужей в целях экономического благосостояния семьи. В их обязанности входил уход за детьми и поддержание в «чистоте» семейного рода. На протяжении веков муж в Афинах имел право убить жену, если она ему изменила. Значение женщины и вместе с ней брака часто принижалось. Известно высказывание древнегреческого мыслителя Пифагора Самосского, показательное с точки зрения взгляда на женщину в VI веке до н.э., что от мужчин берет начало порядок и свет, а от женщин исходит хаос и тьма.

Легендарный древнегреческий поэт Гомер в «Илиаде» и «Одиссее» возвеличил любовь. Однако многие греческие поэты той эпохи были менее милосердны. Даже супружеская любовь порой подвергалась осмеянию.

Я, в свою очередь, хочу вслед за мудрым хозяином Исхомахом дать следующие советы:

*Солнце может быстрее заставить снять плащ, чем ветер, а ваше доброжелательное отношение во всех ситуациях поможет вам больше, чем гнев и нетерпимость.*

*Помните, что ваш супруг имеет право на личную собственность.*

*Не пускайте на ветер семейный бюджет.*

*Стремитесь как можно лучше «исполнить должное».*

## НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО ПОХВАЛУ!

Я всегда имел много знакомых. Среди них был и Пит Берлоу. Пит исполнял цирковые номера с собаками и лошадьми. Этот человек проводил свою жизнь, разъезжая с цирками или эстрадными труппами.

Я любил смотреть, как Пит дрессирует молодых собак для представления. Однажды я заметил, что, как только собаке что-нибудь хоть немножко удавалось, Пит ласково похлопывал ее, хвалил и давал ей мясо, всем своим видом показывая, что очень доволен ею. Он делал из этого целое событие.

В этом нет ничего нового. Дрессировщики уже много столетий пользуются этим приемом.

Но почему, хотел бы я знать, пытаюсь повлиять на своих близких людей, мы не используем тот же способ, который используем, пытаюсь повлиять на собак?

Почему по отношению к людям мы используем только кнут?

Почему не хвалим, вместо того чтобы ругать? Давайте хвалить даже за малейшее достижение. Это поощряет к дальнейшему совершенствованию.

### ПОХВАЛА — ЭТО ТО, ЧТО ДЕЛАЕТ СЧАСТЛИВЫМ КАЖДОГО

Директор Института семейных отношений в Лос-Анджелесе Пол Попену говорит: «Большин-

ство мужчин, выбирая себе жену, ищут не сподвижника, а кого-то привлекательного, готового тешить их тщеславие и давать им чувствовать свое превосходство, поэтому женщину — заведующую канцелярией, могут однажды пригласить на завтрак. Однако вполне возможно, что она станет преподносить пригласившему сохранившиеся у нее в памяти фрагменты лекций «о главных течениях в современной философии». Порассуждав о философских течениях, она может настаивать на том, чтобы самой оплатить свой счет. В результате она будет в будущем завтракать в одиночестве.

В противоположность этому варианту машинистка без высшего образования, будучи приглашена на завтрак, устремит на своего спутника зажигательный взгляд и скромно проговорит: «Теперь расскажите мне еще что-нибудь о себе». Каков будет результат? Он сообщит друзьям, что «она не безумно красива, но я не встречал лучшей собеседницы».

Мужчины должны показывать женщинам, что они ценят их старание хорошо выглядеть и одеваться к лицу. Все мужчины забывают — если они вообще когда-либо отдавали себе в этом отчет, — как глубоко женщины интересуются одеждой.

Так, например, если мужчина и женщина встречаются на улице других мужчину и женщину, то женщина редко взглянет на встреченного мужчину. Обычно она посмотрит, как одета женщина.

Моя бабушка умерла несколько лет тому назад в возрасте 98 лет. Незадолго до смерти мы показали ей ее фотографию, сделанную тридцать лет

назад. Ее слабые глаза не могли хорошо рассмотреть снимок, и единственным вопросом, который она задала, было: «В каком я была платье?»

Подумайте только! На пороге смерти старая женщина, прикованная к постели, утомленная почти ста годами существования, с такой слабой памятью, что она была уже не в состоянии узнавать даже своих собственных дочерей, все же интересовалась тем, как она была одета треть века назад!

Я был у нее в комнате, когда она задала этот вопрос. Он произвел на меня неизгладимое впечатление.

Мужчины, читающие эти строки, не могут вспомнить, какие костюмы или рубашки носили пять лет назад. Более того, и у них нет ни малейшего желания это помнить.

Но женщины отличаются от мужчин. И нам, американским мужчинам, следует осознать это. Французских юношей из высших слоев общества учат в течение вечера не один, а много раз выражать свое восхищение платьями и шляпами дамы.

Пятьдесят миллионов французов не могут ошибаться!

Среди многих газетных вырезок, хранящихся у меня, имеется одна, рассказывающая поучительную историю. Я знаю, что эта история никогда не имела места, но она иллюстрирует некую истину, поэтому я повторяю ее.

В ней говорится о том, что одна крестьянка после тяжелого рабочего дня положила перед своими мужчинами большую охапку сена. А когда они негодуя спросили, не сошла ли она с ума, она ответила: «Ну как я могла злать, что вы обратите на это внимание? Я готовлю пищу для вас вот уже

двадцать лет, и за все это время вы ни словом не дали мне понять, что едите не сено!»

Избалованная русская аристократия Москвы и Петербурга обладала лучшими манерами. В царской России среди высших слоев существовал обычай настаивать после хорошего обеда на том, чтобы в столовую приводили повара, которого они поздравляли с удачным блюдом.

Если у аристократов Москвы и Петербурга существовал обычай благодарить повара, то почему бы вам не проявлять столько же внимания к собственной жене?

В следующий раз, когда она вкусно приготовит жареного цыпленка, скажите ей об этом. Дайте ей понять, что вы цените то обстоятельство, что едите не сено. Или, как говорил техасец Гвинан, «устройте маленькой девочке бурную овацию».

И когда вы собираетесь сделать это, не бойтесь дать ей понять, как много она значит для вашего счастья. Дизраэли был величайшим государственным деятелем, какого когда-либо имела Англия, однако он, как мы уже видели, не стыдился дать знать всему миру, сколь многим «был обязан своей женушке».

Просматривая на днях один журнал, я натолкнулся на интервью с Эдди Кантором.

«Я обязан своей жене больше, чем кому-либо другому в мире, — говорит Эдди Кантор. — Она была моим лучшим товарищем, когда я был мальчиком, она помогла мне пойти вперед по правильному пути. После нашей женитьбы она сэкономила каждый доллар, все снова и снова вкладывая его в дело. Она создала наше состояние. У нас пять восхитительных детей. И она всегда создавала для меня замечательный домаш-

ний уют. Если я кем-то стал и чего-то достиг, то отнесите это на ее счет».

В Голливуде, где брак — это такой риск, на который не пошло бы даже лондонское страховое общество Ллойда, одним из многих чрезвычайно счастливых браков является брак Уорнера Бакстера.

Жена Бакстера — в прошлом Уинифред Брайсон, — выйдя замуж, отказалась от блестящей артистической карьеры. Однако она никогда не допускала того, что эта ее жертва омрачала их счастье. «Она лишилась аплодисментов зрителей, — говорит Уорнер Бакстер, — но я старался заботиться о том, чтобы она была совершенно уверена в моих аплодисментах.

Если женщине вообще суждено найти счастье в своем муже, то она должна найти это счастье в его признательности и привязанности. И если эти признательность и привязанность настоящие, они служат залогом и его счастья».

Так-то.

Поэтому, если вы хотите сохранить свою семейную жизнь счастливой, то выражайте друг другу вашу искреннюю признательность.

А проявляется признательность в форме похвалы.

Начальник тюрьмы Льюис И. Лос находит, что похвала за самое скромное достижение приносит плоды даже в Синг-Синге, когда имеешь дело с закоренелыми преступниками. «Я вижу, — пишет Лос в письме, полученном мною во время работы над этой главой, — усилия гораздо полезней для достижения положительных результатов».

К счастью, я никогда не сидел в Синг-Синге, —

по крайней мере до сих пор, — но, оглядываясь назад на свою собственную жизнь, я нахожу случаи, когда несколько похвальных слов резко меняли все мое будущее. Не можете ли вы сказать то же самое о себе? История полна поразительных свидетельств чудесного действия похвалы.

Вот пример: на фабрике в Неаполе работал десятилетний мальчик. Он страстно мечтал стать певцом, но его первый учитель обескуражил его.

— Ты не можешь петь, — сказал он, — у тебя совсем нет голоса. Ты воешь, как ветер в жалюзи.

Мать этого мальчика была всего лишь бедной крестьянкой. Она поняла желание своего сына, обняла его, похвалила и сказала, что он может петь, что он поет все лучше и лучше. Она ходила босиком, чтобы скопить деньги на его уроки пения. Похвала и поддержка матери изменили жизнь мальчика.

Вероятно, вы слышали о нем. Его имя Энрико Карузо.

Много лет назад в Лондоне один молодой человек мечтал о том, чтобы стать писателем, но, казалось, все обстоятельства были против него. Он не смог ходить школу больше четырех лет. Его отца заключили в тюрьму за неуплату долгов. Мальчик рано узнал, что такое голод. Наконец его взяли на работу — наклеивать ярлыки на банки с ваксой в кишачем крысами подвале. Ночевал он на чердаке в обществе двух других беспризорников.

Он был абсолютно уверен в своих способностях писать, но во всех издательствах получал один отказ за другим. И вот наступил великий день. Наконец один рассказ был принят. Правда, он не получил за него ни шиллинга, но редактор



похвалил его. Он получил признание редактора!

Молодой автор был так возбужден, что бесцельно бродил по улицам и слезы катились по его щекам. Похвала, признание, выразившиеся в том, что рассказ был напечатан, изменили его жизнь.

Вполне возможно, если бы не это поощрение, он всю жизнь проработал бы на фабрике, кипящей отвратительными грызунами. Может быть, вы слышали и об этом мальчике. Его звали Чарльз Диккенс.

Полстолетия тому назад другой лондонский юноша работал клерком в мануфактурной лавке. Он обязан был вставать в пять часов утра, подметать помещение и работать, как каторжный, по четырнадцать часов в сутки.

Это была чрезвычайно трудная работа, и он ненавидел ее. Через два года он был уже не в состоянии выносить ее. Однажды утром, не дождаввшись завтрака, отправился пешком за пятнадцать миль, чтобы поговорить со своей матерью, которая служила экономкой в богатом доме.

Он впадал в истерику, он умолял ее, он плакал. Он клялся, что убьет себя, если вынужден будет оставаться в этой лавке и далее.

После всего этого он написал длинное трагическое письмо своему старому учителю о том, что он сломлен горем и не хочет больше жить. Старый учитель немного похвалил его и заверил, что он очень умный и одаренный юноша, способный тонко чувствовать прекрасное, и предложил место учителя.

Эта похвала изменила все будущее юноши и даже сказалась на истории английской литературы. Ибо этот юноша с тех пор опубликовал 77 книг и

заработал миллионы долларов своим пером. Вы, наверное, слышали о нем. Его имя Герберт Уэллс.

В 1922 году в Калифорнии жил бедный молодой человек, который с огромным трудом содержал себя и свою жену. По воскресеньям ради куска хлеба пел в церковном хоре, а за пять долларов исполнял на свадьбах песню «Обещай мне».

Он был очень беден. Он не мог снимать квартиру в городе и арендовал убогую хижину за городом, среди виноградников. Плата за жилье составляла двадцать долларов в месяц, но как ни мала была эта сумма, он все же задолжал хозяйну за девять месяцев. Для погашения долга он работал на виноградниках. В самый критический момент, когда он уже был готов отказаться от мечты стать певцом и решил заняться продажей грузовиков, Руперт Хьюдж сказал ему:

— У вас большой голос. Он может и должен развиваться. Вам следует учиться в Нью-Йорке.

Эта маленькая похвала перевернула всю жизнь его. Он занял 2500 долларов и уехал на Восток. Похвала заставила его воспрянуть духом. Наверное, вы слышали о нем. Его имя Лоуренс Тиббет.

Я говорю о возможности воздействовать на людей и преобразать их.

Если мы, общаясь, будем вдохновлять своих близких, высвобождая скрытые возможности, то не только добьемся изменения их поведения, но сможем буквально преобразить.

Преувеличение?

Тогда послушайте, что сказал профессор Гарвардского университета Уильям Джеймс, быть может, самый выдающийся американский психолог и философ: «По сравнению с тем, какими

нам следует быть, мы пробудились лишь наполовину. Мы используем только малую часть наших физических и умственных ресурсов.

Можно сказать, человек живет до сих пор, не выходя за пределы своих минимальных возможностей. Он обладает разнообразными способностями, которым обычно не находит применения».

Да, вы, читающие эти строки, обладаете многими способностями, которые обычно не удается использовать. И одна из таких способностей, которую вы, вероятно, не используете в полной мере, — магическая способность похвалой и признанием побуждать людей к реализации их скрытых возможностей.

Итак, если вы хотите жить с человеком, не нанося ему обиды и не вызывая негодования, придерживайтесь такого правила:

*Хвалите человека за каждый даже самый скромный успех и будьте при этом «искренни в своем признании и щедры в похвалах».*

### **ОСТАВЬТЕ БЕСПОКОЙСТВО ЗА ПОРОГОМ СВОЕГО ДОМА**

Вы когда-либо задумывались над тем, что корни большинства семейных проблем имеют свои корни вне семьи? А где же? Давайте сформулируем это так «во внешнем мире». Что такое внешний мир? Это работа, политика, социально-экономическая обстановка, многочисленные контакты с людьми на протяжении дня.

Человек, испытывавший на работе беспокойство,

приносит его с собой в атмосферу семьи, как вирус гриппа.

Создатель полюбившегося читателям образа «самодержца за утренним завтраком», писатель Оливер Уэнделл Холмс, был кем угодно, но только не самодержцем в собственном доме.

Он был столь предупредительным и выдержанным, что, впадая в мрачное и подавленное состояние, старался скрыть свою меланхоличность от остальных членов семьи.

Самому писателю было достаточно тяжело от такого состояния, пояснял он, чтобы заставлять страдать от него еще и других.

Так поступал Оливер Уэнделл Холмс. А что можно сказать о среднем американце?

Плохо идут дела на службе, он упустил сделку или получил выговор от босса. У него страшно болит голова, или он опоздал на поезд, отходивший в 17 часов 15 минут. И ему не терпится вернуться домой, чтобы выместить свое раздражение на семье.

В Голландии перед тем, как войти в дом, оставляют обувь у порога. Клянусь, нам следовало бы поучиться у голландцев и сбрасывать с себя дневные служебные заботы перед тем, как войти в свой дом.

Одна из основных психологических потребностей человека — потребность в чувстве защищенности. Это не только физическая безопасность. Чувство это создают дом, семья, гарантированный достаток, счет в банке.

Наше физическое «я» выработало в процессе эволюции достаточно много защитных систем — от иммунитета до инстинктивных защитных движений при приближении опасности.

Наше психическое «я» тоже способно к защите, только мы не всегда пользуемся возможностью защитить себя психологически.

Несколько лет назад, вечером сосед позвонил в мою дверь и стал уговаривать, чтобы я и моя семья сделали прививки от оспы.

Мой сосед был одним из тысяч добровольцев, которые звонили в двери многих нью-йоркских квартир.

Испуганные люди часами выстаивали в очередях в ожидании прививок. Прививочные пункты были открыты не только во всех больницах, но также и в пожарных депо, в полицейских участках, и на крупных промышленных предприятиях. Более двух тысяч врачей и медицинских сестер напряженно трудились днем и ночью, делая прививки толпам людей.

В чем причина такого волнения? Восемь человек в Нью-Йорке заболели оспой, двое из них умерли. Две смерти из почти восьмимиллионного населения.

Хочу сказать, что я уже более тридцати семи лет живу в Нью-Йорке и ни разу никто не позвонил мне в дверь, чтобы спасти меня от эмоционального потрясения — болезни, которая в течение последних тридцати семи лет нанесла в десять тысяч раз больший ущерб, чем оспа.

Почему-то никто из добровольцев не позвонил в дверь и не предупредил меня о том, что один из каждых десяти американцев заболеет расстройством нервной системы, вызванным в большинстве случаев беспокойством и эмоциональными конфликтами. Итак, я пишу эту главу, стремясь позвонить в вашу дверь и предупредить вас об этом.

Прославленный ученый, лауреат Нобелевской премии по медицине доктор Алексис Каррель сказал: «Деловые люди, не умеющие бороться с беспокойством, умирают молодыми». Но это касается не только деловых людей, но и домашних хозяек, и ветеринаров, и каменщиков, и учителей.

Пару лет назад я проводил свой отпуск, путешествуя на автомобиле по Техасу и Нью-Мексико с доктором О.Ф.Гобером — одним из медицинских работников железной дороги Санта-Фе. Он занимал должность главного терапевта Ассоциации больниц Мексиканского залива, Колорадо и Санта-Фе.

Мы с доктором говорили о воздействии нервного напряжения на человека, и он сказал: «Семьдесят процентов пациентов, которые обращаются к врачам, могли бы вылечиться сами, если бы избавились от своих страхов и беспокойства. Не думайте, что я считаю, будто бы заболевания являются воображением. Их болезни так же реальны, как и зубная боль, и часто в сто раз более серьезны. Я имею в виду такие болезни, как расстройство пищеварения на нервной почве и язва желудка, заболевания сердца, бессонница, головные боли и некоторые виды паралича».

«Эти болезни реальны. Я знаю, о чем говорю, — сказал доктор Гобер, — ведь я сам страдал от язвы желудка в течение двенадцати лет.

Страх вызывает нервное напряжение.

Беспокойство делает вас возбужденными и воздействует на нервы вашего желудка и действительно изменяет ваш желудочный сок, что часто ведет к язвам желудка.

Доктор Джозеф Ф.Монтэгью, автор книги

«Расстройства желудка на нервной почве», говорит то же самое. Он пишет: «Язвы желудка возникают не от того, что вы едите. Язвы возникают от того, что съедает вас».

Мне кажется, что биологическая уязвимость человека сильно преувеличена и болеет он не столько от внешних воздействий, сколько от своего собственного неправильного поведения.

Врач клиники Мэйо, доктор У.С.Алверс, утверждает: «Язвы часто открываются и зарубцовываются в зависимости от взлета и падения кривой эмоционального стресса».

Этот вывод сделан на основе обследования 15 000 пациентов, которые поступили в клинику Мэйо с желудочными заболеваниями.

У четырех из каждых пяти пациентов не было биологических причин, вызывающих желудочные заболевания. Страх, беспокойство, враждебность, исключительный эгоизм и неспособность приспособиться к реальной действительности были основными факторами, вызывающими желудочные заболевания и язвы желудка.

Язвы желудка могут убить человека. По сообщению журнала «Лайф», они сейчас стоят на десятом месте в ряду смертельных заболеваний. А путь к язве желудка — через конфликтные ситуации, множество которых возникает в семьях. В то время как семья должна сохранять человека от нервного переутомления и срывов.

Я имел честь переписываться с доктором Гарольдом С. Хабейном из клиники Мэйо. Он делал доклад на ежегодной конференции Американской ассоциации терапевтов и хирургов, работающих в области гигиены труда, в котором сообщил об исследовании состояния здоровья 176 ад-

министративных работников, средний возраст которых составил 44,3 года.

Оказалось, что более трети этих людей страдали одним из трех заболеваний, порожденных напряженной жизнью, — болезнями сердца, язвами пищеварительного тракта или повышенным артериальным давлением.

Вы только подумайте, сколько людей разрушает свой организм сердечными болезнями, язвами и повышенным давлением, не достигнув сорока пяти лет. Какой дорогой ценой достается им успех. Только семья может помочь им сохранить себя.

Можно ли считать достигшим успеха человека, который расплачивался за продвижение по службе язвами желудка или сердечными заболеваниями? Стоит ли овладевать даже всем миром и потерять свое здоровье? Ведь человек, владеющий целым миром, может спать одновременно только в одной постели и есть только три раза в день.

Даже чернорабочий имеет возможность делать то же самое, и, возможно, он спит лучше и ест с большим аппетитом, чем высокопоставленный администратор, который считает, что добился успеха.

Откровенно говоря, я предпочел бы быть тружеником на полях Алабамы и играть на банджо, чем подорвать свое здоровье в сорок пять лет, пытаясь управлять железной дорогой или фирмой по выпуску сигарет.

Кстати, о сигаретах! Я сейчас вспомнил об одном владельце фирмы по их выпуску, известной во всем мире. Недавно он умер от сердечной недостаточности во время отдыха в лесах Канады.

Он владел миллионами и умер в возрасте шестидесяти одного года.

Я знаю, он затратил многие годы своей жизни, пытаясь добиться так называемого успеха в делах.

Я считаю, что владелец фирмы по выпуску сигарет со своими миллионами не достиг и половины успеха, которого добился мой отец — фермер штата Миссури, умерший в восемьдесят девять лет без лишнего доллара в кармане.

Знаменитые братья Мэйо заявили, что более половины коек в американских больницах заняты людьми, страдающими нервными заболеваниями. Однако когда после смерти этих людей их нервы рассматривают под мощным микроскопом, то оказывается, что в большинстве случаев они такие же здоровые, как нервы Джека Демпси.

Из этого делается вывод, что нервные заболевания этих людей были вызваны не биологическим нарушением нервной системы, а такими эмоциями, как безнадежность, фрустрация, беспокойство, страх, поражение, отчаяние, затяжная депрессия.

Платон сказал, что «самая большая ошибка врачей состоит в том, что они пытаются лечить тело человека, не пытаясь вылечить его душу, однако душа и тело представляют собой единое целое, и их нельзя лечить порознь!»

Медицине потребовалось двадцать три столетия, чтобы в полной мере осознать эту великую истину. Мы только сейчас начинаем развивать новую отрасль медицины, называемую психосоматическая медицина. Это направление только только начинает развиваться.

Психосоматическая медицина одновременно лечит душу и тело. Нам давно пора заняться совершенствованием этой науки. Медицина в основном ликвидировала инфекционные заболевания. Оспа, холера, желтая лихорадка и десятки других, которые безвременно унесли в могилу миллионы людей, теперь поддаются лечению. Но медицинская наука до сих пор неспособна справиться с психическими и физическими расстройствами, вызванными не микробами, а эмоциями — беспокойством, страхом, враждебностью, фрустрацией, отчаянием, депрессией и меланхолией. Количество жертв этих эмоциональных расстройств увеличивается с катастрофической быстротой.

По подсчетам врачей, один из каждых двадцати американцев, живущих в настоящее время, проведет часть своей жизни в учреждении для психически больных. Один из каждых шести наших молодой людей, призванных в армию во время Второй мировой войны, был отчислен из-за психического расстройства. Вы не знали об этом?

Что вызывает психические заболевания? Никто не может дать исчерпывающий ответ на этот вопрос. Но вполне возможно, что во многих случаях страх и беспокойство способствуют этому. Встревоженный и затравленный индивид, который не в состоянии приспособиться к жестокому реальному окружающему миру, разрывает всякий контакт с окружающей средой и уходит в свой собственный вымышленный мир. Таким образом он пытается освободиться от тревог и волнений.

Не срабатывает психологическая защита у че-

ловека, который не чувствует поддержки со стороны близких.

Сейчас, когда я пишу эти строки, на моем письменном столе лежит книга доктора Эдварда Подольского, называющаяся «Прекратите беспокоиться и живите нормально».

Я приведу здесь названия некоторых глав этой книги:

«Каким образом беспокойство воздействует на сердце».

«Высокое кровяное давление и его связь с беспокойством».

«Ревматизм может быть вызван беспокойством».

«Меньше беспокойтесь ради своего желудка».

«Как беспокойство может вызвать простудные заболевания».

«Беспокойство и щитовидная железа».

«Диабет, вызванный беспокойством».

Проблеме борьбы с этим чувством посвящена еще одна книга: «Человек против самого себя». Она написана известным психиатром Карлом Меннингером. Книга доктора Меннингера является поразительным открытием того, какой урон мы себе наносим, когда позволяем отрицательным эмоциям доминировать в нашей жизни. Если вы хотите перестать разрушать свою жизнь, приобретите эту книгу. Прочитайте ее. Познакомьте с ней своих друзей.

Беспокойство может сделать больным даже самого флегматичного человека. Генерал Грант обнаружил это в период окончания Гражданской войны. Вот что рассказывают.

Войска Гранта осаждали город Ричмонд девять месяцев. Отряды генерала Ли, изнуренные

и голодные, были разбиты. Целые полки дезертировали. Другие солдаты неприятеля устраивали молитвенные собрания в своих палатках, кричали, плакали и бредили. Конец был близок. Солдаты Ли подожгли в Ричмонде склады с хлопком и табаком, арсенал и бежали ночью из города, в котором ревело ужасное пламя.

Армия Гранта неотступно преследовала врага, атакуя южан с обеих сторон и с тыла, в то время как кавалерия Шеридана наносила фронтальный удар, взрывая на своем пути железнодорожное полотно и перехватывая поезда с оружием, провиантом и медикаментами.

Грант, наполовину ослепший от приступа ужасной головной боли, отстал от своей армии и остановился в доме одного офицера.

«Я провел ночь, — пишет он в своих мемуарах, — опустив ноги в горячую воду с горчицей и приложив горчичники к запястьям и затылку. Я надеялся вылечить к утру».

Он действительно моментально выздоровел. И вылечил его не горчичник, а радостное известие, которое сообщил ему кавалерист, прискакавший галопом по дороге. Он передал ему письмо от Ли, в котором говорилось о желании генерала сдаться.

«Когда кавалерист подошел ко мне, — пишет Грант, — я все еще страдал от головной боли, но в тот момент, когда я прочел депешу, я выздоровел». Вполне очевидно, что именно беспокойство, нервное напряжение и эмоции вызвали болезнь Гранта.

Он моментально выздоровел, как только его эмоции приняли положительную окраску, когда он почувствовал уверенность в себе, радость от достигнутого успеха и победы.

Семьдесят лет спустя Генри Моргентау-мл., министр финансов и администрации Франклина Рузвельта, понял, что беспокойство доводило его до головокружения. Он писал, в своем дневнике, что был глубоко обеспокоен, когда президент за один день купил 4 400 000 бушелей пшеницы, чтобы поднять цену на нее. Он говорит в своем дневнике: «Я буквально почувствовал головокружение, когда узнал об этом. Я сразу отправился домой и проспал два часа после ланча».

Чтобы увидеть, до чего доводит людей нервное напряжение, не надо идти ни в библиотеку, ни к врачу.

Мне достаточно выглянуть из окна дома, где я пишу эту книгу, и я увижу в пределах одного квартала один дом, где беспокойство вызвало нервный срыв, — и другой дом, где человек довел себя беспокойством до сахарного диабета. Когда акции фондовой биржи понизились в цене, содержание сахара в его крови повысилось.

В тот день, когда Монтень, знаменитый французский философ-моралист, был избран мэром своего родного города Бордо, он обратился к своим землякам со следующими словами: «Я согласен взять ваши дела в свои руки, но не в свою печенку и легкие». Упомянувшийся мой сосед допустил, что положение дел на фондовой бирже оказало влияние на его кровь, и это чуть не убило его.

Не допускайте, чтобы ко всем видам беспокойства присоединялись домашние проблемы. Заботьтесь о себе и своих близких.

Беспокойство может вызвать у вас ревматизм или артрит и навсегда приковать вас к креслу-качалке. Доктор Рассел, профессор медицинского

факультета Корнельского университета, бесспорно является всемирно известным специалистом по артриту. Он назвал четыре основных условия, способствующих развитию артрита:

1. Крушение супружеской жизни.
2. Финансовая катастрофа и какое-то горе.
3. Одиночество и беспокойство.
4. Длительно затаенные обиды.

Разумеется, эти четыре эмоциональные ситуации — далеко не единственные причины болезни. Существует много видов артрита, возникающего по другим причинам. Но, скорее всего, самыми распространенными, способствующими возникновению артрита, являются четыре фактора, приведенные доктором Расселом Л. Сесилом.

Например, мой друг так тяжело пострадал во время финансового кризиса, что газовая компания была вынуждена отключить за неуплату в его доме газ, а банк лишил его права выкупа закладной на его дом.

Жена этого человека неожиданно испытала мучительный приступ артрита. Несмотря на лекарства и диету, артрит не поддавался лечению до тех пор, пока не улучшилось материальное положение семьи.

Нервное напряжение может даже вызвать повреждение зубов. Доктор Уильям И. Л. Макгонигл сказал в своем выступлении на заседании Американской стоматологической ассоциации, что «неприятные эмоции, которые вызываются беспокойством, страхом, придирками..., могут нарушить баланс кальция в организме и вызвать кариес».

Далее доктор Макгонигл сообщил об одном пациенте, у которого были отличные зубы до тех



пор, пока он не начал волноваться из-за внезапной болезни жены. В течение трех недель ее нахождения в больнице у него во рту появилось девять кариозных зубов.

Это было вызвано беспокойством!

Встречали ли вы людей с ярко выраженным заболеванием щитовидной железы? Я встречал таких людей и должен вам сказать, что они постоянно дрожат, трясутся и выглядят так, словно они смертельно испуганы. Функция щитовидной железы, регулирующей жизнедеятельность всего организма, нарушена. Она ускоряет работу сердца, и весь организм напоминает раскаленную печь с открытым поддувалом.

В этом случае, если не принять меры — произвести операции или назначить курс лечения, возможен смертельный исход. При этом происходит «самосожжение» организма.

Недавно я поехал в Филадельфию со своим другом, страдающим этим заболеванием. Мы поехали, чтобы показаться знаменитому специалисту, врачу, который занимался лечением болезней щитовидной железы на протяжении почти тридцати восьми лет.

Первый вопрос, который врач задал моему другу, был следующим: «Какие эмоциональные потрясения вызвали такое состояние вашего здоровья?»

Врач предупредил моего друга, что, если тот не перестанет волноваться, у него могут возникнуть такие осложнения, как заболевание сердца, язва желудка или диабет. «Все эти болезни, — сказал выдающийся специалист, — близкие родственники». Безусловно, они близкие родственники, ведь все они порождены беспокойством!

А вот и совет:

*Если вы не желаете поиметь таких «родственников», оставляйте беспокойство за порогом своего дома.*

## ПЕРСТАНЬТЕ ВОЛНОВАТЬСЯ, А ЗАТЕМ ДЕЙСТВУЙТЕ!

Старайтесь уберечь от психического дискомфорта своих близких. Что для этого надо? Прежде всего самому избавиться от беспокойства, которое гложет вас изнутри и не дает возможности заботиться о ближних.

В значительной степени это касается женщин (хотя не только их).

Приведу здесь некоторые взгляды древних, так как они близки нам по сути своей, а именно: «Что может быть лучше жены целомудренной, любящей семейную жизнь, хорошей хозяйки и воспитательницы детей, той, что радует вас в здоровье и ухаживает в болезни, соратницы в удаче и утешительницы в горе, той, что обуздает страсть вашей юности и смягчит чрезмерную жестокость старости...»

Когда я брал интервью у Мерл Оберон, она сказала мне, что нашла способ покончить с беспокойством.

Она поняла, что беспокойство может разрушить самое главное богатство киноактрисы — привлекательную внешность.

Но ведь привлекательная внешность — достоинство не только киноактрисы, но и всякой женщины. Надеюсь, вы не будете спорить со мной по этому вопросу.



«Когда я впервые пыталась пробиться в кино, — вспомнила Мерл Оберон, — я была обеспокоена и испугана. Я только что приехала из Индии и не имела знакомых в Лондоне. А это был город, где я пыталась получить работу.

Я посетила нескольких продюсеров, но ни один из них не проявил ко мне профессионального интереса. Скромная сумма денег, которой я обладала, постепенно истощилась. В течение двух недель я питалась только сухим печеньем и водой. Теперь я была не просто обеспокоена. Я была голодна.

Я сказала себе: «Может быть, ты дура. Может быть, ты никогда не пробьешься в кино. В конце концов у тебя нет опыта. Ты никогда не выступала. Единственное, чем ты можешь привлечь, — это красивым личиком».

С этими словами подошла к зеркалу. И когда я посмотрела на себя, то увидела, что сделало беспокойство с моей внешностью!

Я увидела морщины, которые появились на моем лице от неудач.

Я увидела напряженное лицо. Тогда я сказала себе: «Ты должна сейчас же это прекратить! Ты не можешь позволить себе волноваться. Единственное, что ты имеешь, это привлекательная внешность, но беспокойство уничтожит твою красоту!»

Мало что может состарить, озлобить женщину и уничтожить ее красоту так быстро, как беспокойство.

Беспокойство придает лицу отталкивающее выражение. Оно вынуждает нас сжимать челюсти, и наши лица покрываются от этого морщинами.

Беспокойство придает мрачный вид. От беспокойства могут поседеть волосы, в некоторых слу-

чаях они даже выпадают. Вы не хотите облысеть?

От беспокойства портится кожа лица — на ней появляются различные виды сыпи, дерматит и угри.

Болезнь сердца в настоящее время в Америке является убийцей номер один. Во время Второй мировой войны почти треть миллиона мужчин была убита на полях сражений. Но в то же самое время болезнь сердца убила два миллиона гражданских лиц, и один миллион этих смертельных случаев был вызван заболеваниями сердца, связанными с беспокойством и чрезвычайно напряженной жизнью.

В самом деле, болезнь сердца является одной из главных причин, о которой доктор Алексис Каррель сказал: «Деловые люди, не умеющие бороться с беспокойством, умирают молодыми». Негры на юге Соединенных Штатов и китайцы редко страдают от сердечных заболеваний, вызванных беспокойством, так как они смотрят на вещи спокойно.

В двадцать раз больше врачей, чем сельскохозяйственных рабочих, умирает от сердечной недостаточности. Врачи ведут напряженную жизнь и расплачиваются за это своим здоровьем.

«Бог может простить нам грехи наши, — сказал выдающийся психолог Уильям Джеймс, — но нервная система — никогда».

Перед нами предстает самый поразительный и невероятный факт: с каждым годом больше американцев кончает жизнь самоубийством, чем умирает от пяти самых распространенных инфекционных заболеваний. Почему? Ответ в большинстве случаев один: «От беспокойства».

Но каждый из нас может стать не только

жертвой, но и источником беспокойства для своей семьи.

Когда изобретательные в своей жестокости китайские военачальники подвергали пыткам своих подчиненных, они связывали их по рукам и ногам и ставили под мешок с водой, из которого непрерывно капало... капало... капало.. день и ночь. Эти капли воды, непрерывно падавшие на голову, в конце концов стали казаться пленникам ударами молота. В результате люди сходили с ума. Такой же метод пыток применялся испанской инквизицией, а также в немецких концентрационных лагерях при Гитлере.

А ведь наши бесконечные и очень часто неоправданные претензии к партнерам по браку действуют подобно этим каплям воды.

Постоянные придирки напоминают непрерывно падающие капли воды, и их постоянное воздействие часто доводит людей до безумия и самоубийства.

Когда я был деревенским парнем и жил в штате Миссури, я был испуган до полусмерти рассказами Билли Санди об адских огнях загробного мира. Но почему-то он никогда не рассказывал об адских муках физической агонии, которые иногда испытывают те, кто постоянно беспокоится.

Например, вы хронически находитесь в состоянии беспокойства, ждите — вы можете почувствовать самую адскую боль, которую когда-либо испытывал человек: приступ стенокардии.

Не дай Бог, если вам когда-либо придется испытывать это состояние, вы будете кричать от нечеловеческих мучений. По сравнению с вашими криками, вопли, которые слышались в «Аду»

Данте, будут звучать как детская пищалка.

Тогда вы себе скажете: «О, Боже, Боже, если я когда-нибудь переживу это, я никогда ни о чем не буду беспокоиться. Никогда» (Если вы думаете, что я преувеличиваю, спросите вашего семейного врача).

Не думайте только о себе! Не забывайте, кроме всего прочего, вы можете стать причиной такого приступа у своего мужа (жены).

Вы любите жизнь? Хотите ли вы долго жить и сохранить хорошее здоровье? Вот как вы можете это сделать. Я снова цитирую слова доктора Алексиса Карреля. Он сказал: «Те, кто сохраняет душевное спокойствие в суете современного города, невосприимчивы к нервным заболеваниям».

Способны ли вы сохранять душевное спокойствие в суете современного города? Если вы нормальный человек, вы ответите: «Да! Несомненно, да». Большинство из нас гораздо сильнее, чем мы сами думаем.

В нас заключены внутренние силы, к которым мы никогда не обращались. Торо в своей бесмертной книге «Уолден» утверждал: «Я не знаю более вдохновляющего обстоятельства, чем неопровержимая способность человека продвигаться к возвышенной цели путем сознательных усилий... Если вы уверенно стремитесь к осуществлению своей мечты и пытаетесь жить той жизнью, о которой вы мечтали, вы добьетесь успеха, которого нельзя ожидать при обычном поведении».

То же самое можно сказать и о вашей семье: ваши внутренние силы могут спасти от беспокойства вас, вашего партнера по браку и обеспечат

спокойное будущее вашим детям. Обратитесь к своим внутренним силам.

Конечно, многие из читателей располагают даже такой внутренней силой, как Ольга К. Джарви. Она обнаружила, что при самых трагических обстоятельствах она может преодолеть беспокойство. Я уверен, что и вы и я тоже способны это сделать, применяя очень старые истины, рассматриваемые в этой книге. Вот что написала мне о себе Ольга К. Джарви: «Восемь с половиной лет назад я была приговорена к смерти — медленной, мучительной смерти от рака. Самые лучшие врачи страны, братья Мэйо, подтвердили этот приговор.

Я была на краю бездны, глубокая пропасть раскрылась передо мной! Я была молода. Я не хотела умирать! В отчаянии я позвонила своему врачу и выплакала перед ним всю боль своей истерзанной души.

В ответ врач довольно резко отчитал меня: «В чем дело, Ольга, разве вы не способны бороться? Не сомневайтесь, вы умрете, если будете плакать. Да, вас постигло самое страшное. Смотрите в лицо фактам! Перестаньте волноваться. А затем что-то предпринимайте!»

В тот самый момент я дала клятву. Я вложила в нее потайные силы своей души. Мои ногти глубоко впились мне в тело, и озноб пробежал по спине.

Я приказала себе: «Я не буду волноваться! Не буду плакать! И если я могу что-то предпринять, я должна одержать победу! Я собираюсь ЖИТЬ!»

Обычная длительность сеанса рентгеновского облучения, применяемая в таких запущенных случаях, когда нельзя применять радий, состав-

ляет 10,5 минуты в день в течение тридцати дней. Меня облучали ежедневно по 14,5 минуты в течение сорока девяти дней. Кости выступали на моем истощенном теле, как скалы среди пустынных холмов, и хотя ноги казались налитыми свинцом, я не позволяла себе беспокоиться. Я ни разу не заплакала! Я улыбалась! Да, я действительно заставляла себя улыбаться.

Я не так глупа, чтобы думать, что только улыбкой можно вылечить рак. Но я действительно верю, что веселое настроение помогает организму бороться с заболеванием. Во всяком случае, я пережила одно из чудесных исцелений от рака. Я никогда не чувствовала себя здоровее, чем за последние несколько лет, благодаря вдохновляющим словам доктора.

Люди, обратившись к своим внутренним силам, побеждают смерть. Эти же самые внутренние силы помогают жить. Активизируйте их.

А правило такое:

*Во всех кризисных ситуациях смотрите в лицо фактам. Перестаньте волноваться, а затем что-то предпринимайте.*

## ПОБЕДИТЕ МНИТЕЛЬНОСТЬ

В главе «Быстрейший способ вырыть могилу собственному семейному счастью» я говорю с вами о вреде и разрушительной силе ревности; в главе о шлифовке характера я утверждал, что супруги, воспринимающие семейную жизнь, как театр военных действий, глубоко ошибаются.

Теперь попробуем проанализировать чувства, которые стоят между ревностью и враждебностью, — это мнительность и подозрительность, которые, как правило, появляются, когда семейная жизнь дала трещину.

Позволительно представить себе следующую картину.

Начало войны влечет за собой возникновение сильного страха у большинства людей. Никто в точности не знает, какие неожиданности может принести ему война. Сама жизнь человека находится под угрозой. Он может оказаться убитым в бою или серьезно раненным в ходе воздушного налета. Он может потерять родственников и друзей. Привычная повседневная жизнь внезапно и резко нарушается. Человек стоит перед угрозой неотвратимой и непостижимой катастрофы. Какое оружие применит противник? Все, что начиная с юных лет читал или слышал человек об ужасах войны, о сражениях с применением огнеметов, о бактериях и «лучах смерти», — все это всплывает в памяти и грозит затопить сознание. Трудно справиться с таким страхом. Трудно представить, какое конкретное несчастье тебе угрожает, какое именно бедствие выпадет на твою голову.

С самого же начала в душу человека закрадывается не только страх.

Наступает враг, который развязал войну. По его вине расстроен весь порядок мирной жизни. Это он несет с собой разорение и разрушение. У людей возникает и нарастает чувство ненависти к агрессору. С какой охотой они схватили бы его, смяли, раздавили, уничтожили!

Наряду со страхом и ненавистью появляется и

чувство беспомощности. Начинает работать гигантская военная машина, которая подчиняет себе деятельность простых людей. Продолжать заниматься тем, чем человек занимался в мирное время, кажется бесполезным. Ко всему примешивается неопределенность; никто не представляет себе, что происходит или уже произошло на фронтах: информации мало, а та, что имеется, сводится к несущественным деталям.

Я не случайно рисую картины времен последней войны. Ведь многие супруги уже превратили свою совместную жизнь в театр военных действий, и мои сравнения должны показаться им близкими.

Одним из замечательных наблюдений Фрейда было то, что за каждым нашим желанием кроется страх того, что это желание осуществится.

Представьте, что ваш партнер начал вести себя так, как вы всегда мечтали. Что вы испытываете? Чувство удовольствия или вас обуревают подозрительность?

Практика моей работы с людьми убеждает меня, что возможен (так бывает очень часто!) следующий вариант: вы ищете способы сорвать положительное поведение партнера. Вы либо начинаете произвольно искать поводы для конфликтов, либо мотивы положительного поведения вашего партнера начинают казаться вам подозрительными.

Вы начинаете искать способ отвергнуть от себя любовь, которую так страстно желали.

Вам следует вносить в жизнь больше целенаправленного и сознательного.

Трудно четко провести границу между тем, где кончается романтическая любовь и начинается театр военных действий.

В семье, где отношения напоминают боевые действия, состояние супругов аналогично состоянию людей на войне. Тот же страх и подозрительность.

Под влиянием сильного, но безотчетного чувства страха, под влиянием раздражения, в обстановке беспомощности и неуверенности нарастает внутреннее напряжение. Возможность разрядить такое напряжение появляется в том случае, если люди могут найти в своей собственной среде тех, кого можно было бы заклеить словом «враги». Тогда страх обычно теряет свой таинственный и неопределенный характер; вместо беспомощности и неуверенности возникает непосредственная задача: бить врага в своих собственных рядах. Нанося такие удары, каждый начинает думать, что он «что-то делает», что он «помогает довести войну до победного конца».

В подобной обстановке у очень многих людей появляется склонность найти отдушину, чтобы освободиться от внутреннего перенапряжения, воспринимая без особых рассуждений мысль о том, что надо искать врага в своих собственных рядах. Теперь дело лишь за тем, чтобы кто-то первым назвал мнимого врага «по имени».

В этот самый момент, когда вы хотите знать врага по имени, на сцену зачастую выходит человек, который «помогает» вам. Это может быть добрый знакомый или просто сосед. Помните: люди эгоистичны. Поэтому на ваши проблемы человек со стороны не может смотреть вашими глазами. Его глаза — это только его глаза, а ваши проблемы остаются вашими. Часто невольно брошенная фраза может стать причиной трагедии.

Как раз этот момент раскрыт в древнегреческом мифе о Эросе и Психее, с которым я собираюсь вас познакомить.

Богиня Афродита цозавидовала красоте Психеи и приказала приковать ее на вершине большой горы, где обитал Демон Смерти. Прикованная цепями на вершине горы Психея должна была дожидаться своей смерти.

Бог ветра Зефир сжалился над ней и перенес в прекрасную долину, где жил Эрос — бог любви. Эрос и Психея полюбили друг друга, но Эрос не хотел, чтобы она узнала, что он бог, поэтому он являлся к ней только в темноте. Прекрасный дворец с садом, желанный возлюбленный — все это приносило Психее неопишущее счастье.

Однажды Психею навестили сестры, которые, завидуя, проявили чрезмерное любопытство и стали расспрашивать Психею о том, как выглядит ее любимый. Психея не смогла описать своего избранника, поэтому сестры стали убеждать ее, что он — отвратительное чудовище, которое настолько уродливо, что боится показаться днем.

Вечером Психея приготовила светильник и острый нож, чтобы убить его, если он действительно окажется исчадием ада.

Когда ночью Эрос заснул, она, стгорая от любопытства, зажгла светильник. Капля горящего масла со светильника капнула на нежную кожу Эроса. Он проснулся и, увидев Психею с лампой и ножом в руке, стремительно вылетел на своих золотых крыльях в окно.

В отчаянии бросилась Психея вслед за ним, умоляя вернуться, но споткнулась и упала. Волшебный дворец исчез, и она оказалась в цепях на вершине страшной горы.

В этом мифе есть своя мораль, которую трудно сформулировать: *мнительность стала причиной краха прекрасной любви.*

Психее не стоило быть такой подозрительной и так непосредственно реагировать на слова своих сестер.

Конечно, мы должны учитывать, что всякая подозрительность не возникает на пустом месте. Но нельзя допускать, чтобы она перерастала в манию.

Многие семейные пары оценивают свои отношения, как отношения «покупатель — продавец», рассматривая проявление любви как плату.

Так в начале войны возникает шпиономания.

Возглас отдельного человека подхватывается тысячами и быстро передается из уст в уста. Пресса и радио заботятся о том, чтобы он оказался доведенным до миллионов людей. В подобном процессе возбуждение, как искра, перескакивает от одного человека к другому. Однако значительно более важную роль играет то обстоятельство, что большинство людей находится (как оно и было в действительности) в состоянии такого напряжения, что достаточно малейшего толчка, чтобы вся их злоба и ненависть прорвалась наружу. В связи с этим искры возбуждения возникают во многих местах сразу, их распространение становится исключительно быстрым, и то, что один человек подозревает, следующий уже передает как достоверный факт. Когда о подобном предположении или подозрении сообщают на страницах газет или по радио, они приобретают черты неопровержимой истины. У большинства людей нет потребности в том, чтобы критически и хладнокровно оценить доходящие до них извес-

тия. К тому же проверка зачастую оказывается невозможной: связь прервана и ни у одного человека нет правильных представлений о ходе боев.

«Назвать по имени», «найти (что часто означает создать) врагов в своей собственной среде» является одной из форм удовлетворения той внутренней потребности, о которой мы говорили выше. Это естественный процесс, точнее доступный способ, дающий людям возможность воспринять ту действительность, которая кажется невыносимой; в периоды особой напряженности подобные процессы почти неизбежны.

Люди желают сами, чтобы их убедили в наличии сообщников врага внутри страны, и разве не будет для них естественным предположить, что эти сообщники занимаются шпионажем и диверсиями, стреляют по войскам той страны, где они проживают? Конечно, рассуждают многие из них, такие шпионы жили в стране годами, только их никто не выявлял и они оставались незамеченными; такими же незаметными остаются и вражеские агенты, появляющиеся с началом вторжения. В целях маскировки последние, конечно, стараются применять такие приемы, как переодевание в штатское платье или в форменное обмундирование той страны, которая подвергается нападению.

Что может быть хуже, когда в разгаре ссоры жена заявляет своему мужу: «Я знаю, что у тебя есть любовница» Возможен другой вариант. Муж жене говорит: «Я знаю, что у тебя есть любовник!».

Ситуация тупиковая. После таких слов остается только одно — собрать свои вещи и уйти, а уходить некуда и не хочется!

Бог не зря создал женщину хранительницей домашнего очага, так зачем же ей собственно-ручно разрушать собственную семью?

Не лучше ли переждать? Переосмыслить все прожитое, сделанное и попытаться в первую очередь переоценить себя?

Обоснованы ли все ваши обвинения? Жизнь ведь непредсказуема. Пусть вы сейчас уверены, что муж разлюбил вас, но где гарантия, что через месяц он не разлюбит ту, другую?

Мнительность и беспокойство совсем необязательно могут быть вызваны предполагаемой изменой.

Однажды летом, отдыхая на берегу озера Боу в Скалистых горах в Канаде, я познакомился с мистером и мисис Герберт Х. Селинджер из Сан-Франциско. Мисис Селинджер была спокойная и добродушная, она произвела на меня впечатление человека, который никогда не беспокоился.

Однажды вечером, сидя у камина и слушая, как гудит пламя горящих веток, я сказал ей об этом.

— Вы ошибаетесь, — ответила она. — Беспокойство чуть не погубило всю мою жизнь, моя жизнь на протяжении одиннадцати лет была сплошным адом, который я создала сама. Я была нервная, вспыльчивая и раздражительная. Все время находилась в невероятном напряжении. Каждую неделю я ездила из Сан-Матео, где жила, в Сан-Франциско за покупками. Во время посещений магазинов я доводила себя до отчаяния: «А вдруг я забыла закрыть дверь? А вдруг не выключила утюг? Вдруг дети поехали кататься на велосипеде и их сбила машина? Вдруг служанка убежала и оставила детей одних?»

Среди жаркого дня меня прошибал холодный пот. Я стремительно бросалась к автобусу и мчалась домой, чтобы убедиться, что все в порядке.

Я уверена, что именно мнительность стала причиной того, что мой первый брак распался.

Мой второй муж — юрист. Это спокойный человек с аналитическим складом ума. Он никогда не беспокоится без веских на то оснований. Когда я становилась напряженной и взволнованной, он обычно говорил мне: «Расслабься. Давай вместе обдумаем положение... О чем ты сейчас действительно беспокоишься?»

Беспокойство, страх и подозрительность еще никогда никого не сделали счастливыми.

Люди часто искали врагов в своей собственной стране среди священников, монахов и монахинь. Все эти лица носят одежды, словно специально приспособленные для укрытия оружия. По всей вероятности, сказывалось то обстоятельство, что представители церкви издавна окутаны некоторой тайной.

Какой-нибудь не имеющий серьезного значения пустяк может послужить поводом для зачисления человека в число врагов. В глазах некоторых людей становится подозрительным каждый, кто хоть чем-нибудь выделяется среди окружающих.

В 1914 году в Германии самых обычных людей принимали за шпионов, если их внешность хоть чуточку отличалась от внешности других немцев. В Англии в 1940 году необоснованно задержали многих людей только потому, что они чем-то бросались в глаза, чем-то отличались от остальных, имели что-то странное в своей внешности.

Жизненный опыт убедил меня в непревзойденной пользе обдумывания решения.

Именно неспособность наметить необходимый

план действий, перестать ходить по изматывающему заколдованному кругу, превращает совместную жизнь в ад.

Пятьдесят процентов моих волнений исчезают, когда я принимаю ясное, определенное решение, а другие сорок процентов исчезают, когда я приступаю к реализации своего плана.

Чтобы победить мнительность и избавиться от девяноста процентов беспокойства, следует совершить следующее:

1. Составить точное описание ситуации, которая вас волнует.
2. Составить список действий, которые вы можете предпринять.
3. Принять решение.
4. Немедленно осуществить это решение.

Вы должны анализировать и решать проблемы своего беспокойства.

Иначе ваша семейная жизнь превратится в ад. Покойный Герберт Е. Хокс, декан Колумбийского колледжа, сказал мне: «Смятение — главная причина беспокойства». Он продолжил свою мысль: «Половина беспокойства в мире вызвана людьми, пытающимися принимать решения до того, как они получают достаточную информацию, оправдывающую эти решения.

Когда передо мною встает проблема, которую нужно решить в три часа дня в следующий вторник, я даже не пытаюсь думать о ней, пока не придет следующий вторник. В промежутке я сосредотачиваюсь на сборе всех без исключения фактов, связанных с данной проблемой. Я не беспокоюсь, не впадаю в панику, не теряю сон. Я просто концентрирую свое внимание на сборе фактов. К тому времени, когда наступает вторник,

если я имею в своем распоряжении все факты, проблема обычно решается сама».

Как же все происходит на практике? Если мы и начинаем собирать факты, то особый интерес у нас вызывают именно те, которые соответствуют тому, что мы уже знаем.

Что же нам делать в таком случае?

Просто не следует вовлекать эмоции в наше мышление. По словам Хокса, мы должны собирать факты беспристрастно и объективно.

Эта задача трудновыполнимая, поэтому я предлагаю два полезных способа, которые должны непременно помочь вам. Они сводятся к тому, чтобы вы могли объективно оценить ситуацию, посмотрев на нее глазами постороннего.

1. При сборе фактов я представляю себе, что собираю информацию не лично для себя, а по заказу другого человека. Это помогает относиться к информации объективно, вытесняет эмоции.

2. Выявляя факты, связанные с волнующей меня проблемой, я воображаю себя адвокатом, готовящимся выступить от имени другой стороны. Иначе говоря, я пытаюсь собрать факты, противоречащие моим желаниям, т.е. факты, свидетельствующие против меня.

Испробуйте этот метод на практике!

Итак, вы преодолеете мнительность и подозрительность, если совершите:

1. Точное описание беспокоящей вас ситуации.
  2. Составьте список действий, которые можете предпринять.
  3. Примите решение.
  4. Осуществите это решение немедленно.
- Желаю успеха!



## ПОСВЯТИТЕ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ КНИГАМ

Книга — универсальный друг и помощник. Это молчаливый спутник, который всегда готов дать вам мудрый совет. Это друг, который может быть всегда с вами и никогда не предаст.

Вы можете подумать, что книги не имеют отношения к семейной жизни. Почему?

Во-первых, можно читать вслух. Это чрезвычайно приятный вид совместного времяпровождения. Вы сомневаетесь? Попробуйте! Это помогает снять усталость, расслабиться, лучше понять духовный мир партнера. Присядьте или лягте поудобнее и начинайте.

Во-вторых, вы можете обсуждать прочитанное. Это намного полезнее и интереснее, чем выслушивать очередной набор сплетен о соседях, родственниках и сослуживцах.

В-третьих, книги — это мудрость человечества. Через книгу вы общаетесь с умнейшими людьми всех времен и народов. Разве это не прекрасно и удивительно?! Книги помогут вам понять жизнь и свое место в ней.

«Скажи мне, что ты читаешь, — заметил Гете, — и я скажу, кто ты».

Томас Джефферсон писал: «Я отказываюсь от газет в обмен на Тацита и Фукидида, Ньютона и Евклида. И чувствую себя намного счастливее».

Неужели вы полагаете, что, последовав совету Джефферсона, вы в не столь отдаленном времени не почувствуете себя более счастливым и умным?

Какие книги? Пожалуй, стоит начать с работы Арнольда Беннетта «Как жить двадцать четыре часа в сутки». Вы убедитесь: эта книга стимулирует, как холодный душ.

Она расскажет вам о том, что является для вас самым интересным предметом из всех предметов, — о вас самих. Она раскроет вам, как много времени вы растрачиваете каждый день напрасно, как бороться с этими бесцельными тратами и как использовать то, что вам удастся сэкономить.

В книге всего сто три старницы. Ее легко прочитать за неделю. Каждое утро вырывайте из нее двадцать страниц и кладите их в карман. После этого затрачивайте на чтение утренней газеты только десять минут вместо обычных двадцати или тридцати.

Почему бы не читать те страницы, которые вы взяли с собой, пока будете ждать лифт, автобус, заказанные в ресторане блюда или встречи?

Прочитав двадцать первых страниц, положите их обратно в книгу и вырвите следующих двадцать. После того, как прочитаете все страницы, натяните на обложку книги резиновую ленту, чтобы не потерять вырванные страницы. Разве не лучше испортить книгу таким образом и воспринять мысли, которые в ней заключаются, чем оставить ее нетронутой и непрочитанной?

Сделайте Ралфа Уолдо Эмерсона вашим ежедневным спутником. Пусть он даст вам свое знаменитое эссе «Доверие к себе». Вам стоит услышать у себя над ухом мерные фразы, подобные этим:

«Выскажи убеждение, родившееся в глубинах души, и оно приобретет смысл для всех, ибо приходит время, и сокровенное делается всеобщим, и мысль, мелькнувшую у вас, разносят по свету трубы Страшного суда.

В духовной жизни каждого человека наступа-

ет такой момент, когда он приходит к убеждению, что зависть порождается невежеством; что подражание — самоубийство; что человек, хочет он того или нет, должен примириться с собой, как и с назначенным ему уделом; что какими бы благами ни изобиловала Вселенная, хлеба насущного ему не найти, коль скоро он не будет прилежно возделывать отведенный ему клочок земли».

Вы хотите, чтобы ваша семейная жизнь стала более счастливой, и по этой причине читайте книгу Дейла Карнеги?. Не сомневаюсь, что вам было любопытно узнать о подобных книгах, написанных в глубокой древности.

Плутарх в свое время написал свое знаменитое «Наставление супругам». Прочитайте вместе. Сравните с современностью. Много ли изменилось? Письмо адресовано родственнице Плутарха.

«Плутарх Поллиану и Евридике шлет наилучшие пожелания!

После старинного песнопения, что вам, как новобрачным, посвятила жрица Деметры, надеюсь, и моя речь, что вас касается и с брачной песней сливается, окажет действие полезное и напеву созвучное.

У музыкантов один из свирельных напевов когда-то назывался «конским», вероятно, за то, что у коней эта мелодия возбуждает любовный пыл и подстрекает их к совокуплению.

А у философии хоть и есть множество прекрасных речей, ни одной из них не уступит по важности именно эта, свадебная, ибо тех, кто решил связать себя супружескими узами, она заволаживает, делая нежными и ласковыми в отношениях друг с другом.

И вот, в кратких, чтобы легче было запом-

нить, сравнениях изложив основное из того, что вам, вкушая от философии уже не раз приходилось слышать, посылаю вам обоим общий подарок, умоляя Муз оказать Афродите помощь и содействие: ведь супружество и семейный очаг куда более, чем какую-то лиру или кифару, подобает им приводить к согласию при помощи красноречия, искусства и философии.

Недаром древние рядом со статуями Афродиты воздвигали изваяния Гермеса, намекая на то, что наслаждения, связанные с браком, прежде всего нуждаются в здоровом размышлении, воздвигали также статуи Пито (богине убеждения) и Харит (богине радости и красоты), дабы всего, что желают супруги добивались друг от друга не ссорами и перебранками, но убеждением.

1. Солон предписывал новобрачной, прежде чем unitedься с женихом в спальне, съесть плод айвы, вероятно, затем, чтобы первое впечатление от лица ее и голоса было сладострастным и чарующим.

2. В Беотии новобрачную целиком закутывают, а голову украшают венком из спаржи: ведь это растение с весьма жесткими колючками приносит нежнейшие на вкус плоды, так и молодая жена того, кто не сбежит от нее, отчаявшись по началу, вознаградит потом кротостью и послушанием в супружеской жизни. А те, кто не сумел выдержать первых же ссор с юной супругой, ничем не отличаются от таких, кто виноград оставляет другому лишь потому, что он недозрел.

Да и невесты, которые, едва успев выйти замуж, уже недовольны мужьями, подобны тем, кто пчелиные укусы перетерпел, а медовые соты бросил.

3. Поначалу особенно следует молодоженам остерегаться разногласий и стычек, глядя на то, как даже склеенные горшки сперва легко рассыпаются от малейшего толчка, зато со временем, когда места скреплений станут прочными, ни огонь, ни железо их не берут.

4. Подобно огню, который в тростнике, соломе и заячьем волосе легко вспыхивает, но быстро угасает, если не найдет себе другой пищи, любовь ярко воспламеняется цветущей привлекательностью, но скоро угаснет, если ее не будут питать душевные достоинства и добрый нрав юных супругов.

5. Ловля с помощью отравы позволяет легко и быстро ловить рыбу, но портит ее, делая несъедобной. Так и жены, которые ворожбою и приворотными зельями стараются удержать при себе мужей, чувственными наслаждениями пленяют их, но живут потом с умалишенными и безумными.

Даже Кирке никакой не было пользы от заколдованных ею, и не знала она, что с ними делать, превращенными в ослов и свиней, зато в Одиссея, который оставался в здравом уме и держался с нею осмотрительно, влюбилась до беспамятства.

5. Жены, которые предпочитают помыкать глупым мужем, нежели слушаться умного, напоминают таких, кто в пути предпочитает вести за собою слепца, чем идти за человеком зрячим и знающим дорогу.

6. Женщины не верят, что Пасифая (критская царица, которая влюбилась в быка и родила от него чудовище Минотавра) могла влюбиться в

быка, будучи супругой царя, хотя и видят сами, что иные замужние женщины тяготятся своими строгими, воздержанными мужьями, зато с распущенными сластолюбцами, словно с псами или козлами, сходятся весьма охотно.

8. Кто по болезни или слабости не может взбираться на коня, обучает его самого приседать, подгибая колени; так и иной, женившись на богатой или знатной, вместо того чтобы облагораживаться самому, унижает ее, чтобы легче было помыкать ею, покорной и робкой. А следовало бы, как и с конем, побережь ее честь и достоинство, прибегая всего лишь к узде.

9. Удаляясь от солнца, луна сияет ярко и отчетливо, но мерцает и становится невидимой, оказавшись рядом; целомудренная же супруга, напротив, должна показаться на людях не иначе как с мужем, а когда он в отъезде, оставаться невидимой сидя дома.

10. Не прав был Геродот, сказав, что вместе с одеждой женщина совлекает с себя стыд; напротив, женщина целомудренная, снимая одежду, облекается в стыд, и чем больше стыдливости между супругами, тем большую любовь это означает.

11. Когда два голоса образуют созвучие, окраску мелодии определяет тот из них, который ниже; всякое дело у разумных супругов решается с обоюдного согласия, но так чтобы главенство мужа было очевидным и последнее слово оставалось за ним.

12. Солнце одержало победу над бореем. Когда порывистый ветер пытался силой сорвать с чело-

века плащ, тот плотнее запахнул его и не дал себя раздеть; когда же вслед за ветром начало припекать солнце и человеку стало тепло, а потом и жарко, он не только плащ, но и хитон снял. Так поступает и большинство женщин: когда мужа пытаются силой ограничить их расходы на роскошь, они негодуют и яростно сопротивляются, но если убедить их разумными доводами, легко соглашаются и становятся бережливыми.

13. Катон исключил кого-то из сената за то, что в присутствии дочери тот поцеловал собственную жену. Может, это было и слишком сурово, но если неприлично (а так оно и есть) при посторонних любезничать, целоваться и обниматься, то разве не больший стыд при посторонних браниться и ссориться, нежность и ласку к жене проявлять втихомолку, зато читать ей нравоучения и делать замечания откровенно и во всеуслышание?

14. Зеркало, даже украшенное золотом и драгоценными камнями, совершенно бесполезно, если не дает похожего изображения, так и от богатой жены проку никакого, если своим поведением и настроением она не проявляет с мужем единодушия и схождения. Ведь такое зеркало, в котором лицо веселое выглядит хмурым, а мрачное и хмурое смотрится радостным и сияющим, испорчено и негодно: значит, жена невыносима такая, что хмурится, когда муж не прочь с ней поиграть и полюбезничать, а когда он занят серьезным делом, резвится и хохочет: первое означает, что муж ей противен, второе — что она к нему равнодушна.

Геометры утверждают, что линии и плоскости

сами по себе неподвижны, а движутся вместе с телами; так и жене следует своих чувств не иметь, но вместе с мужем и печалиться, и веселиться, и тревожиться, и смеяться.

15. Мужья, которые не любят, чтобы жены с ними ели за одним столом, приучают их утолять голод в одиночку. Точно так же, кто держится с женой слишком сурово, не устаивая шуток и смеха, тот принуждает ее искать удовольствий на стороне.

16. За трапезой персидских царей их законные супруги восседают рядом и едят с ними вместе, когда же цари хотят пить и веселиться, тогда, отсылая законных жен своих, призывают музыкантш-наложниц, и правильно делают, что не допускают жен до участия в своих развратных попойках.

Но если обыкновенный муж, к тому же сластолюбивый и распущенный, иной раз и согрешит со служанкой или гетерой, жена пусть не бранится и не возмущается, считая, что именно из уважения к ней, участницей непристойной, разнузданной пьянки он делает другую.

17. Если цари любят музыку, их царствование производит множество музыкантов, если любят ученость — расцветают науки, если любят борцовские состязания — умножается число атлетов. Так и муж, который слишком заботиться о своей внешности, жену приучает к неумеренности в нарядах; сластолюбивый муж делает жену распутной и похотливой, супруга порядочного и добродетельного мужа становится скромной и целомудренной.

18. Молоденькую девушку-спартанку однажды кто-то спросил, приходилось ли ей спать с мужчиной. «О нет! — отвечала она. — Это ему со мной приходилось». Именно так, я считаю, должна себя вести замужняя женщина: не уклоняться, не выражать недовольства, когда муж заговаривает нечто подобное, ибо это говорит о высокомерии и холодности, но и самой не напрашиваться, ибо так поступают только бесстыжие распутницы.

19. Заводить собственных друзей жена не должна: хватит с нее и друзей мужа. Но самые главные и самые могущественные из них — это боги, а потому только тех богов супруге подобает чтить и признавать, коим поклоняется муж, для бесполезных же обрядов и чужеземных суеверий держать двери дома запертыми. Ни одному из Богов не могут быть приятны обряды, если жена совершает их тайком и украдкой.

20. Платон говорит, что блаженно и счастливо то государство, где «мое» и «не мое» считается наихудшими словами и все рвение, какое только есть, граждане употребляют на общее дело. Но куда больше такие слова необходимо исключить из семейной жизни. Как ушибы левой стороны, по словам врачей, отдаются болью справа, так и жене следует болеть за дела мужа, а мужу за дела жены, и как путы, переплетаясь между собой, становятся прочнее, так и супруги крепче привязываются друг к другу, если на проявление заботы каждый из них отвечает другому тем же. Сама природа, телесно соединяя вас, берет долю от каждого и смешивает воедино, так что порождаемое на свет получается общим для обоих, и

никто не в состоянии отделить и различить в нем собственные черты от черт другого.

Именно такая общность имущества украшает и супругов, все сливших и переплавивших в одно общее достояние, чтобы не различать свое и чужое, а, наоборот, своим считать все, чужим — ничего. Подобно тому как разбавленное вино мы называем вином, хотя вода в нем составляет большую часть, так и дом со всем, что в нем есть, следует считать собственностью мужа, даже если большую часть принесла в приданое жена.

21. Алчной была Елена, сластолюбив был Парис, разумен Одиссей, верна Пенелопа. Потому и оказался один брак счастливым и подражания достойным, другой же множество бедствий принес как эллинам, так и варварам.

22. Римлянин, которого друзья упрекали за то, что он развелся с целомудренной, богатой и красивой женой, выставил вперед ногу и сказал им: «На вид этот башмак тоже красив и ничуть не изношен, но никто не знает, где он мне жмет!» Значит, не на приданое, не на знатность, не на красоту свою следует полагаться жене, а на то, чем по-настоящему можно привязать к себе мужа: на любезность, добронравие и уступчивость, и качества эти проявлять каждодневно не через силу, как бы нехотя, но с готовностью, радостью и охотно.

Лихорадку, возникающую незаметно и набирающую силу постепенно, врачи считают более опасной, нежели та, причины которой ясны и очевидны; так и скрытые от окружающих мелкие, непрерывные, повседневные ссоры жены с мужем как ничто другое приводят в разлад и расстройство их совместную жизнь.

23. Царь Филипп влюбился в некую уроженку Фессалии, которая, как поговаривали, околдовала его приворотным зельем. Олимпиада приложила все силы, чтобы заполучить эту женщину в свои руки. Когда же ее привели на глаза царице и оказалось, что она не только замечательно красива, но и в разговоре держится разумно и с достоинством, «Прочь, клевета! — воскликнула Олимпиада. — Притворное зелье твое в тебе самой». Итак, законной супруге не страшно соперничество, если мужа она пленяет нравом и добродетелью, в самой себе соединяя все: и приданое, и знатность, и притворные зелья, и даже сам пояс Афродиты.

24. Та же Олимпиада про какого-то молоденького флейтиста, который женился на женщине красивой, но пользовавшейся дурной славой, сказала: «Он потерял рассудок, иначе бы не женился глазами». Жениться и в самом деле следует не глазами и не пальцами, как это делают некоторые, подсчитывая, сколько за невестой приданого, вместо того чтобы выяснить, какова она будет в совместной жизни.

25. Сократ советовал молодым людям чаще смотреться в зеркало, безобразным — чтобы скрасить безобразие добродетелью, красивым — чтобы не позорить красоты злонравием. Хорошо бы и замужней женщине, держа в руках зеркало, говорить себе, если она некрасива: «Какова же буду, если стану еще и нескромной?», а если красива: «Какова же буду, если стану еще и скромной?» Дурнушке делает честь, если за добронравие ее любят больше, чем любили бы за красоту.

26. Дочерям Лисандра сицилийский тиран прислал плащи и ожерелья, но Лисандр эти дары отверг, сказавши: «Такие украшения скорее опозорят, нежели украсят моих дочерей». Но еще раньше Лисандра это сказал Софокл:

*О нет, не украшением то было бы,  
напротив, — лишь позором и безумием!*

Ведь «украшение», как говорил Кратет, «есть то, что украшает», а украшает женщину то, что делает ее более красивой, но делает ее таковой не золото, изумруды и пурпур, а скромность, благопристойность и стыдливость.

27. Принося жертвы Гере Браковершительнице, желчь отделяют от остальных внутренностей и закапывают возле алтаря; тем самым законодатель намекает, что злобе и вспыльчивости не место в супружеской жизни. Замужней женщине к лицу строгость, но пусть эта резкость будет полезной и сладкой, как у вина, а не горькой, как у алоэ, и неприятной, словно лекарство.

28. Ксенократу, отличавшемуся несколько угрюмым нравом, но в остальном безупречному, Платон советовал приносить жертвы Харитам. И целомудренной жене, я полагаю, очень важно держаться с мужем приветливо, чтобы, как говорил Метродор, быть ему приятной супругой и «не досаждать своей добродетелью». Скромнице не следует пренебрегать чистоплотностью, а любящей мужа — проявлениями нежности, ведь суровость делает отталкивающим целомудрие жены, равно как и неопрятность — ее простоту.

29. Та, что не решается в присутствии мужа

смеяться и шутить из боязни показаться дерзкой и распущенной, подобна той, что даже маслом не смазывает головы, чтобы не показалось, будто она умащена благовониями, и не умывает лица, чтобы не показалось, будто оно не румяно. Поэты и ораторы, избегая слов простонародных, грубых и низменных, стараются увлечь и взволновать слушателя стройностью изложения и нравственностью содержания.

И замужняя женщина поступает разумно, если откажется от распутных, развязных, уличных манер и будет пленять мужа житейскими и нравственными достоинствами, стараясь расположить к себе добродетелью в сочетании с приятностью. Если же она от природы надменна и неласкова, муж к этому должен относиться снисходительно, подобно Фокиону, сказавшему, когда Антипатр потребовал от него некрасивого, недостойного поступка: «Нельзя во мне иметь и друга и льстеца», рассуждать о своей целомудренной, но суровой жене так: «Нельзя в одной и той же иметь супругу и гетеру».

30. По древнему обычаю, женщины в Египте не носили башмаков, чтобы больше сидеть дома. Если у наших женщин отобрать расшитые золотом сандалии, ожерелья и браслеты, пурпурные одежды и жемчуг, большинство из них перестанет ходить в гости.

31. Феано (жена Пифагора), набрасывая на себя плащ, нечаянно обнажила руку до локтя. «Какая красивая рука!» — воскликнул кто-то. «Но не каждому доступная!» — возразила она. Порядочная женщина не только руку свою, но даже разговоры не должна выставлять напоказ, и по-

давать голос при посторонних должно быть ей так же стыдно, как раздеваться при них, ибо голос выдает и нрав говорящей, и свойства ее души, и настроение.

32. Фидий, сделав для элейцев статую Афродиты, изобразил ее попирающей черепаху, в знак того, что женщинам приличествует домоседство и молчание. Разговаривать жена должна только с мужем, а с другими людьми — через мужа, и пусть этим не огорчается, ибо, подобно флейтисту, она издает звуки хоть и не своими устами, зато более внушительные.

33. Богачи и цари, оказывая почет философам, делают честь им и себе, но философы, заискивая перед богачами, им славы не прибавляют, а вот себя бесчестят. То же самое можно сказать и о женщинах: повинувшись мужьям, они заслуживают похвалу и уважение, а добиваясь над ними власти, позорят не только их, но еще больше самих себя.

Справедливый муж повелевает женой не как хозяин собственностью, но как душа телом; считаясь с ее чувствами, неизменно благожелательно.

О теле можно по-настоящему заботиться, не потворствуя, однако, его вожделениям и прихотям, и женой можно управлять так, чтобы это ей доставляло радость и удовольствие.

34. Тела, как утверждают философы, бывают трех видов: одни состоят из обособленных частей, как, например, флот или стоящее лагерем войско, другие — из сопряженных частей, как дом или корабль, третьи образуют единое, строящееся целое, как всякое животное. Примерно так



же и супружеский союз, если он основан на взаимной любви, образует единое, сросшееся целое; если он заключен ради приданого или продолжения рода, то состоит из сопряженных частей; если же — только затем, чтобы вместе спать, то состоит из частей обособленных, и такой брак правильнее считать не совместной жизнью, а проживанием под одной крышей. Словно жидкости, которые, по словам естествоиспытателей, смешиваясь, растворяются друг в друге без остатка, вступающие в брак должны соединить и тела, и имущество, и друзей, и знакомых.

Недаром римский законодатель воспретил супругам обмениваться подарками: для того чтобы они не могли иметь своего личного имущества и все считали общим.

35. В ливийском городе Лепта есть старинный обычай, по которому молодая супруга на следующий день после свадьбы посылает к матери мужа просить кухонный горшок, а та не дает, отвечая, что горшка у нее нет, и делается это для того, чтобы невеста сразу узнала, что если случится между ними что-нибудь более серьезное, переносила это спокойно и сдержанно.

Помня об этом, жене следует избегать стычек со свекровью, ведь матерям вообще свойственно ревновать сына к невестке, и помочь здесь может только одно: добиваться расположения мужа так, чтобы любовь его к матери не уменьшалась и не слабела.

36. Матери, кажется, больше любят сыновей за то, что те способны быть им помощниками и защитниками, отцы же — дочерей за то, что те сами нуждаются в их защите и покровительстве,

но если супруги одинаково уважают друг друга, то один из них с радостью и удовольствием отдаст предпочтение склонности другого. Впрочем, это не так уж и важно, зато очень славно, когда родителям мужа жена старается выказать больше уважения, нежели своим собственным, и стоит произойти какой-нибудь неприятности, рассказывает о ней родителям мужа, а от своих скрывает.

Ведь знаки доверия порождают обратное доверие и проявление любви — такую же любовь.

37. Эллинам, служившим в войске у Кира, военачальники приказали встречать врага молча, если он нападает с криком, и, наоборот, бросаться на него с криком, если враг молчит. Умная жена, пока разгневанный муж кричит и бранится, хранит молчание, и лишь когда он умолкает, заводит с ним разговор, чтобы смягчить его и успокоить.

38. Прав Еврипид, порицая тех, кто играет на лире во время попойки: не затем нужна музыка, чтобы расслаблять тех, кто и без того получает удовольствие, а скорее затем, чтобы укрощать гнев и смягчить горе.

Считайте же, что неправильно поступают те супруги, которые, желая получить удовольствие, спят вместе, но стоит разругаться и поссориться, ложатся врозь; ведь именно тогда им нужно призвать на помощь Афродиту, наилучшую целительницу такого рода огорчений. Даже поэт нас этому поучает, выводя где-то Геру говорящей:

*...и окончу их давнюю распрю  
тем, что на одр возведу, дабы вновь  
сочетались любовью.*



39. Избегать столкновений мужу с женой и жене с мужем следует везде и всегда, но больше всего этого нужно остерегаться на супружеском ложе. Та, что, рожая, стонала и мучилась, говорила укладывавшим ее в постель: «Разве поможет постель в беде, которую она породила!»

Ссорам, перебранкам и взаимному озлоблению, если они начались на ложе, нелегко положить конец в другое время и в другом месте.

40. Гермiona, похоже, была права, когда говорила: «Меня сгубило общество дурных подруг».

Впрочем, так происходит не всегда, а только в тех случаях, когда раздоры с мужем и ревность распаивают не только двери, но и уши перед такого рода женщинами. Тут-то и надо разумной жене закрывать уши, остерегаясь нашептываний, чтобы к огню не добавлять огня, и пусть она следует изречению Филиппа. Когда друзья подстрекали его против эллинов, с которыми он, дескать, хорошо обошелся и которые его же хулят, Филипп, говорят, ответил: «Что же было бы, если бы с ними еще и плохо обошлись?»

Поэтому, когда клеветницы говорят: «Ты любишь мужа и хранишь ему верность, а он тебе причиняет только огорчения», им надо отвечать: «Что же будет если я начну еще оскорблять его и ненавидеть?»

41. Увидев беглого раба, хозяин пустился за ним в погоню, а когда тот, удирая, спрятался на мельнице, воскликнул: «Где, как не здесь, мне приятнее всего видеть тебя?»

Так и жена, из ревности затеявшая развод и мучительно переживая это, пусть скажет тебе: «Чем же еще и как доставлю моей сопернице радость, ес-

ли не тем, что, терзаясь от горя и восставая против мужа, покину свой дом и брачное ложе?»

42. У афинян три пахоты справляются как священные: первая на Скиросе, в память о древнейшем посеве хлеба, вторая в Рарии, третья, именуемая Бузигием, у подножия Пелия. Но еще более священны брачная пахота и посев, и прекрасно сказал об Афродите Софокл, назвав ее «плодоносной Кифереей». А потому муж и жена должны к этому относиться с особым благоговением, не осквернять себя нечестивыми и незаконными внебрачными связями.

Не сеять там, где не желают иметь плода, чтобы не пришлось его стыдиться и прятать.

43. Когда оратор Горгий держал в Олимпии речь о согласии между эллинами, Меланфий воскликнул: «Это он-то нам советует быть единодушными — он, кто не может добиться согласия всего между тремя людьми: собой, женой и служанкой?» (Кажется, Горгий был в любовной связи со служанкой, и жена его ревновала к ней).

И в самом деле, тому, кто хочет улаживать дела друзей или дела общественные, сперва нужно уладить отношения в собственном доме; ведь проступки жен, похоже, легче скрыть от толпы, нежели проступки по отношению к женам.

44. Говорят, что кошки от запаха благовоний свирепеют и бесятся, а если бы и женам хоть раз случилось от благовоний прийти в такую ярость и бешенство, мужья побоялись бы впредь умащаться и так сильно их озлоблять ради пустячного для себя удовольствия.

Поскольку, однако, с женами это случалось не

оттого, что мужья уащаються, а оттого, что изменяют им с другими женами, несправедливо ради мимолетной прихоти причинять женам столько горя и страданий, и приближаться к ним следует только непорочным, чистым от прикосновения других женщин, словно к пчелам, которые, как утверждает поверье, негодуют и бросаются на тех, кто только что имел дело с женщиной.

45. К слонам нельзя приближаться в белой одежде и к быкам в красной, ибо от названных цветов эти животные приходят в сильнейшую ярость, а тигрицы, говорят, от звуков тимпана безумеют настолько, что разрывают себя на части.

Раз уж и мужья бывают такие, что не переносят вида багряных и пурпурных одежд или звуков кимвала и тимпана, разве трудно женам обойтись без этого и не раздражать мужей, вместо того чтобы жить с ними в мире и спокойствии?

46. Некая женщина, которую Филипп хотел силком привести к себе, взмолилась: «Отпусти меня! В темноте все женщины одинаковы».

Слова эти, если их отнести к развратным и похотливым, вполне справедливы; что же касается законной супруги, то она, после того как гаснет светильник, менее всего должна походить на первых встречных женщин, но, напротив, пока ее тело невидимо, должно сиять стыдливостью, послушанием и такой нежностью, какая подобает единственно мужу.

47. Платон советовал старикам по отношению к юношам вести себя особенно скромно, чтобы юноши к ним относились с почтением, ибо там,

где бесстыдны старики, юношам невозможно быть скромными и почтительными. Помня об этом, и муж ведет себя по отношению к жене не менее скромно, понимая, эта спальня для нее может стать школой как добродетели, так и распущенности. А тот, кто сам предается наслаждениям, кои запрещает супруге, подобен воину, который, отдавшись в плен к неприятелю, советует другому воину сражаться до последнего...

По летам своим, Поллиан, ты уже созрел для философии; украшай же свой нрав тонкой ученостью, общаясь и беседуя с теми, кто может быть в этом полезен, для супруги же отовсюду собирай, словно пчела, все хорошее и, принося домой, делись с ней, и беседуй, знакомя со всем лучшим, что доведется тебе читать или слышать. Ты ей теперь «и отец, и брат, и почтенная мать», но не менее важно услышать от супруги слова: «Муж, ты отныне единственный мой наставник, философ и учитель во всем, что касается прекрасного и божественного». Такого рода учение лучше всего отвлекает женщин от ненужного и вредного: учась геометрии, жена постыдится плясать и не даст обмануть себя заклинаньям чародеев, коль зачарована творениями Платона и Ксенофонта.

А если кто и пообещает похитить с неба луну, она лишь посмеется невежеству и глупости женщин, которые верят этому, ибо, не чуждая астрономии, слыхала про Аглаонику, дочь фессалийца Гегетора, которая была сведуща в лунных затмениях и, заранее расчислдя время, когда это светило скроется в тени, обманывала женщин, уверяя их, будто луну с неба свела она.

Ребенка, как утверждают, еще ни одна жен-

щина не родила без общения с мужчиной, а плод, который у женщин во чреве из-за неправильного развития затвердевает в виде бесформенного комочка плоти, зовется «жерновом».

Того же следует остерегаться и в отношении женской души. Если не получает она семени разумных поучений, не просвещается, общаясь с мужем, то, предоставленная самой себе, родит множество предрассудков, дурных мыслей и желаний.

А ты, Евридика, старайся следовать мудрым и полезным изречениям, почаще тверди слова, усвоенные от нас еще в девичестве, чтобы супруга радовать, а других женщин приводить в восхищение великолепным, пышным убранством, не стоящим ни малейших денег.

Проиобрести жемчуга, такие, как у этой богачки, или обличаться в шелка, как у той иноземки, без крупных затрат никак невозможно, зато убранствами Феано, Клеобулины, жены Леонида Горго, сестры Феагена Тимоклеи, знаменитой некогда Клавдии, дочери Сципиона Корнелии и прочих жен именитых и славных обзавестись можно даром и, украсившись ими, жизнь прожить столь же славную, сколь и счастливую.

Если Сапфо изяществом песен своих гордилась настолько, что некой богачке писала:

«После смерти ждет тебя мрак забвения: не причастная ты к Пиерийским розам, — то разве не больше у тебя будет оснований гордиться, если не к розам будешь причастна, но к плодам, коими Музы со всей щедростью награждают почитателей наук и философии?»

Прислушайтесь к моему совету:

*Посвящайте свободное время книгам. При совместном чтении вслух вы почувствуете то, чего никогда не чувствовали.*

## ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ ОТЧАЯНИЯ

«Из всех бедствий наибольшее — потерять любимого человека, — писал Сенека своему другу, утешая его после смерти сына, — но и в том случае ты должен был более радоваться тому, что он все-таки был у тебя, чем печалиться о его утрате».

Мне никогда не дано забыть тот вечер, когда Марион Дж. Дуглас рассказал историю своей жизни. Он посещал мои курсы. Я не привожу его настоящее имя. Он просил меня по причинам личного характера его не сообщать.

Вот его подлинная история, которую он однажды рассказал мне после занятий. В его доме произошла трагедия, и не один, а два раза. В первый раз он потерял пятилетнюю дочь, которую обожал. Он и его жена думали, что не смогут вынести это горе. «Но девять месяцев спустя, — рассказал он, — Бог дал нам другую маленькую девочку, и она умерла через пять дней.

Этот двойной удар сокрушил нас. Я потерял себя. Я не мог ни спать, ни есть, ни отдыхать, ни расслабиться. Мои нервы были полностью расшатаны, и я потерял веру в жизнь».

Он обратился к врачам. Один из них назначил ему снотворное, другой врач рекомендовал ему путешествовать. Он пытался выполнить обе рекомендации, но ничего не помогло. Он рассказы-

вал: «У меня было ощущение, словно мое тело зажато в тиски, которые сжимались все крепче и крепче».

На человека обрушилось горе. Если вы когда-нибудь были морально парализованы скорбью, вы поймете, что он чувствовал.

«Но слава Богу, у меня остался один ребенок — четырехлетний сын. Он помог мне решить мою проблему. Однажды вечером, когда я одиноко сидел, чувствуя бесконечную жалость к себе, он обратился ко мне: «Папа, ты построишь мне лодку?»

У меня не было настроения строить лодку, в самом деле я ничего не мог сделать. Но мой сын — очень упрямый малыш. Я вынужден был приступить к построению лодки.

Сооружение игрушечной лодки заняло у меня три часа. Когда она была готова, я понял, что впервые за много месяцев обрел душевное спокойствие!

Это открытие вывело меня из состояния летаргии и заставило осмыслить ситуацию. Впервые за много месяцев я размышлял. Я понял, что беспокойство преодолевается, когда мы заняты деятельностью, связанной с планированием и обдумыванием. Итак, строительство лодки приглушило мое горе. Я решил всегда быть занятым.

На следующее утро я стал ходить по комнатам, составляя перечень дел, которые должны были быть выполнены. Требовалось починить много предметов: книжные шкафы, ступеньки лестницы, вторые оконные рамы, шторы, дверные ручки, замки, протекающие краны. Кажется поразительным, что за две недели я обнаружил 242 дела для себя.

За последние два года я выполнил большинство из них. Кроме того, я занялся деятельностью, стимулирующей мой жизненный тонус. Два раза в неделю я посещаю учебные курсы для взрослых в Нью-Йорке. Я занимаюсь общественной деятельностью в своем родном городе и в настоящее время избран председателем комиссии по управлению школами. Я посещаю десятки собраний. Помогая собирать деньги в фонд Красного Креста, и занимаюсь другими видами деятельности. Я так занят сейчас, что у меня нет времени для мрачных мыслей».

Сенека говорил примерно о том же, утешая своего друга, потерявшего сына:

«Бесчисленны примеры отцов, похоронивших своих детей и прямо от погребального костра возвратившихся в сенат или к выполнению другой общественной должности. И это благоразумно».

Это касается не только жизни семьи!

Нет времени для мрачных мыслей! Именно об этом говорил Уинстон Черчилль, когда работал восемнадцать часов в сутки в самый разгар войны. Когда его спросили, беспокоился ли он и-за огромной ответственности, возложенной на него, он ответил: «Я слишком занят, чтобы иметь время для беспокойства».

В том же самом положении оказался Чарльз Кеттеринг, когда он начал работать над изобретением автоматического стартера для автомобилей. Впоследствии мистер Кеттеринг был вице-президентом фирмы «Дженерал моторс».

Недавно он ушел на пенсию, а до этого возглавлял известную фирму по научным исследованиям фирмы «Дженерал моторс». Но в начале своей

деятельности он был так беден, что вынужден был устроить лабораторию в сарае.

Чтобы оплачивать продукты, ему приходилось брать деньги из полутора тысяч долларов, полученных его женой за уроки игры на пианино. Ему даже пришлось одолжить пятьсот долларов под залог своей страховки.

Я спросил его жену, была ли она обеспокоена в такое тяжелое время. «Да, — ответила она, — я была так встревожена, что не могла спать, но мистер Кеттеринг был спокоен. Он был слишком поглощен своей работой, чтобы беспокоиться».

Великий ученый Пастер говорил, что «душевное спокойствие можно обрести в библиотеках и лабораториях». Почему именно там? Потому, что в библиотеках и лабораториях обычно люди слишком поглощены научными проблемами и у них нет времени на самокопание.

Ученые редко испытывают нервные срывы. У них нет времени на это.

Почему такая простая вещь, как занятость, помогает вытеснить беспокойство? Это объясняется одним из самых основных психологических законов.

Этот закон состоит в следующем: для любого человеческого ума, даже самого гениального, невозможно в один и тот же промежуток времени думать более чем об одной вещи. Вы не совсем в этом уверены?

Тогда давайте проведем эксперимент.

Вы откинетесь в кресле, закроете глаза и попытаетесь думать в один и тот же момент о статусе Свободы и о том, что вы предполагаете делать завтра утром.

Вы убедились, не так ли, что о том и о другом

можно думать по очереди, но не одновременно. Разумеется, то же самое происходит и в сфере наших чувств.

Мы не можем испытывать увлеченность и энтузиазм по поводу интересного дела и одновременно быть в подавленном настроении. Один вид эмоций вытесняет другой. Именно это простое открытие позволило психиатрам, работавшим в армии, совершать такие чудеса во время войны.

Когда солдаты возвращались с поля боя, столь потрясенные пережитыми ужасами, что становились «психоневротиками», военные врачи назначали им в качестве лекарства «быть чем-то занятым».

Каждый момент жизни солдат, потрясенных пережитым, был заполнен деятельностью. Обычно она проходила на свежем воздухе. Они занимались рыбной ловлей, охотой, игрой в мяч, в гольф, фотоделом и т.д. У них не оставалось времени вспомнить о пережитых ужасах.

«Трудотерапия» — термин, используемый в психиатрии, когда в качестве лекарства назначается работа. Это не ново. Древнегреческие врачи назначали трудотерапию за пятьсот лет до нашей эры!

Квакеры применяли трудотерапию в Филадельфии во времена Бена Франклина. Человек, посетивший санаторий квакеров в 1774 году, был изумлен, увидев, что пациенты, являющиеся душевнобольными, пряли лен. Но квакеры объяснили ему, что состояние здоровья пациентов действительно улучшалось, когда они занимались посильной для них деятельностью. Это успокаивало нервы.

Любой психиатр скажет вам, что работа —

трудовая деятельность — является одним из лучших лекарств для больных нервов.

Генри У. Лонгфелло понял это, когда потерял свою молодую жену. Однажды его жена хотела растопить немного сургуча пламенем свечи, но одно неверное движение — и загорелась ее одежда. Лонгфелло услышал крики жены и попытался спасти ее. Но было уже поздно. Она умерла от ожогов.

Первое время Лонгфелло был настолько потрясен этим страшным горем, что чуть не сошел с ума. Но, к счастью для него, его трое маленьких детей нуждались в заботе.

Лонгфелло стал для них и отцом и матерью в одном лице. Он ходил с ними гулять, рассказывал им истории, играл с ними в игры. Он запечатлел свое общение с ними в бессмертной поэме «Детский час». В это же время он занялся переводом Данте, и благодаря всем этим делам он был постоянно занят и таким образом забывал о своем горе. Только так ему удалось снова обрести душевное спокойствие.

Теннисон, когда потерял своего самого близкого друга Артура Халлама, сказал: «Я должен потерять себя в деятельности, иначе я иссохну от отчаяния».

Большинству из нас нетрудно «потерять себя в деятельности», ведь мы каждый день работаем без отдыха на службе и крутимся, как сумасшедшие. Правда, у нас остаются часы после работы, а они самые опасные.

Только когда мы наслаждаемся свободным временем и, кажется, должны чувствовать себя самыми счастливыми, нас подстерегает дьявол беспокойства. Ведь как раз в эти минуты мы на-

чинаем «пилить опилки», думаем о том, что в жизни ничего не достигнуто, что мы топчемся на месте; нам кажется, что наш шеф «имел что-то в виду», когда сделал свое замечание, или сожалеем о том, что лысеем и стареем.

У незанятого человека мозг имеет тенденцию приближаться к состоянию вакуума. Любой студент-физик знает, что «природа не терпит пустоты».

Приблизительное подобие вакуума, которое мы с вами когда-либо сможем увидеть, — это внутренняя часть электрической лампочки. Разбейте такую лампочку — и природа с силой втолкнет туда воздух, чтобы заполнить пустое пространство.

Природа так же постепенно стремится заполнить ничем не занятый мозг. Чем? Как правило, эмоциями. Почему? Потому что такие эмоции, как беспокойство, страх, ненависть, ревность и зависть, приводятся в действие первобытной силой и динамической энергией первобытных лесов.

Эти эмоции настолько сильны, что они вытесняют из нашей души все спокойные, счастливые мысли и чувства.

Джеймс Л. Мерселл, профессор педагогики в Учительском колледже, округ Колумбия, хорошо выразил эту мысль следующими словами: «Беспокойство особенно терзает вас не тогда, когда вы действуете, а когда дневные труды окончены. Ваше воображение рисует тогда нелепые картины якобы постигших вас жизненных неудач и преувеличивает малейший промах. В это время, — продолжает он, — ваш мозг напоминает мотор, действующий вхолостую. Он работает с

бешеной скоростью, и возникает угроза сгорания подшипников или полного его разрушения. Для излечения от негативных эмоций необходимо быть полностью занятым, делая что-либо конструктивное».

Не нужно быть профессором колледжа, чтобы осознать эту истину и принять ее на практике. Во время войны я познакомился с домашней хозяйкой из Чикаго, которая рассказала мне, как она для себя обнаружила, что «лучшее лекарство от страданий — деятельность, поглощающая все время и силы человека». Я познакомился с этой женщиной и ее мужем в вагоне-ресторане поезда, когда ехал из Нью-Йорка на свою ферму в Миссури. (К сожалению, я не спросил их имен — я не люблю приводить примеры, не приводя имена и адреса людей. Такие подробности придают правдивость рассказу).

Они рассказали мне, что их сын был призван на следующий день после Перл-Харбора. Женщина все время беспокоилась о своем единственном сыне, это подорвало ее здоровье. Где он? В безопасности ли он? Или в бою? Не ранен ли он?

Когда я спросил ее, как ей удалось преодолеть свое беспокойство, она ответила: «Я была занята». Оказалось, что прежде всего она отпустила домашнюю прислугу и стала делать всю работу сама. Но и это не очень помогло.

«Проблема была в том, — сказала она, — что я делала домашнюю работу почти автоматически, мой мозг оставался в бездействии. Я продолжала беспокоиться, застилая постели и моя посуда. Я понимала, что мне нужна работа другого рода, которая потребует от меня постоянной концентрации физических и умственных сил. Тогда

я стала работать продавщицей в крупном универсаме. Мне это помогло, — продолжала она свой рассказ, — я немедленно оказалась в водовороте активной деятельности: покупатели ежеминутно толпились вокруг меня, спрашивая о ценах, размерах и расцветках. У меня не оставалось ни секунды подумать о чем-либо, кроме моих непосредственных обязанностей. А когда наступил вечер, я думала лишь о том, как избавиться от боли в ногах. После ужина я сразу ложилась спать и засыпала как убитая. У меня не было ни времени, ни сил, чтобы изводить себя мрачными мыслями».

Эта женщина открыла для себя то, о чем писал Джон Каупер Поуис в книге «Искусство забывать неприятное»: «Какое-то приятное ощущение безопасности, какой-то глубокий внутренний покой, своего рода счастливое забытие успокаивают нервы человека, когда он поглощен делом».

Именно в этом наше счастье!

Сенека писал своему другу Люцилию: «Единственное, истинное благо, причина и залог счастливой жизни — это вера в себя. А ее нельзя достигнуть иначе, как не боясь труда. Труд воспитывает души благородных».

Оуса Джонсон, знаменитая путешественница, как-то раз рассказала мне о том, как она преодолела беспокойство и печаль. Возможно, вы читали историю ее жизни. Она названа «Я породнилась с приключением». Если какая-то женщина породнилась с приключениями, то это именно она. Мартин Джонсон женился на ней, когда ей было шестнадцать лет.

Из штата Канзас он перенес ее в тропинки в диких джунглях Борнео. В течение четверти ве-



ка эта пара из Канзаса путешествовала по всему миру, снимая фильмы об исчезающих с лица земли диких животных Азии и Африки. Девять лет назад они вернулись в Америку и отправились в поездку по стране с лекциями и кинофильмами.

Вылетели из Денвера на самолете, который должен был приземлиться на побережье. Самолет врезался в скалу. Мартин Джонсон мгновенно скончался. Врачи сказали Оусе, что она никогда не встанет с постели. Но они не знали Оусы Джонсон.

Три месяца спустя она передвигалась в кресле-каталке и выступала с лекциями перед огромными аудиториями. И все это — сидя в кресле-каталке. Когда я поинтересовался, зачем она это делала, Оуса ответила: «Я делала это, чтобы у меня не было времени на печаль и отчаяние».

Оуса Джонсон обнаружила ту же истину, которую воспевал Теннисон около века назад: «Я должен потерять себя в деятельности, иначе я иссохну от отчаяния».

Адмирал Бэрд открыл ту же самую истину, когда жил в полном одиночестве в течение пяти месяцев в хижине, погребенной под огромным ледниковым панцирем, покрывающим Южный полюс.

Этот панцирь хранит доисторические тайны природы и покрывает неизвестностью континент, который больше США и Европы, вместе взятых. Адмирал Бэрд провел там пять месяцев совершенно один.

Вокруг не было ни единого живого существа. Холод был настолько лютым, что он слышал, как замерзает и кристаллизуется выдыхаемый

им воздух, когда встречный ветер дул ему в лицо.

В своей книге «Один» Адмирал Бэрд рассказывает о тех пяти месяцах, которые он провел в вечной терзающей душу тьме. Дни были такими же темными, как ночи. Чтобы не сойти с ума, ему приходилось все время быть занятым.

«Вечером, — пишет он, — перед тем как задуть фонарь, я по сложившейся привычке распределял свою работу на завтра. Например, я назначал себе час на расчистку спасательного туннеля, полчаса на разравнивание снежных заносов, час на установку железных бочек с горючим, час на врезку полок в стены туннеля для продуктов, два часа на ремонт разбитой лодки.

Было прекрасно, — вспоминал он, — что я придумал распределять время подобным образом. Это позволило мне приобрести исключительный контроль над собой...» И добавляет: «Без этого дни проходили бы бесцельно, а жизнь без цели, как правило, приводит к деградации личности».

Обратим внимание на последнюю фразу: «Жизнь без цели, как правило, приводит к деградации личности». Если вы и я чем-то обеспокоены, давайте вспомним о старомодном лечебном средстве — о работе.

Об этом средстве говорил такой авторитет, как покойный доктор Ричард Кэбот, бывший профессор клинической медицины в Гарварде. В своей книге «В чем смысл жизни людей» доктор Кэбот пишет: «Будучи врачом, я с радостью наблюдаю, как труд излечивает многих людей, страдавших от дрожательного паралича души, вызванного довлеющими над человеком сомнениями, колебаниями и страхом... Мужество, которое придает



нам наша работа, — это почти то же самое доверие к себе, которое навеки прославил Эмерсон».

Сенека писал: «Есть люди вечно беспокойные, и напротив есть люди ко всему равнодушные. Но наслаждение тревогами жизни не есть деятельность: это только трепет взволнованной души. С другой стороны, состояние, при котором всякое движение в тягость, не есть покой, а только расслабленность и усталость. Раздумывая об этом, полезно иметь в виду стих Помпония:

*Они спрятались в такую нору,  
Что где светло, — им чудится тревога.*

Отдых и работа должны сопутствовать друг другу: тот, кто отдохнул, должен работать, а тот, кто трудился, может отдыхать. Этому учит нас природа, сотворившая день и ночь».

Если мы не заняты, сидим и грустим, то нас посещают сонмы существ, которых Чарльз Дарвин обычно называл «духи уныния». Эти духи — не что иное, как уничтожение нашей способности действовать и силы воли.

Я знаю одного бизнесмена в Нью-Йорке, который победил этих духов благодаря тому, что был очень занят, и у него не оставалось времени нервничать и сетовать на жизнь. Его зовут Темпер Лонгмен.

Офис этого человека находится на Уолл-стрит. Он был слушателем моих курсов для взрослых. Его рассказ о преодолении привычки беспокоиться показался мне настолько интересным и впечатляющим, что я пригласил его поужинать со мной в ресторане после занятий, где мы проговорили почти до утра. Он доверил мне историю своей жизни. Вот что он рассказал мне.

«Восемнадцать лет назад я был так обеспокоен, что у меня началась бессонница. Я был в постоянном напряжении, все время раздражался. Я был на грани нервного срыва.

У меня были причины для всего этого. Я был бухгалтером фирмы «Фрут энед экстракт» в Нью-Йорке. Фирма вложила полмиллиона долларов в торговлю клубникой, упакованной в банки емкостью в один галлон. Целых двадцать лет мы продавали эти банки крупным фирмам, выпускающим мороженое. Неожиданно наша торговля прекратилась, поскольку такие крупные фирмы, как «Нэшнл деэри» и «Борденс», стали резко увеличивать производство мороженого, и в целях экономии денег и времени они стали покупать клубнику в бочках.

Мы не реализовали ягоды, купленные на полтора миллиона долларов. Но плюс к этому мы заключили контракт на закупку дополнительной партии клубники общей стоимостью в миллион долларов.

Этот контракт был действителен в течение ближайшего года. Мы уже одолжили триста пятьдесят тысяч долларов в банках. Мы не могли ни выплатить свой долг, ни отсрочить оплату. Неудивительно, что я не находил себе места.

Я поехал в Уотсонвилл, штат Калифорния, где была расположена наша фабрика. Я пытался убедить президента фирмы, что условия изменились и нам грозит полное разорение. Он отказался поверить в это. Он считал, что в наших неудачах виноват нью-йоркский филиал. Он думал, что это неумение реализовать продукцию.

Я несколько дней уговаривал его прекратить расфасовывать клубнику в банки и продать весь

наш запас на рынке свежих ягод в Сан-Франциско. Это почти полностью решило наши проблемы.

Но успокоиться было не в моих силах. Беспокойство стало хроническим.

Вернувшись в Нью-Йорк, я стал беспокоиться по любому поводу: из-за вишен, которые мы закупили в Италии, из-за ананасов, купленных на Гавайских островах и т.д. Я испытывал напряжение, стал нервным, не мог спать. Мне все это время грозил нервный срыв.

Я понял это и решил взять себя в руки. В результате я стал вести такой образ жизни, который вылечил меня от бессонницы и избавил от беспокойства. Я загрузил себя работой. Я взял на себя дела, требовавшие концентрации всех моих способностей. Таким образом, у меня не оставалось времени на беспокойство. Обычно я работал семь часов в день. Теперь я стал работать пятнадцать и шестнадцать часов в день. Я приходил в контору каждый день в восемь утра и оставался там почти до полуночи. Я взял на себя новые обязанности, новую ответственность. Приходя ночью домой, я был такой измученный, что засыпал через несколько секунд.

Я применял эту программу в течение трех месяцев. За это время я преодолел привычку беспокоиться и поэтому снова стал работать семь-восемь часов в день. Это событие произошло восемнадцать лет назад. С тех пор я не страдаю бессонницей и мне не грозит нервный срыв».

Джордж Бернارد Шоу был прав. Он сделал вывод: «Тайна наших несчастий в том, что у нас слишком много свободного времени для того, чтобы размышлять о том, счастливы мы или нет!»

Кстати говоря, этими размышлениями мы можем доводить до нервного срыва не только себя, но и своего партнера по браку.

Итак, давайте прекратим размышлять об этом!

Займитесь делом! Ваша кровь станет активнее циркулировать; ваш мозг начнет быстрее работать — и очень скоро повысится весь жизненный тонус, что поможет вам решить свои проблемы.

Будьте заняты. Всегда оставайтесь занятыми. Это самое древнее лекарство на земле — и одно из самых действенных.

Выполняйте правило, обоснованное в этой главе:

*Будьте заняты! Страдающий человек должен полностью забыться в работе, иначе он иссохнет от отчаяния.*

### **ЖИЗНЬ СЛИШКОМ КОРОТКА, ЧТОБЫ РАСТРАЧИВАТЬ ЕЕ НА ПУСТЯКИ**

Для решения проблем, которые возникают в вашей семье, в первую очередь необходимы спокойствие, время и глубокий анализ.

В мире столько много бед, что только дома вы можете обрести спокойный тыл.

Но как часто из-за пустяков в семьях разгораются самые настоящие сражения. Совсем как на фронтах Второй мировой войны.

Характерно, что миф о происхождении зла на земле как раз связан с семейным недоразумением. Хочу познакомить вас с этим мифом.

Пандора, что означает «всем одаренная», бы-

ла, создана Гефестом по воле Зевса в наказание людям за похищение Прометеем огня у богов. Пандора пленила красотой брата Прометея и стала его женой. Она увидела в доме таинственный сосуд и поинтересовалась у мужа, что там. Вместо конструктивного ответа муж строго настрого запретил ей трогать сосуд. Несмотря на запрет, из любопытства она открыла запретный сосуд, и все беды, от которых страдает человечество, распространились по Земле. Крышка сосуда захлопнулась только тогда, когда на дне осталась одна надежда.

Таким образом, мы в очередной раз можем подумать о том, что все зло на земле происходит из-за проблем, которые люди создают сами себе. Казалось бы, что стоило мужу Пандоры объяснить причину, по которой нельзя открывать сосуд. Но он посчитал нужным, не вступая в лишние разговоры, наложить запрет. Результат известен.

Я хочу сказать, что большинство проблем, от которых нам приходится страдать, мы создаем себе сами.

Мы создаем проблемы не только себе, но и своим близким.

Человек не может жить без проблем. И, перефразируя слова классика, я могу сказать: если бы проблем не было, их стоило бы выдумать.

Очень часто фундамент нашей проблемы составляет обыкновенный пустяк.

Вы обретете новые силы, если сможете осознать это. Надо научиться не превращать пустяк в трагедию. Смешно убиваться из-за пустяков.

Не позволяйте пустякам сокрушать вас.

Характерно, что именно в экстремальных ситуациях люди начинают понимать: они были

счастливы, но не сумели оценить своего счастья должным образом.

Вот драматическая история, которую я, должно быть, запомню на всю жизнь. Мне рассказал ее Роберт Мур из Мейплвуда, штат Нью-Джерси.

«Самый важный урок в своей жизни я получил в марте 1945 года, — поведал мне он. — Этот урок произошел в море на глубине 276 футов у побережья Индокитая.

Я был одним из восьмидесяти восьми человек, которые находились в составе экипажа на борту подводной лодки «Байя С.С.318». При помощи радара мы обнаружили, что к нам приближается японский конвой. На рассвете мы погрузились на глубину, чтобы начать атаку. Через перископ я видел японский сторожевой корабль, танкер и минный заградитель. Мы пустили три торпеды по сторожевому кораблю, но промахнулись. Сторожевой корабль, не зная, что его атакуют, продолжал идти своим курсом. Мы приготовились атаковать последний корабль, минный заградитель, но неожиданно он повернулся и пошел прямо на нас. Это произошло потому, что японская авиация выследила нас на глубине шестидесяти футов под водой. С самолета сообщили по радио о нашей позиции японскому заградителю.

Нам пришлось погрузиться на 15 футов, чтобы нас не обнаружили, и подготовиться к тому, что нас будут атаковать глубинными бомбами. Мы наложили дополнительные болты на люки. Потом, чтобы движение нашей лодки было совсем бесшумным, выключили все вентиляторы, систему охлаждения и все электрические приборы.

Перед нами раскрылись двери ада. Через три минуты шесть глубинных бомб взорвались во-

круг нас. Подводную лодку швырнуло вниз на дно океана на глубину 276 футов. Мы были в ужасе. Подвергаться атаке в воде на глубине менее 1000 футов считается опасным, а на глубине менее 500 футов — почти смертельным. Так что ни о какой безопасности не могло быть и речи.

Пятнадцать часов японский заградитель продолжал бросать глубинные бомбы. Когда бомбы взрываются в пределах семнадцати футов от подводной лодки, в лодке образуется пробоина. Трудно было сосчитать, сколько бомб взорвалось в пределах пятидесяти футов от нас.

Нам было приказано «обезопасить себя» — спокойно лежать на своих койках и не терять контроль над собой. Я был в таком состоянии, что едва мог дышать.

«Это смерть, — повторял я себе снова и снова, — это смерти!» Поскольку вентиляторы и система охлаждения были выключены, температура воздуха внутри подводной лодки превышала 100 градусов по Фаренгейту, но от страха мне было холодно. Меня не согревали даже свитер и куртка на меховой подстежке, которые я надел. Я дрожал от холода. Мои зубы стучали. На коже у меня выступил холодный, липкий пот.

Атака продолжалась пятнадцать часов. Затем внезапно она прекратилась. Вероятно, японский корабль израсходовал весь свой запас глубинных бомб и уплыл.

Эти пятнадцать часов ужаса тянулись словно пятнадцать миллионов лет. В моих мыслях промелькнула вся моя жизнь. Я вспомнил все плохое, что сделал в жизни, и мелкие неприятности, о которых я беспокоился.

До службы на флоте я работал в банке. Я пе-

реживал из-за того, что мне приходилось много работать, а зарплата была очень скудной. Я не имел почти никаких надежд на повышение. Меня беспокоило то, что дом, в котором я жил, мне не принадлежал, что я не мог купить новую машину, не мог купить своей жене красивые платья.

Я ненавидел своего шефа — старика, который постоянно ворчал и придирался ко мне! Я помню, как часто я приходил вечером домой сердитый, недовольный и ссорился с женой по пустякам. Меня беспокоил шрам на лбу, который остался после автомобильной аварии.

Все эти неприятности казались мне огромными! Но какими ничтожными показались они, когда глубинные бомбы угрожали отправить весь наш экипаж на тот свет.

Я поклялся себе тогда, что никогда, никогда не буду больше отравлять себе и своим близким жизнь из-за пустяков! Если только мне посчастливится вновь увидеть небо с солнцем и звездами. Никогда! Никогда!! Никогда!!! В эти ужасные пятнадцать часов я узнал больше об искусстве жить, чем за четыре года обучения в университете.

Да, прошедшая война заставила многих из нас сделать переоценку ценностей.

Многие нормальные явления мирного времени начинают вызывать подозрения в условиях военного времени или в тех случаях, когда над людьми нависает серьезная опасность. «Скрежет шестерен в коробке скоростей автомобиля кажется звуком сирены, а хлопанье двери — разрывом бомбы».

Еще более подозрительными кажутся поведение и поступки людей, по отношению к которым заранее сложились предубеждения и некоторая

враждебность, особенно когда за такими людьми наблюдают в обстановке надвигающейся войны.

Каждый услышанный выстрел кажется тогда неприятельским, а если самого неприятеля поблизости нет, значит, речь идет о его сообщниках.

Впечатление обстрела со всех сторон становится особенно сильным, когда бои идут на улицах города и повсюду свистят пули.

Офицеры и солдаты возбуждены; они ведут беспорядочную стрельбу, чтобы подавить собственный страх. По существу, они стреляют друг в друга.

Да, война принесла много горя всему человечеству. Но, думая о войне, мы должны особенно ценить саму жизнь и свое семейное счастье. Ведь на нас не падают бомбы! А свои взаимоотношения формируем мы сами.

Мы часто мужественно ведем себя в тяжелых жизненных ситуациях, но вместе с тем позволяем пустякам мелкими уколами буквально убивать нас.

Например, Сэмуэл Пепис в своем дневнике рассказывает о казни сэра Гарри Вэйна. Он видел, как Вэйну в Лондоне публично отрубили голову. Когда сэр Гарри вступил на помост, он не боялся смерти, но умолял палача не задеть топором болезненный фурункул у него на шее!

То же самое свойство человека обнаружил адмирал Бэрд в ужасном холоде и темноте полярных ночей. Он говорил, что его подчиненные больше нервничали из-за пустяков, чем из-за серьезных вещей.

Его спутники достойно переносили опасности, тяжелые условия жизни, холод, который часто был ниже 80 градусов. «Но, — рассказывал ад-

мирал Бэрд, — иногда закадычные друзья переставали разговаривать друг с другом, потому что один подозревал другого в том, что тот поставил свои инструменты на его место. Один человек мог есть в столовой только тогда, когда находил себе место, откуда ему не было видно флетчериста, тщательно пережевывающего свою еду двадцать восемь раз, прежде чем проглотить ее».

«В заполярном лагере, — продолжал свой рассказ адмирал Бэрд, — подобные пустяки обладают способностью доводить даже дисциплинированных людей до грани безумия».

Адмирал Бэрд вполне мог бы добавить, что и в супружеской жизни «пустяки» часто доводят людей до грани безумия и вызывают «половину всех сердечных заболеваний в мире».

Во всяком случае, так считают специалисты. Например, судья Джозеф Сабат из Чикаго, который провел более сорока тысяч бракоразводных процессов, утверждает: «Пустяки лежат в основе большинства несчастливых браков», а Фрэнк С. Хоган, прокурор Нью-Йоркского округа, сказал: «Почти половина уголовных дел, разбираемых в наших судах, начинается с пустяков. Бравада в баре, домашние пререкания, оскорбительное замечание, неуважительное слово, грубый выпад — это именно те пустяки, которые ведут к нападению и убийству».

По большому счету, очень немногие из нас были жестоко обижены в жизни. Ведь именно незначительные удары по нашему чувству собственного достоинства, оскорбительные замечания, ущемление нашего тщеславия вызывают половину сердечных заболеваний в мире».

Когда Элеонора Рузвельт первый раз вышла

замуж, она «все время испытывала беспокойство», потому что ее новый повар плохо готовил обед. «Но если бы это происходило сейчас, — говорит миссис Рузвельт, — я бы только пожалала плечами и забыла об этом».

Превосходно! Именно так и должны вести себя взрослые люди.

Даже императрица Екатерина II, отличавшаяся исключительным деспотизмом, обычно только смеялась, когда повару плохо удавалось какое-нибудь блюдо.

Однажды мы с миссис Карнеги обедали у нашего друга в Чикаго. Разрезая мясо, он сделал что-то неправильно. Я не заметил бы этого. А если бы заметил, то не придал бы значения, но его жена это увидела и буквально набросилась на него при нас. «Джон, — закричала она, — ты не видишь, что ты наделал! Когда же ты научишься вести себя за столом!»

Затем она сказала нам: «Он все делает неправильно. Он и не пытается исправиться». Возможно, он не старался правильно разрезать мясо, но я восхищаюсь его терпением: как он мог жить двадцать лет со своей женой.

Говоря откровенно, я бы скорее согласился питаться сосисками с горчицей в спокойной обстановке, чем есть пекинскую утку и акульки плавники и слушать ворчание сварливой жены.

Как то раз к нам пришли гости. Перед их приходом миссис Карнеги обнаружила, что три салфетки не подходили к скатерти.

«Я бросилась к повару, — рассказала она мне позднее, — и узнала, что три другие салфетки отправлены в прачечную. Гости уже были у двери. Не было времени переменить салфетки. Я готова

была вот-вот расплакаться! Я думала только об одном: «Почему эта нелепость должна была испортить мне весь вечер?» Затем я подумала, а зачем это допускать? Я села за обеденный стол, твердо решив хорошо провести время. И я весь вечер была в хорошем настроении. Я решила, что пусть лучше наши друзья сочтут меня не самой лучшей хозяйкой, — сказала она, — чем нервной, раздражительной женщиной. Во всяком случае, насколько мне известно, никто не обратил внимания на три салфетки, которые отличались от остальных».

Классический юридический принцип гласит: «Закон не занимается пустяками». Не должен обращать внимания на пустяки и любой нормальный человек, — если он хочет сохранить душевное спокойствие и счастье в семье.

Все, что нам требуется, чтобы не раздражаться из-за пустяков, — это создать новую установку в своем мозгу, направленную на удовольствие.

Мой приятель Хомер Крой, написавший книгу «Они должны увидеть Париж» и много других литературных произведений, приводит поразительный пример того, кто это надо делать.

Хомер Крой был на грани нервного срыва во время работы над новой книгой. Его довело до этого дребезжание радиаторов в его нью-йоркской квартире. Пар стучал и шипел. Хомер Крой не знал, куда деться от раздражения, сидя за письменным столом.

«И вот, — рассказывает Хомер Крой, — я поехал с друзьями в туристическую поездку. Слушая треск горящих в костре веток, я подумал, как это напоминает шум батарей в моей квартире.

Почему же мне нравится треск веток в костре

и так неприятен шум радиаторов? Вернувшись домой, я сказал себе: треск веток в костре был приятен для меня, а звук радиаторов — примерно то же самое. Я пойду спать, и меня не будет нервать это шум. Я так и сделал. Несколько дней я еще реагировал на шипение радиаторов, но вскоре совершенно забыл об этом.

Так происходит и со многими пустяками. Пустяки нам неприятны и доводят нас до белого каления, и все потому, что мы преувеличиваем их значение в нашей жизни...

Дизраэли сказал: «Жизнь слишком коротка, чтобы растрачивать ее на пустяки».

«Эти слова, — писал корифей биографического жанра Андре Моруа в журнале «Зис уик», — помогли мне преодолеть многие неприятности. Часто мы позволяем себе расстраиваться из-за пустяков, которые следует презирать и не вспоминать. Нам остается жить на этой земле лишь несколько десятилетий, а мы теряем столько невозвратимых часов, раздумывая об обидах, о которые вскоре забудем. О них забудут и все окружающие.

Давайте посвятим свою жизнь достойным человека действиям и чувствам, пусть нас вдохновляют великие мысли, подлинные привязанности, бессмертные деяния. Ведь жизнь слишком коротка, чтобы растрачивать ее на пустяки».

Даже Редьярд Киплинг порой забывал о том, что «жизнь слишком коротка, чтобы растрачивать ее на пустяки». И что же в результате? Он и его шурины затеяли самую скандальную судебную возню в истории Вермонта. Их тяжба приобрела такую известность, что о ней написали книгу: «Вражда, которую довелось испытать Редьярду Киплингу в Вермонте».

История этого дела примерно следующая. Киплинг женился на девушке из Вермонта, Каролине Бейлстир, построил великоплетный дом в Брэттлборо, штат Вермонт, обосновался там и собирался провести в нем оставшуюся часть своей жизни. Его шурины, Битти Бейлстир, стал лучшим другом Киплинга. Они вместе работали и проводили досуг.

Киплинг купил у Бейлстира участок земли, причем было решено, что Бейлстир каждый год будет косить сено на этом участке. Вскоре Бейлстир обнаружил, что Киплинг устраивает сад на этом лугу.

Кровь его вскипела. Он пришел в ярость. Киплинг тоже потерял контроль над собой. Атмосфера в зеленых горах Вермонта накалилась из-за сущего пустяка.

Через несколько дней, когда Киплинг поехал на велосипедную прогулку, его шурины внезапно пересекли дорогу в фургоне, запряженном упряжкой лошадей, вследствие чего Киплинг упал. И что же? Киплинг, человек, который писал: «Если вы можете, не теряйте головы, когда все вокруг вас теряют головы и обвиняют в этом вас», потерял голову и потребовал, чтобы Бейлстира арестовали!

Затем был скандальный судебный процесс, вызвавший сенсацию. Журналисты из больших городов хлынули в Брэттлборо. Новость мгновенно облетела весь мир. Примирение не состоялось. Эта ссора заставила Киплинга и его жену навсегда покинуть их американский дом.

Сколько беспокойства и горечи по поводу пустяков! Все произошло из-за вороха сена.

Двадцать четыре века назад Перикл сказал:

«Довольно, граждане. Мы слишком долго занимаемся пустяками». Это верно.

Давайте я расскажу вам одну из самых интересных историй, которые рассказал мне доктор Гарри Эмерсон Фосдик.

Это история о выигранных битвах и поражениях одного лесного великана. На склоне горы Лонг-Пик, Колорадо, лежат останки гигантского дерева. Ученые утверждают, что оно простояло около четырехсот лет. Оно было ростком, когда Колумб высадился в Сальвадоре. Дерево выросло, когда английские колонисты создали свои поселения в Плимуте. В течение своей долгой жизни дерево четырнадцать раз подвергалось ударам молний, многочисленные бури четыре века бушевали вокруг него. Но оно выстояло.

В конце концов полчища мелких жучков стали подтачивать лесного гиганта. Насекомые прогрызли кору и постепенно сокрушали внутреннюю силу дерева своими мелкими, но непрерывными укусами. Лесной великан, которого не иссушили века, не сломили молнии и бури, рухнул от нашествия маленьких насекомых — таких мелких, что человек мог бы раздавить их двумя пальцами.

Не напоминаем ли мы все это дерево? Мы так или иначе благополучно переживаем редко случающиеся бури, лавины и удары молний, которые посылает нам жизнь, и тем не менее отдаем свое сердце на растерзание маленьким жучкам беспокойства — таким мелким, что их можно раздавить двумя пальцами.

Несколько лет назад я путешествовал по Титонскому национальному парку в Вайминге с Чарльзом Сейфредом, старшим дорожным ин-

спектором штата Вайоминг, и несколькими его друзьями. Мы собирались посетить имение Джона Д.Рокфеллера, расположенное на территории парка.

Автомобиль, на котором я ехал, повернул не в ту сторону, сбился с пути, и мы подъехали к имению на час позже, чем прибыли другие машины.

Ключ от ворот был у мистера Сейфреда, и он ждал нас в жарком лесу, полном жалящих насекомых, в течение часа. Москиты были столь голодные и яростные, что могли довести до безумия даже святого. Но им не удалось одолеть Чарльза Сейфреда. Ожидая нас, он срезал веточку осины и сделал из нее свисток. Когда мы приехали, проклинал ли он москитов? Нет. Он весело насвистывал.

Я сохранил этот свисток как память о человеке, который умел одержать победу над мелочами жизни.

Чтобы одолеть привычку создавать себе лишние проблемы и страдать из-за пустяков, выполняйте правило:

*Не позволяйте себе расстраиваться из-за пустяков, которые следует презирать и забыть. Помните, что «жизнь слишком коротка, чтобы растрачивать ее на пустяки».*

## УМЕЙТЕ ПРЕВРАЩАТЬ МИНУСЫ В ПЛЮСЫ

Ваша судьба у вас в руках. А у кого еще она может быть, кому принадлежать?

Альфред Адлер — знаменитый психолог, по-



святивший всю жизнь изучению скрытых запасов жизненных сил человека, был уверен, что одним из удивительных качеств человека является его способность превращать минусы в плюсы».

Конечно, каждый человек боится риска, который неизбежен во всех сферах жизни. Но мужественный человек способен превращать минусы в плюсы.

Большого труда требует внутренняя борьба человека за осознание себя личностью, а именно это требуется для того, чтобы понять: моя судьба в моих руках. Никто ничего не решит за меня!

Встречается часто вид отношений, в которых один из супругов существует как независимая личность, а другой полностью зависит от своего партнера. В таком браке исчезает индивидуальность.

Многие мужчины, чувствуя себя в жизни большими детьми, подсознательно выбирают такую женщину, которая будет нянчиться с мужем. Впрочем, это совершенно не значит, что жена будет занимать в семье положение лидера, ее положение может быть крайне тяжелым. Но это не значит, что стоит говорить себе: «Это конец!» Даже в самых безвыходных ситуациях надо думать, — как я могу улучшить свое положение.

В своей книге «Способность видеть суть» Гарри Эмерсон Фосдик говорит: «Есть скандинавская поговорка, которую многим из нас стоило бы сделать девизом своей жизни: «Северный ветер создал викингов».

Откуда мы взяли, что спокойная, полная удовольствий жизнь, отсутствие трудностей и забот делают людей хорошими и счастливыми?

В истории человечества известность и счастье приходят к людям при любых обстоятельст-

вах — хороших, плохих и средних, — если они принимают на себя личную ответственность.

Итак, повторяю, «северный ветер создал викингов».

Предположим, вы настолько пали духом, что потеряли всякую надежду превратить свои минусы в плюсы, тогда я назову причину, по которой вы все-таки должны попытаться это сделать.

Причина: сама по себе наша попытка обратить свой минус в плюс заставит нас смотреть в перспективу, а не оглядываться в прошлое. Попытка заменить минус на плюс вытесняет наши отрицательные мысли положительными. Эта попытка высвобождает нашу творческую энергию, мы становимся настолько занятыми, что у нас не остается времени на страдания.

Я расскажу вам удивительную, вдохновляющую и поучительную историю, которая произошла в 18 веке в России.

Родилась Наталья Шереметьева в России в семье знаменитого сподвижника Петра Великого, графа Бориса Шереметьева. Эта семья в XVIII веке была известна в России.

Еще в царствование Екатерины II дом Шереметьевых «состоял во всяком благополучии», сама Шереметьева говорила так про это время.

Очевидно, долго не забывалась память «ближнего боярина и наместника вятского», которого современники величали «высокорожденным, высокоповелительным», который ради охоты своей ездил за границу, который в Италии получил от папы образ Спасителя на восточном мраморе и золотой крест с Животворящим древом, к которому мальтийские рыцари в знак особенной почести приставляли трубача, которому они пода-

рили золотой с алмазами крест, которого отпускали, как кровного своего брата и которого император Петр велел писать «генералом и военным кавалером мальтийским».

Долго жила в народе память о человеке, который совершил заграничное путешествие «на своем коште», который истратил на это путешествие больше 20.000 рублей «в память своей Шереметьевой фамилии».

Счастье и довольство ждало родившуюся девочку. Приятели и знакомые ее отца «блажили» день ее рождения, мать и отец думали увидеть в ней «утеху» старости. Мать любила Наталью больше других детей и «отменно от них» воспитывала ее.

«С детства моего», говорила впоследствии Наталья, «я совсем определена была к благополучию». Потеря отца в пятилетнем возрасте мало изменила жизнь ребенка: «во всяком довольстве» росла она и при вдовствующей своей матери.

«Мать моя», пишет сама Долгорукая, «старалась о воспитании моем, чтобы ничего не упустить в науках, и все возможности употребляла, чтобы мне умножить достоинство». Как в подробностях шло это воспитание, мы знаем мало. К Наталье по обыкновению приставлена была мадам, которая, вероятно, учила свою воспитанницу тому же, чему учили в XVIII веке: светскости и приличным манерам, по крайней мере, сама Наталья после рассказывала, что ее в детстве много били», приучая держаться прямо.

Воспитание было, вероятно, нежное, потому что и взрослой Долгорукая страшно боялась грозы; она сама передает про свое детство, что она никуда далеко не ездила из своего дома.

В повестях о Наталье Долгорукой описывается из ее детства одна сцена: идет страшная гроза, все маленькие братья Натальи жмутся от страха к няне, а она только одна «безбоязненно смотрит на бушующие стихии». Сцена эта, очевидно, составлена поэтически, но не исторически, потому что противоречит признаниям самой Долгорукой.

Особенно высокого умственного развития, конечно, воспитание не дало Шереметьевой, и она впоследствии плохо представляла себе ту дорогу, по которой ей пришлось ехать в Сибирь. Но зато, несомненно, природа подмосковной деревни, где жила Наталья, навяла на нее с детства какую-то поэзию, и поэтическая мечтательность поэтому долго, до самой смерти, сохранилась в Долгорукой.

С 14 лет на время изменилась судьба Шереметьевой. В 1728 году умерла ее мать, и баловень счастья осталась под надзором своего старшего брата, «господина всему дому». «Первая беда меня тогда встретила», — писала про это время впоследствии Наталья: «источники из глаз полились».

Наталья лишилась всех «компаний», жила замкнутой жизнью, «сама себя заключила». Так прожила она два года. В эти-то годы, вероятно, выросшая в деревне 16-летняя девушка в уединении, под влиянием своей воспитательницы, и выработала себе известный характер, в это время, вероятно, и составились у нее определенные идеалы жизни, в это-то время, вероятно, в голове ее и явились мечты о «неразрывном союзе сердец», о «союзе любви».

Но эта двухлетняя гроза была только мимо-

летней. Хорошо воспитанная, богатая невеста скоро, конечно, могла выйти из-под опеки старшего брата, могла выйти замуж. И действительно, баловень счастья скоро нашла себе такую партию, о которой даже трудно было мечтать: между массой женихов, «которыми», как выражается Долгорукая, «я была счастлива», нашелся один, который обратил внимание на молодую девушку: это был знаменитый фаворит Петра II, спавший с государем на одной постели, командир двух гвардейских полков, «первая персона в нашем государстве», по словам самой Натальи, князь Иван Долгорукий, сестра которого, Екатерина, была помолвлена за императора.

Иван Долгорукий, жених и будущий муж Натальи, принадлежал к тому разряду исторических лиц, которые, хотя и упоминаются в истории, но не «делают истории». Такие лица появляются в истории как-то случайно, благодаря стечению разных благоприятных обстоятельств.

Без особенного ущерба таких лиц можно было бы совсем исключить из длинного списка исторических деятелей, приходят такие люди, уходят со сцены, раздается роковое историческое: «сомкни ряды», и никто уже не помнит, не знает, что место когда-то было занято Долгоруким.

Умер человек, умерли с ним и его дела. Историки справедливо называют Ивана Долгорукого «рядовой личностью», бесхарактерным, человеком недалекого ума, малообразованным, самые скромные и осторожные историки называют его человеком без таланта и образования.

Долгорукий раскатывался по ночам с молодым императором и часто только в 7 часов ложился спать. «Окружась драгунами», рассказы-

вают люди, «он часто по всему городу с необычайным стремлением, как бы изумленный (сумасшедший), скакал, по ночам в чужие дома вскакивал. Гость досадный и страшный!».

По рассказу Щербатова, Долгорукий «был обуреваем всеми страстями, каковым подвержены молодые люди, не имеющие причин обуздывать их»: он пил, ухаживал за женами, бил мужей и чуть не выбрасывал их в окна, «быть женщине около Долгорукого», по словам Щербатова, «все равно, что быть около турков во святом граде».

Портрет Долгорукого нам оставил русский поэт Кантемир в образе Ксенона, который в 20 лет «разуздан плешивой богиней» и к которому относятся стихи:

*Для ловли в младенчестве воспитан псарями...  
...Ничему не учась, смелыми словами  
И дерзким лицом о всем хотел рассуждать...*

Современники называли Ивана Долгорукого «веселонравным», но в то же время грубым со всеми в обращении.

Таковы были отрицательные стороны личности Ивана Долгорукого. В одном только нельзя отказать этому представителю рода Долгоруких: в нем была честность и минутами доброта, мягкость.

Жена смотрела на него иными глазами, в ее описании он предстает совсем не таким.

«Он», рассказывает его жена, «никаким непристойным делам не косен был», он не участвовал в грабительствах своего отца и дядей и родственников и ссорился даже в этом случае с ними, про этого *bon vivant* рассказывают, что он однажды

укусил молодого Петра II за ухо, когда тот подписывал однажды смертный приговор, чтобы показать ему, как больно бывает тому, у кого рубят голову.

Таков был жених Натальи Шереметьевой в молодости. Впоследствии судьба совершенно изменила его. Вот каким, по описанию жены, он был после в ссылке: «молитва его перед Богом была неусыпная, пост и воздержание нелицемерные, милостыня всегдашняя, не отходил от него просящий никогда тощ, правило имел монашеское, беспрестанно в церкви, все посты приобщался св. тайне», «он меня учил», рассказывает жена, «к бедным милостивой быть, принуждал милостыню давать, всегда книги читал, святое Писание».

В годы ссылки закалился и характер Ивана Долгорукого, и поэтому героем явился он после на плахе: когда палач рубил ему правую руку, он твердил слова: «Благодарю Тебя, Господи!» палач рубил ему левую ногу, он продолжал молитву: «как сподобить имя твое», рубили ему левую руку, он оканчивал молитву: «познать Тебя, Владыка!»

Но все эти черты Ивана Долгорукого незаметны были в нем в молодости: когда он был женихом Натальи, он еще не сидел за священным Писанием, со своими верховыми лошадьми и гончими он жил тогда другими интересами и другой жизнью.

Этот-то Долгорукий и остановил свое внимание на Наталье Шереметьевой, этим 22-летним юношей увлеклась и молодая 16-летняя девушка. Каких-либо особенно возвышенных целей при выборе будущего мужа не было у Шереметьевой.

Она не искала в будущем муже свой идеал чего бы, казалось, можно было ожидать от девушки, которую, по ее собственным словам, «молодость пленила разумом», она даже, по ее словам, «никакого знакомства с ним прежде не имела, пока он женихом не стал».

Некоторые особенно радужно настроенные историки говорят, что в легкомысленном юноше Наталья успела «прозреть человека» и оттого так привязалась к нему. Но вместо этих предположений надо прислушаться только к тому, что в своей автобиографии рассказывает сама Шереметьева.

Молодую девушку ослепил блеск, которым окружен был Долгорукий. Она сама рассказывает, что ее «манила мысль», что Долгорукий — «первая персона в государстве», что он имел знатные чины при дворе и в гвардии.

С удовлетворенным самолюбием слушала она, как все кричали и говорили: «Ах, как она счастлива!» «Ушам моим», говорит Долгорукая, «непротивно было это слушать». «Природная чести», «богатство», «ото всех людей почтение» и в будущем власть окончательно увлекли девушку.

Вот какие любопытные автобиографические строки пишет сама Долгорукая: «Всякий ищет милости, рекомендуется под мою протекцию! Подумайте: будучи девкой 15 лет так обрадованной!» Долгорукая уже впоследствии, будучи монахиней, так описывала свой день сговора: «Правду могу сказать — редко кому случалось видеть такое знатное собрание. Вся императорская фамилия была при нашем сговоре, все чужестранные министры, пришли все знатные господа, весь генералитет, одним словом сказать, столько бы-

ло гостей, сколько дом наш мог вместить. Не было ни одной комнаты, где бы не полно было людей. Обручение наше было в зале духовными персонами, один архиерей и два архимандрита. После обручения его все сродники дарили меня очень богатыми дарами, брильянтовыми серьгами, часами, табакерками и готовальнями и всякой галантереей. Мои бы руки не могли всего забрать, когда бы мне не помогали принимать. Наши перстни, которыми обручились, были: его — в 12000 руб., а мой — 6000 руб. И мой брат жениху моему дарил: 6 пудов серебра, старинные великие кубки и фляги золоченые. Сговор мой был в 7 часов пополудни. Это была уже ночь, и для того принуждены были смоляные бочки зажечь для свету, чтобы видно было разъезжаться гостям. Теснота превеликая от карет была. От того великого огня видно было, сказывают, что около ограды дому нашего столько было народу, что вся улица заперлась и простой народ кричал: «Слава Богу! Отца нашего дочь идет замуж за великого человека!» В этом описании сговора, происходившего 24 декабря 1729 года, описании, сделанном Долгорукой-монахиней, сквозит еще все то честолюбие, которое волновало ее в дни молодости. В этом честолюбии и заключается разгадка мотива, отчего молодая девушка так увлеклась «веселонравным» князем Иваном.

Этот сговор Натальи Шереметьевой с Долгоруким и был поворотным пунктом ее жизни. Бало-вень счастья, временно только терпевшая от своего брата, превращается с этой поры в страдавшую целую жизнь женщину; из неизвестной Шереметьевой делается известная каждому теперь Наталья Долгорукая.

Сговор Шереметьевой 24 декабря 1729 года совпал почти с концом царствования Петра II. 19 января 1730 года умер император, которым держались Долгорукие, и вступила на престол Анна Иоанновна, а вместе с ней скоро «до великого градуса» дошел неизвестный прежде Бирон.

Началась знаменитая бироновщина. Не удались планы Долгоруких возвести на престол одну из своих; «как сосуд скудельный», по выражению современников, разбились все замыслы верховников, в числе которых были опять те же Долгорукие. Начались опалы и казни.

Долгоруких обвиняли в политических замыслах, обвиняли в том, что они «скарб императорский, состоящий в драгих вещах, на несколько сот тысяч рублей, к себе забрали и заграбили». Изменилась вместе с тем судьба и прежнего фаворита князя Ивана.

Несчастливым стал он являться в дом своей невесты; вместе с ней плакал он об умершем государе и прожитом счастье, все старые друзья отвернулись от него, «ближние далеко стали», его бросили в угодность новым лицам, многие даже опасались встречи с ним, чтобы «не попасть в какие-либо подозрения».

Наталья видела, как он уже в последний раз командовал гвардией и отдавал честь нелюбимой им императрице. С жалостью и грустью смотрела невеста на своего жениха, как он шел перед гробом покойного императора и нес на подушке кавалерию, а два ассистента вели его под руки.

Длинная траурная епанча, флер на шляпе до самой земли, распущенные волосы, бледное лицо — до конца жизни все осталось у нее в памяти. Без чувств упала она на окошко, не имея

сил сидеть от слабости; сознание оставило ее на несколько минут, а после ручьем полились слезы.

Наталя Долгорукая могла бы еще вернуть свое счастье: она была только сговорена за Долгорукого, и свадьба еще не состоялась; можно было бы порвать связи с женихом. Но это оказалось уже невозможным.

Если раньше Шереметьеву связывало с женихом главным образом чувство честолубия, желание играть роль, то теперь вместо этого явилось другое: это чувство сострадания к несчастному, обиженному судьбой, «оттолкнутому» всеми человеку. В Наталье заговорило мягкое женское сердце. А рядом с этим заговорила в ней вдруг и ее аристократическая гордость.

Шереметьева, считавшая свой род прадедов с XIV века, попавшая по своей новой родне в среду потомков Рюрика, из которых многие «службу служили и на войнах головы свои положили», которые «от государей российских отменно были награждены чинами и кавалериями», не могла по чувству своей аристократической гордости бросить своего жениха и уступить его врагам.

Ее гордость не выносила того, что полновластным распорядителем судеб стал, по ее собственным словам, «самый подлый человек», который шил сапоги ее родственникам, она не выносила его «великого градуса», с презрением смотрела она, как его целуют в руку и называют «Ваше Высочество». Это-то родовая аристократическая гордость и не позволила Наталье бросить жениха.

К этому нужно прибавить и известную честность натуры Шереметьевой, потому что недавно же она была дочерью такого отца, которого Петр за честность называл «Баярдом». Вот что

пишет она сама: «Честна ли эта совесть! Когда он был велик, так и я с радостью за него шла, а когда он стал несчастлив, отказать ему! Я такому бессовестному совету согласиться не могла. Я не имела такой привычки, чтобы сегодня любить одного, а завтра другого».

А рядом с этими нравственными мотивами шли давнишние мечты о «неразрывном союзе сердец», «о вечном союзе любви», мечты, которые роились в голове мечтательной девушки.

И Наталя в силу этого вернулась к счастью. Несмотря на разубеждения родственников, которые нарочно откладывали свадьбу и давали советы расторгнуть узы роковые, покинуть друга своего.

Несмотря на то, что Шереметьева должна была, выйдя замуж, войти в большую семью, где должна была угождать всем, она решилась на последний шаг. В селе Горенки, в четырнадцати верстах от Москвы, по Владимирской дороге, в имение Долгоруких, где у них были «пруды великие, оранжереи и церковь в палатах», произошло печальное венчание.

После плача и проводов домашних, только с двумя старушками-свойственницами явилась в церковь невеста. Вся заплаканная, не видевшая свету, поехала она в дом свекра. Сделавши этот решительный шаг, Долгорукая и записала себя этим на страницы истории, она загубила жизнь, но зато о ней пропели поэты, и она приобрела историческое бессмертие; этим решительным шагом она создала бессмертие и для своего князя Ивана, которого без того едва ли бы кто помнил и знал, она придала собой блеск целой фамилии Долгоруких.

И потянулись длинной вереницей, начиная с третьего дня после венца, печальные дни для замужней Долгорукой: «за 26 дней благополучных или, сказать, радостных, 40 лет по сей день стражду, за каждый день по 2 года придется без малого», — писала Долгорукая, когда уже была старухой, когда уже ей было за 50 лет.

Первой «свадебной конфетой», по выражению самой Долгорукой, было прибытие сенатского секретаря с приказанием ехать в дальние деревни в 3 дня сроку. Нужно было проехать верст 800 и быть в дороге недели 3. Когда ссыльные были уже в дороге за 900 верст от города, явилось распоряжение снять кавалерию. Долгорукие доехали до Касимова, до сельца Селища, и опять новое распоряжение: в село явился гвардейский офицер с солдатами, у входов в избы, где помещались ссыльные, расставлены были с примкнутыми штыками рядовые, и велено было «кареты закладывать».

Наталя с ужасом узнала, что их велено под жестоким караулом везти в дальние города за 4000 верст от столицы, что их будут содержать там под жестким караулом, что не будут никого пускать к ним, а их будут водить только в церковь. Слух, действительно, оправдался: Долгоруким пришлось пройти длинную тяжелую дорогу, и они были привезены в Березов.

Тяжелы были дни дороги и житья в Березове для молодой дочери знаменитого фельдмаршала. Правда, Долгорукую сопровождало 10 человек прислуги из дворовых, с Долгорукими шли любимые лошади князя Ивана, про которых Наталя говорила, что «она не устыдилась бы их портреты написать, если бы была живописец», на оста-

новках они были окружены известными удобствами, ссыльные в дороге занимались иногда псовой охотой и пускали у встречных перелесков гончих, в баржах, где им приходилось ехать, обивались стены, чтобы сквозь не попала сырость. Но все же ссылка была тяжела для Долгорукой. Она «отменно» была воспитана среди богатой роскошной обстановки родного дома, и все годы она привыкла жить среди своих дальних и близких родных.

Ей страшно было даже, по ее рассказу, перейти в дом своего жениха, и вдруг ее увозят туда, где она надолго должна была проститься со своими. Чтобы понять, насколько для Долгорукой тяжела была рузлука с родными, надо посмотреть на нее в ту минуту, когда к ней пришло известие, что ей нельзя переписываться ни с кем из родных, что ссыльным не велено давать бумаги и чернил.

«Подумайте», — пишет Наталя, — «каковы были мне эти вести! Первое лишилась дому своего и всех родных своих оставила, я же не буду и слышать об них! Брат меньшей у меня был, который меня очень любил, сестры маленькие остались... О Боже мой, какая это тоска пришла! Жалость, сродство, кровь — все закипело от несносности! Думаю, я уже никого не увижу из своих, буду жить в уединении. Кто мне поможет в напастях моих, когда они не будут и ведать, где я? Когда я ни с кем не буду и корреспонденцию иметь, хотя я какую нужду ни буду иметь, руки помощи мне никто не подаст. А может быть, им там скажут, что я умерла, что меня на свете нет? Они только поплачут... С этими словами-мыслями ослабели мои чувства, онемели, а после полились слезы».

Так тяжело было Долгорукой расставаться с родным, детским кровом! Не мудрено поэтому, что руки ее замерли, и она опомнилась только в каюте, когда в последний раз в Касимове ей пришлось прощаться с своей гувернанткой.

Но и помимо разлуки с родными обстановка ссылки была в других отношениях тяжела для новобрачной. Наталья с детства привыкла к роскоши, воспитание ее было изнеженное, она, как сама рассказывает, до ссылки никуда не выезжала из дому, больших городов, кроме Москвы, не видела. А в дороге ждало ее совсем другое.

Наталья оставила дома все свое золото и серебро, она простилась со своими брильянтами, с кружевами, манжетками, с шелковыми чулками и платками, с дорогими шубами и платьями, одну только драгоценную табакерку, «царскую милость», бережно хранила она в ссылке. В дороге приходилось ночевать в поле и болотах, постель иногда была мокрой, когда ее снимали утром, баржи иногда бывали полны водой. Местами во время остановки «бывал», по словам Натальи, «такой дух тяжелый, что у всех головы болели». В дороге ее нередко бросало всю в жар и дрожь, когда муж ее тонул в реке. Приходилось во время тяжелой дороги опасаться и разбойников, которых Долгорукая, по ее признанию, «до смерти боялась». Долгорукая откровенно рассказывает, что она не помнит сама, как она пережила одну ночь, когда ссылкой пришлось ночевать в одной деревушке, в которую по подкинутому письму должны были приехать разбойники.

Вместо комфортабельной спальни приходилось Долгорукой ночевать в сараях, «где сено кладут», вместо многочисленной дворни при-

шлось ограничиваться «одной девкой», которая «была помощницей у прачек и умела только мыть платье». «Я с природы грому боюсь», говорила про себя Долгорукая, а в дороге иногда бывал «великий ветер, гром, молния, судно вертело с боку на бок».

«Представления света», по собственному признанию, ждала в эти минуты Наталья. «Водяной путь много живота моего унес», — говорила она после про свою дорогу в Сибирь. Страшно действовала на Наталью и езда по горам. Целые сотни верст приходилось ехать по дорожкам, усыпанным диким камнем, где можно было ехать только на одной лошади, «я думала», говорила Долгорукая, «что у меня сердце оторвет, сто раз я просилась: «Дайте мне отдохнуть!» А между тем отдыха не было, ехать приходилось с утра до ночи, потому что кругом нигде не было жилья, и только через 400 верст устроены были маленькие постоянные дворы. По целым дням баловню счастья в детстве приходилось под дождем выходить иногда из коляски, как из реки, причем негде было и обсушиться.

Так тяжела была дорога к месту ссылки. Как ни старалась шестнадцатилетняя Долгорукая сокращать эту дорогу и вернуть веселье, все было минутно и мимолетно. Сядет она во время поездки по рекам в свой «чулан» (каюту) и начнет мыть платки, привяжет она, как ребенок, осетра на веревку и смотрит, как он плывет за ней. И нравится ей, что не одна она невольница, что и «осетр со мной». Раздается иногда ее веселый, звонкий смех, когда ей станет смешно от «позитуры» какого-нибудь приставленного к ней капитана, на котором надета епанча солдатская на одну ру-



башку да на босу ногу туфли. Но это были одни только минуты, это была радость сквозь слезы. А между тем на глазах Долгорукой был постоянно плакавший, даже больной ее муж и вместе с тем зачастую нравственные муки: не раз в дороге должна была страдать ее аристократическая гордость, с Натальей обращались, как с «подлой», приставленные начальники офицеры нередко были из «подлых» крестьян. Не лучше дороги было и самое место ссылки. Там был ряд картин забытой Богом стороны.

Вот как сама Долгорукая описывает Березово: «Кругом вода, жители в нем самый подлый народ, едят рыбу сырую, ездят на собаках, носят оленьи кожи, избы кедровые, окончины ледяные вместо стекла, зимы 10 месяцев или 8 морозы неслосные, ничего не родится, ни хлеба, никакого фрукту, ни (даже) капусты, леса непроходимые да болота. Ни пить, ни есть, ни носить нечего».

Здесь, среди кедровых лесов, морозов, туманов и буранов, и нужно было Долгорукой жить в дровяном сарае, наскоро перегородженном и снабженном двумя печами, здесь ей нужно было познакомиться с деревянными ложками, приучиться пить из оловянных стаканов. Здесь она могла любоваться, как ее родственники-мужчины забавлялись в сажалке утками, гусями и лебедями, здесь она могла заниматься вышиваньем церковных облачений, здесь она изредка только могла бывать на вечеринках у добродушного березовского воеводы, а в трудные минуты жизни променять «разный харч» на свои золотые часы с гарнитурой.

Нелегки были эти дни ссылки для молодой Долгорукой. Недаром она сама, составляя после

свои записи о жизни, поместила в начале изображение великомученицы Варвары. Много слез и горя выпало на ее долю. Ей минутами бывало так грустно, что казалось даже, что «не тошнее будет при антихристе», минутами казалось ей, что перестало даже светить солнце. Только общие слезы с мужем и облегчили все страдания наболевшей души. Хотя Долгорукая и старалась крепиться, хотя она ободряла своего бесхарактерного мужа и родственников, но это не уменьшало ее горя. Нередко она оставалась одна, давала волю слезам и плакала, сколько хотелось. Минутками она даже не могла стоять на ногах. Единственным утешением ее был ее муж, ради которого она, по ее словам, бросила и честь, и богатство, и сродников: «меня только и ободряло», признавалась она, «что он со мной, он всего свету дороже мне был».

Наталья радовалась, что за любовь князя Ивана к ней в дни счастья она платила ему своей жизнью, она радовалась, что в благодарность за это она делит с ним горе.

А между тем этот самый дорогой ей человек не всегда стоил беззаветно любившей его жены. Он, правда, ухаживал за своей больной женой по дороге в Березов, бережно доводил ее до какого-нибудь сарая, стоял у ее постели и давал ей нюхать спирт, он сиживал «для компании» около нее, когда она, прикрытая шубой, лежала на палубе барки.

Но жизнь его в Березове не была особенно безупречна. Среди тяжелой ссылки снова вспомнилась ему разгульная жизнь в прежние годы, и с офицерами местного гарнизона, с местными подьячими пошли попойки, а под пьяную руку и

ссоры. Трудно сказать, как тяжело все это ложилось на и без того уже разбитую горем женщину. Плакала и молилась его Наталья, а он по целым дням и ночам напивался до бесчувствия.

Но и это последнее счастье было отнято у Долгорукой. Через 8 лет ссылки ее отделили от мужа: «отняли у меня», пишет Долгорукая, «жизнь мою, с кем я хотела век свой закончить. Эта черная изба, в которой я с ним жила, казалась мне выше царских палат, но попущением Божиим за грехи его лишилась».

Долгорукого заключили в сырой маленькой землянке, и по ночам только тайно виделась с ним Наталья, носила ему ужин и передавала его через часового. Но даже и это кончилось скоро. В глухую темную осеннюю ночь 1738 года княжна Наталья потеряла и последнее счастье.

В глубокой тишине секретно муж ее Иван с некоторыми другими посажен был на нарочно присланное с вооруженной командой судно и увезен из Березова. Когда об этом узнала Долгорукая, она билась, кричала, рвала на себе волосы, валялась в ногах у каждого встречного и со слезами умоляла всех дать ей проститься с мужем: «Помилуйте», — молила она, — «когда вы христиане! Дайте взглянуть и проститься!» Но все было напрасно: «не было милосердного человека», рассказывает Долгорукая: «не словом меня кто утешил, а только взяли посадили в темницу да часового, примкнувши штык, поставили».

В ноябре 1739 года около Новгорода свершена была колесованием казнь Ивана Долгорукого. Здесь потухла последняя искра счастья для Долгорукой. Несколько времени не знала она, что случилось с мужем, и еще в ноябре 1738 года она

просила себе позволения постричься в монастырь, «если ее мужа нет в живых». Из этих слов видно, что после осеннего ареста она уже догадывалась о его судьбе. И предчувствие ее не обмануло: судьба мужа ей скоро стала известна. Ей позволено было вернуться на родину.

С двумя маленькими сыновьями в 1740 году Долгорукая выехала из Березова. Ее приезд в Москву совпал с днем смерти Анны Иоанновны (17 октября). Возврат на родину был еще проблиском счастья для Долгорукой. Прояснилось для нее небо и с другой стороны: скоро арестован был ненавистный ей Бирон, скоро наступило царствование Елизаветы Петровны, «ночь на полдень переменилась», Долгорукой удалось даже дожить и до царствования Екатерины II, и сама императрица в своих письмах называла ее «честной матерью».

Но казнь мужа уже свершилась, счастья уже нельзя было вернуть. Оставалось одно убежище для исстрадавшейся души — монастырь. Устроив судьбу своего сына, прожив после возвращения из ссылки более 15 лет, Наталья (ей было уже лет 45) в 1758 году постриглась в киевском Флоровском монастыре в монахини под именем Нектарии. Сюда-то в этот монастырь после, обыкновенно в три года раз, и ездили ее родственники, сюда же в 1810 году приезжал ее внук, он осматривал бабушкины кельи, часто на камне сиживал он против них, вспоминая бабушку. (Между киевскими жителями долго ходило предание, что Долгорукая перед пострижением вышла на берег Днепра и бросила в волны реки свой обручальный перстень в знак полного отречения своего от мира). Больше 10 лет пришлось

прожить здесь Долгорукой, В это время на ее руках умер здесь ее меньший полупомешанный сын, которого она маленьким полуторагодовым ребенком везла по тяжелой дороге из Сибири, здесь же, в этом монастыре, в 1767 году она написала и свои «Записки».

В 1771 году 3 июля закончилась тяжелая жизнь княгини Долгорукой. В могиле Киево-Печерской лавры, при входе в соборную церковь, рядом с сыном, мирно почил 56-летняя несчастная дочь знаменитого фельдмаршала. Это был тот самый монастырь, куда «по обету» заезжал ее отец, когда ехал за границу «для видения окрестных стран», и куда пожертвовал для храма Успенья литые серебряные царские двери. Здесь под ее могилой, по распоряжению императрицы Екатерины II, сделана была решетка, сюда в 1810 году, совершая свое известное путешествие, приезжал на могилу бабушки ее внук, Долгорукий, здесь он служил панихиды по ней, расспрашивал про нее еще уцелевших ее современников. Так кончилась доля одной из русских женщин ХУШ века. Кончилась там:

*Где нет страданья,  
Где брошен якорь упованья,  
Где Бог, и вечность, и любовь...  
Такова жизнь.*

Это не просто жизнь, а жизнь побеждающая. Если бы я имел возможность, то увековечил бы в бронзе и повесил бы в каждой школе слова Уильяма Болито:

«Самое важное в жизни состоит не в том, чтобы максимально использовать свои успехи. Каждый дурак способен на это. Действительно важ-

ным является умение извлекать из потерь. Это требует ума, в этом и заключается разница между умным человеком и дураком».

Будьте мужественны!

Как сказал Уильям Джеймс: «Наши отрицательные условия жизни неожиданно помогают нам».

В трудных обстоятельствах, обрушившихся на вас и вашу семью, это правило поможет вам выстоять:

*Превращайте свои минусы в плюсы и будьте мужественны.*

## НЕ ПОДРАЖАЙТЕ ДРУГИМ

Это случилось в ту пору, когда я и моя жена Дороти были совсем молодыми. Моя жена была дружна с женщиной-соседкой, которую звали Норма.

Норма была очень приятная и деликатная в общении. Она очень любила своего мужа и маленького сына.

Муж зарабатывал достаточно много, семье не приходилось ни в чем себе отказывать. Норма могла спокойно посвятить себя воспитанию сына, общению с друзьями и изучению французского языка, чем она успешно занималась.

В семье была взаимная любовь, мир и согласие. Все это продолжалось до того самого момента, пока Норма не переговорила с женой компаньона своего мужа.

Выяснилось, что, при общей кассе, компаньон

ее мужа позволял себе большие затраты. Он покупал себе не одну, а три машины; построил двухэтажный дом, в то время как Норма с семьей жила в одноэтажном. Его жена, заходя в магазин, покупала себе все, что ей нравилось, не обращая внимания на цену. Норма, в свою очередь тщательно выбирала себе вещи для покупок. Она «не могла себе позволить все, что хочется, потому что деньги зарабатывает не она, а муж». До определенного момента ее вполне устраивало такое положение вещей.

Смысл этой истории в том, что Норма чувствовала себя абсолютно счастливой, пока не узнала, что могла бы позволить себе значительно больше.

Она почувствовала себя обиженной, обделенной и оскорбленной в лучших чувствах.

«Тебе чего-то не хватает?» — спрашивал ее муж. Ей было трудно ответить на этот вопрос. Ей всего хватало, но хотелось большего. Она была домохозяйкой и не решалась открыто противостоять мужу, говоря, что «у вас общая касса, почему они тратят денег больше, чем мы?» Она прекрасно знала, что у ее мужа твердые убеждения и он принципиально против всякого рода излишеств.

Она не могла ничего поделать, поэтому копила гнев в своей душе.

Ее счастье убило то, что она сравнила себя с людьми, у которых были иные жизненные принципы и установки. Тем самым она отравила жизнь себе и своим близким. Ей не давала покоя одна мысль: «Я могла бы жить лучше, потому что они живут лучше».

Но разве в лишней машине заключено истинное счастье?

Ни один из живущих на земле людей не способен превратиться в другого.

Эмерсон в своем эссе «Доверие к себе» писал: «В духовной жизни каждого человека наступает такой момент, когда он приходит к убеждению, что зависть порождается невежеством; что подражание — это самоубийство; что человек, хочет он того или нет, должен примириться с собой и назначенным ему уделом; что какими бы благами ни изобиловала вселенная, хлеба насущного ему не найти, коль скоро он не будет возделывать отведенный ему клочок земли».

Силы, заложенные в нем, не имеют подобных в природе, и лишь ему самому дано испытать, что он не испытает себя».

И я повторяю: подражание — это самоубийство.

Что бы ни случилось, вы должны «возделывать свой сад». Что бы ни случилось, вы должны играть на своем собственном инструменте в «оркестре жизни». Цель человека — сохранять себя и пребывать в своем существовании.

Спиноза говорил: «Лошадь перестала бы существовать, если бы превратилась как в человека, так и в насекомое». Я могу добавить, что вы бы тоже перестали существовать, если бы превратились в свою соседку».

Мы чувствуем себя несчастными, когда сравниваем себя с теми, кто живет лучше нас. Зачем сравнивать?

А если уж так захотелось сравнить, то можно вспомнить массу драматических историй и человеческих судеб, по сравнению с которыми ваша семейная жизнь может показаться раем.

Вот одна из таких историй, которая произошла в далекой России.

Была половина XVII века — эпоха первого проявления раскола в русской православной церкви.

В эту-то полулегендарную эпоху мученичества в глухих нижегородских лесах, за Кудьюмою-рекою, в знаменитом центре раскола, где после «многие на овинах поджигались», в одном из глухих сел Григоров жила крестьянская девица Анастасия. Это была дочь богатого сельского купца, воспитанная в старорусской семье, но отец ее обеднел и умер, и она осталась сиротой.

Набожная, жившая «в скудности» Анастасия ходила и постоянно молилась в церкви. Видимо, судьба сулила ей все то, что выпадает на долю ее подруг: грустную жизнь и в конце ее успокоение под бедным деревянным крестом мирного сельского кладбища.

В этом же селе, где жила Анастасия, вместе с нею рос и жил знаменитый «богатырь» XVIII века, как его называют историки, известный защитник старой веры, расколоучитель Аввакум. Судьба связала этих двух лиц.

Тяжелое положение сироты в крестьянском быту, желание выйти замуж и тем обеспечить свое существование заставило Маркову выйти замуж за Аввакума. Никакого честолюбивого плана, никакой надежды на власть и господство не было, конечно, у бедной обитательницы села за Кудьюмой, когда она венчалась в скромной сельской церкви со своим будущим мужем.

Анастасия не знала, куда приведет ее этот брак.

Человек, с которым сельская сирота связала свою судьбу, принадлежал к тем железным людям, к тем фанатикам идеи, которые часто рож-

даются в эпоху борьбы на жизнь и на смерть, которые, кажется, только и живут этой борьбой. Спокойные, тихие времена не созданы для таких натур, не созданы и они для них.

От самой тяжелой наружности Аввакума веяло какой-то несокрушимой силой и мощностью: широкоплечий, высокорослый, с большими глазами, он, казалось, создан был для борьбы. Рукоположенный после свадьбы 21-го года в дьяконы, через 2 года в попы, через 8 лет в протопопы, Аввакум в эпоху «опестрения» православия со всей силой своей железной натуры стал за дорогую ему старину.

В этом борце за старину рельефно высказывался весь консервативный склад ума древнерусского человека. Аввакума вечно, каждую минуту, тянуло учить, проповедовать, бороться, несмотря ни на что.

И что, действительно, стоила какая-нибудь борьба человеку, которому нипочем было продержат добровольно руку над тремя зажженными свечами! И Аввакум вечно «учил».

Вот как он сам очертил свою историческую роль, когда уже стариком писал свое знаменитое «Житие»: «Не почивая, я, грешный, жил еще в царствующем граде и во стране сибирской, проповедуя и уча слову Божию».

Может быть, вся сила характера и терпения передана была Аввакуму по наследству от его матери, которая «в подвиге великом» сошла в могилу, которая была вечная «постница и молитвенница».

Железный характер Аввакума не знал препятствий и преград. Его гонят из села, он уходит на другое место.

И во «ином месте» опять то же: его давят, бьют до смерти, волочат в церкви в ризах, а он только твердит молитву. У него в доме грызут ему пальцы, насакивают на него по дороге в церковь с ружьем, а он спокойно завертывает руку платком и осеняет крестом стреляющего.

У него отнимают двор, выбивают его из дома, не дают хлеба на дорогу, а он, «взяв клюшку, бредет, а может, Бог наставит». Опять тащится он на старое место, а там «и стены разорены его храмины». Аввакум — протопоп в Юрьеве, и вот что пишет про себя: «Тут пожил немного, только 8 недель; дьявол научил мужиков и баб. Пришли к приказу, где я духовные дела делал, и вытащили меня из приказа, среди улицы били батошьем и топтали, и бабы были с рычагами. Трех моих ради замертво убили и бросили под избной угол. Люди к двору приступают, наипаче же попы и бабы вопят: «Убить вора да тело его собакам в ров кинуть»».

Аввакум на третий день уходит из Юрьева. В Москве его берут стрельцы, отводят в тюрьму и сажают на цепь, потом в телеге с растянутыми руками везут в Андроньев монастырь и там кидают в темную палатку: «И сидел я, — рассказывает Аввакум, — три дня не ел, не пил, во тьме сидя, кланялся на цепи, не знаю на восток, не знаю на запад, никто ко мне не приходит, токмо мыши и тараканы, и сверчки кричат, и блох довольно».

Но трехдневный голод мало значил для железной силы. Его вывели из палатки; архимандрит просит его покориться Никону, «а я», замечает Аввакум, «от писания его браню да лаю».

То же повторяется везде и всюду: протопопа берут у церкви за волосы, толкают под бока, за

цепь дергают и в глаза плюют, а он все держится, «страдая по Христе»; его в Успенском соборе предают анафеме архиереи, его бьют при патриархах, а он посылает им упреки, что нельзя слушать обедни, прибавши человека.

С этим-то железным борцом за старину и связада свою судьбу сирота Анастасия. Аввакум знал, что это была за женщина, ему дорого было, что она «беспрестанно» ходит в церковь, он предугадывал, что она поможет ему или, по крайней мере, не будет мешать в его проповеди.

И действительно, не напрасно молился он перед иконой Божьей матери, не напрасно молил он, чтобы дала она ему «жену, помощницу ко спасению». Анастасия и вышла, действительно, по древнерусскому выражению «подружие» мужа: молча, безгласно пошла она за ним, и страдания ее, ее «волокита», тесно переплелись со страданиями, с «волоkitой» Аввакума.

Последнего, после прений с ним, сослали со всей семьей в Сибирь, вместе с этим начались и главные страдания деревенской сироты Анастасии, теперь уже протопопицы.

Жене Аввакума пришлось испытать много горя еще и до ссылки. Немало видела она этого горя и в первое время замужества. Когда у Аввакума отнимали двор, выбивали его и он, «с клюкой», брел в Москву, вместе с ним больная, только что после родов, с некрещеным ребенком на руках, брела и она. Не легко жилось ей и в Юрьев Польском, когда тысячная толпа била батошьем и топтала среди улицы ее мужа.

Сам Аввакум не знал, что случилось с ней: «неведомо жива, неведомо прибита». Но бесконечная серия страданий Анастасии началась с ссыл-

ки. У нее только что родился сын, как пришло распоряжение о ссылке: «Протопопицу бедную, — рассказывает Аввакум, — больную в телеге взяли и повезли до Тобольска, 3000 верст, недель с 13 волокли телегами и водой, саниями половину пути».

Результаты публичных наказаний пришлось испытать, конечно, и жене Аввакума: в одну из ночей толпа тобольских жителей привезла сани к дому Аввакума, ломилась к нему в избу и хотела протопопа «свести в воду».

Около месяца Анастасия должна была бояться и за себя и за мужа, когда тот «иное в церкви ночевал, иное к воеводе уходил, иное в тюрьму про-сился».

Скоро переменялось и место ссылки: «велено было меня, — рассказывает Аввакум, — из Тобольска на Лену везти за то, что браню от Пиеания и укоряю ересь Никонову».

На Лену, конечно, пришлось идти и его жене. Но когда семья ссыльных была уже в Енисейске, пришло распоряжение воеводе, который отыскивал новое место ссылки.

Новая дорога принесла жене протопопа и новые страдания. Не раз на ее глазах чуть не тонули ее дети. Бурей загрузило раз лодку совсем в воду, и над водой осталась одна палуба: мать должна была кое-как вытаскивать из воды своих детей; «простоволоса ходя», молилась она об их спасении.

Жене протопопа приходилось на новых местах присутствовать при наказании ее мужа, когда ему давали по 72 удара по спине, она видела, как он осенью по целым ночам лежал избитый под капелью.

Вместе со своим мужем страдалица-жена об-

ходила пороги на сибирских реках. Не раз приходилось ей разлучаться с мужем: в то время, как он сидел в тюрьме, в студеной башне, на соломе, полуголодным, «что собачка», и бил мышей, она была удалена от него.

Здесь на ее глазах почти полузамерз ее маленький сын, после праздника Рождества Христова прибежал он к отцу и вместе с ним ночевал в студеной тюрьме, наутро его прогнали опять к матери, и он, пишет его отец, руки и ноги отморозил. Можно представить себе тяжелое чувство матери при виде полузамерзшего ребенка!

Ссылные уже достигли Байкала и миновали его. Здесь на глазах жены Аввакум на реке Шикле тянул лямку, от которой «люди изгибались», а «ноги и живот сини были».

Здесь на ее глазах он в третий раз тонул почти под водой, здесь вместе с другими она смотрела с берега, как переворачивало барку боками и дном, а муж ее был по пояс в воде, здесь вместе с другими плакала жена о муже, а после развешивала по кустам мокрое белье.

Вместе с мужем «волочилась» бывшая сирота около озера Иргея волоком, зимой, без работников и с маленькими детьми помогала горемыке протопопу делать нарты.

На четвертый год дороги от Тобольска вместе с мужем и детьми голодала она у реки Ингоды. Здесь люди мерли от голода, мерли от тяжелой гонки плотов: «река мелкая, плоты тяжелые, приставы немислостивые, палки большие, батоги суковатые, кнуты острые, пытки жестокие — огонь да встряска», — в таких отрывистых, но энергичных выражениях вспоминал протопоп про это время.

Здесь Анастасия вместе с мужем и детьми скиталась по степям, для еды вместе с ними копала траву и коренья. В зимнее время ела она вместе с ними сосновую кору или мертвечину после волков, даже «зяблых волков и лисиц».

На глазах несчастной матери умерли в эту пору и два ее сына: вместе с ней шли они по горам и острому камню босиком, вместе с ней ели они траву и падаль.

Маленькая дочка ее Аграфена просила милостыню: «Иногда, — пишет ее отец, — ребенка прогоняли от окна».

В ту пору, когда протопоп ездил по дрова, Анастасия сживала не раз у костра и плакала вместе с дочерью.

Около 6 лет были «нужды великия» в Даурии для страдавшей протопопицы. Но вот она с мужем уже на обратной дороге, и опять пошли «нужды». «Пять недель по льду голому ехали на нартах», пишет Аввакум, «мне под ребят и под рухлядь дали 2 клячи, а сам и протопопица брели, убиваясь об лед».

Не раз падала жена на этой дороге на глазах своего мужа, потому что нельзя было отстать от лошадей, но, с другой стороны, нельзя было и поспеть за ними: «протопопица бедная», вспоминает Аввакум, «бредет, бредет да и повалится».

Не раз приходилось, вероятно, на этой дороге ночевать ей кое-как.

Не раз приходилось, вероятно, и дрожать за своего мужа, когда того водили в застенки и там раскладывали огонь. Три года ехала она так из Даурии.

Так страдала со своим мужем деревенская сирота. Молча, безропотно несла она доставшийся

на ее долю крест, деля с протопопом все горе и тяжесть ссылки.

Не добровольно, конечно, пошла она за ним в снега Сибири, за Байкал, в Даурию; не было у нее в этом случае каких-либо возвышенных целей, но верным «подружием» оставалась она постоянно для своего мужа.

Не раз поддерживала она в горькие минуты своего железного товарища. Интересная сцена произошла раз в семье протопопы. Это было уже по возвращении из ссылки.

Фанатик-протопоп, проезжая города, понял, что его дело проиграно, что старина рушится безвозвратно.

Опечаленный, в глубоком раздумье сидел он раз и в мыслях решал вопрос о том, что делать, снова ли проповедывать или скрыться. Чувствовал он, что его проповедь приносит только горе семье, что он не один, а связан с женой и детьми.

Протопопица увидела раздумье мужа. «Что опечалился?» — спросила она Аввакума. Тот стал изливать перед ней горе: «Жена, — говорил он, — что делать? Зима еретическая на дворе! Говорить ли мне или молчать? Связали вы меня!

— Господи, помилуй! — отвечала она, — что ты говоришь? Ты же читал сам, слыхала я, апостольскую речь: «привязался ли жене, не ищи разрешения». Я тебя и с детьми благословляю: дерзай проповедывать слово Божие по-прежнему, а о нас не тужи, пока Бог изволит. Только нас в молитвах своих не забывай! Силен Христос и нас не покинуть! Поди, поди в церковь, обличай!»

И отбросил Аввакум, как он сам рассказывает, после этих слов «печальную слепоту», и снова по



селах, церквям и по торгам разлилась его проповедь за любимую старину.

А между тем здесь в этом случае ободряющий голос исходил из уст его жены, испытавшей сотни горестей у Лены и Амура! В дни скорби от нее не слышно было никакой злобы на своего мужа; никогда бывшая сирота не шла против него.

Раз только на обратной дороге в Русь, когда она шла, убиваясь об лед, падала несколько раз на дороге, она спросила его: «Долго ли муки этой будет?» — «До самой смерти», — отвечал спокойно ее железный товарищ. «Ну хорошо!» — так лаконически ответила она на грустную новость и снова зашагала по льду.

Минутное счастье проблеснуло для страдавшей протопопицы на Руси после возвращения в Москву. Царь и царица присылали ее мужу деньги. Но все это продолжалось только всего полгода.

Снова последовала ссылка, и Аввакума с женой повезли на холодную, далекую Мезень. Полтора года прожила здесь протопопица с мужем, пока его опять не увезли в Москву. Он сидел здесь под началом в монастыре, 17 недель жил в студеной палатке Николо-Угрешского монастыря, он уже был в Пустозерске, а она все жила на Мезени. После она вместе с сыном переехала на житье в Москву. Здесь она и кончила свою многострадальную жизнь и была погребена.

Судьба этой женщины, безусловно, была драматической. Но она достойно вынесла все то, что выпало на ее долю. Ей было очень трудно, но в сотни раз хуже стало бы, если бы она попробовала сравнивать свою жизнь с чужой. Это сравнение лишило бы ее сил, и она бы не смогла быть столь верной подругой своему мужу.

Приятельница моей жены Норма чувствовала себя счастливой, пока ей не захотелось большего. «Не жаждай того, что тебе не принадлежит» — к этому обязывает христианство. И исполнение этого обязательства в первую очередь спасает того, кто его исполняет. Этот человек свободен от зависти. А свобода от зависти значительно облегчает жизнь. Завистливый человек не может чувствовать себя счастливым — ему всегда будет мало.

Я предлагаю вам сосредоточить свое внимание на тех богатствах, которыми мы владеем. Они намного ценнее всех сокровищ мира.

Продали ли бы вы свои глаза за миллиард долларов? Сколько вы бы попросили заплатить за свои ноги? А за руки? А за возможность слышать? Насколько вам дороги ваши дети? Ваша семья? Ваши родители?

Ценим ли мы все это? Конечно, нет.

Сложите в мыслях все ваши достоинства, и вы поймете, что вы не отдали бы то, что имеете, за все богатства Рокфеллеров, Морганов и Фордов, вместе взятых.

Научитесь радоваться тому, что у вас есть, и не беспокойтесь о том, чего у вас нет.

«Умение видеть положительную сторону каждого события, — сказал доктор Джонсон, — стоит больше тысячи фунтов в год».

Не воспринимайте материальные блага как эквивалент счастья. Часто эти понятия несовместимы. На протяжении всей истории человечества были мудрые люди, которые это понимали. Сенека утверждал:

«Относитесь ко всякому дару судьбы подозрительно и с робостью.

Ведь и зверь, и рыба попадают в западню, влекомые обманчивою надеждою. За тем, что вы считаете дарами счастья, кроется засада.

Кто хочет остаться невредимым, пусть избегает сколько можно этих даров, служащих приманкой.

На них-то мы несчастные и ловимся чаще всего. Мы думаем, что захватили их в свои руки, а на деле оказывается, что мы сами попали в западню.

Счастливый путь ведет к стремнинам, и конец блестящей жизни — падение. А между тем трудно противиться, раз счастье увлекло на ложный путь.

Ведите здоровый образ жизни, заботьтесь о теле лишь настолько, насколько это необходимо для здоровья.

Пусть пища только умеряет голод, питье — жажду, одежда — холод и жилище служит защитой тела от непогоды. Но решительно безразлично, построено ли оно из дерна или из цветного и чужеземного камня: знайте. — человек может одинаково укрыться как под соломой, так и под золотом. Презирайте всякие украшения, добытые непосильным трудом.

Помните, что нет ничего достойного восхищения, кроме души, а для ее величия ничто не достаточно велико».

Я предлагаю вам следующие правила:

*Не беспокойтесь о том, чего у вас нет, и цените то, что у вас есть;*

*Не подражайте другим, ведь подражание — самоубийство.*

## ОКАЗЫВАЙТЕ ДРУГ ДРУГУ ЗНАКИ ВНИМАНИЯ

Каким образом вы проявляете свои чувства? Или вы предпочитаете их не проявлять вовсе?

Хочу напомнить вам, что во все времена существовали вполне доступные средства проявления чувств.

И любовные песни египтян далекого времени воспевают любимых. Древние египтяне в поэтической форме проявляют вполне современные нам эмоции.

Во многих из этих песен встречаются слова «брат» и «сестра», употребляемые в значении «любимый», «близкий», любимая»:

*Я увидел сестру мою, и душа моя возрадовалась,  
А руки мои широко раскрылись для объятий,  
И сердце от счастья из груди моей выскочило,  
Когда я увидел тебя, о моя госпожа, ко мне идущей.  
Ведь если я обнимаю тебя и руки твои раскрываются,  
Я чувствую, что попадаю в страну благоуханий.*

С незапамятных времен цветы считаются символом любви. Они стоят недорого, особенно в сезон, и их часто продают на углах улиц, в подземных переходах.

Однако, учитывая, насколько редко американский муж приносит домой букет желтых нарциссов, можно предположить, будто они так же дороги, как орхидеи, и их столь же трудно достать, как эдельвейсы, которые растут на окутанных облаками альпийских вершинах.

Зачем ждать, пока ваша жена заболеет, чтобы преподнести ей немного цветов? Почему бы завтра же вечером не принести ей несколько роз? Вам нравится экспериментировать. Попробуйте

сделать это и посмотрите, что произойдет.

Несмотря на свою большую занятость на Бродвее, Джордж М. Коэн обычно дважды в день звонил матери по телефону вплоть до самой ее смерти. Вы думаете, у него каждый раз были для нее потрясающие новости?

Смысл этих небольших знаков внимания состоит в том, что они показывают человеку, которого вы любите, что вы думаете о нем, хотите сделать ему приятное и что его счастье и благополучие очень дороги и близки вашему сердцу.

«Пожалуйста, найди время выслушать меня», — так выглядит мольба многих супругов.

И в то же время разговорчивые люди зачастую самые плохие слушатели.

Корни неумения слушать часто уходят в детство человека. Во многих семьях детей учат такому поведению, которое отучает слушать. Выказанные приказным тоном слова: «Изволь меня выслушать!» — приводят к тому, что ребенок только делает вид, что слушает, занимаясь своим делом, и при этом не воспринимает ни слова.

Другие много говорят из-за того, что в детстве их приучили подробно рассказывать, как прошел день. При этом ребенок говорил один, а родители слушали. Так люди привыкают во всех деталях рассказывать о любом событии, но не умеют слушать других.

Доктор Роза Хилфердинг, медицинский консультант, сказала, что, по ее мнению, одно из лучших средств облегчения беспокойства — «рассказать о своих неприятностях тому, кому вы доверяете.»

«Мы называем это очищением, — сказала она. — Когда пациенты приходят на занятия,

они имеют возможность обстоятельно высказать все, что их тревожит, пока их душа не успокоится. Переживания в одиночестве, стремление скрывать свои неприятности от других приводят к огромному нервному напряжению. Мы все испытываем потребность поделиться с кем-то своими тревогами. Поделиться своим беспокойством. Мы должны чувствовать, что в мире есть кто-то, кто готов выслушать и способен понять все».

Умейте выслушать!

Женщины придают огромное значение датам — дням рождения и различным годовщинам, а почему именно — это навсегда останется одной из тайн женской психологии.

Эйнштейн обнаружил, что время относительно. Наверное, оно может быть относительным и в супружеской жизни, если не придавать этому фактору серьезного значения. Но я не советую этого делать.

Человечество по-разному измеряло время: по солнцу; луне, звездам, по солнечным, песочным, механическим часам и т.д.

Человек может прожить всю жизнь, не запомнив многих дат, но некоторые из них обязательно следует помнить: это 1492 год (год открытия Америки Колумбом), 1776 год (год провозглашения Декларации независимости США), день рождения жены, год и день свадьбы.

В крайнем случае для семейного счастья можно даже обойтись без первых двух дат, но не без последней!

Чикагский судья Джозеф Саббат, рассмотревший сорок тысяч новых супружеских споров и примиривший две тысячи супружеских пар, говорит: «В большинстве случаев в основе супру-

жеского разлада лежат мелочи. Такая простая вещь, как обычай помахать утром мужу рукой на прощанье, предотвратила бы немалое число разводов».

Английский поэт Роберт Броунинг, совместная жизнь которого с Элизабет Баррет Броунинг, возможно, была самой идиллической из известных нам, никогда не был слишком занят для того, чтобы поддерживать любовь небольшими подарками и знаками внимания.

Он относился к своей больной жене так заботливо, что она однажды написала своим сестрам: «И теперь я даже начинаю задумываться, не являюсь ли я в конце концов чем-то вроде настоящего ангела».

Слишком многие мужчины недооценивают этих небольших повседневных знаков внимания. В статье, помещенной в журнале «Пикториэл ревью», Гейнор Мэддокс писал: «Американская семья действительно нуждается в нескольких новых пороках. Например, завтрак в постели представляет собой одну из тех милых слабостей, которые должно позволять себе большое количество женщин. Для женщины завтрак в постели — это почти то же самое, что частный клуб для мужчины».

Уолтер Дамрош женился на дочери одного из величайших американских ораторов, бывшего в свое время кандидатом в президенты, — Джеймса Дж. Блейна. С тех пор как много лет назад они встретились в Шотландии в доме Эндрю Карнеги, жизнь Дамрошей была особенно счастливой.

В чем заключался их секрет?

«В один ряд с осторожностью при выборе супруга, — говорит миссис Дамрош, — я ставлю

вежливое отношение после свадьбы. Если бы только молодые жены были так же вежливы со своими мужьями, как они вежливы с посторонними людьми! Любой мужчина убежит от сварливой жены».

Грубость является той раковой опухолью, которая разъедает любовь. Каждый знает это, и тем не менее хорошо известно, что мы обходимся с чужими людьми вежливее, чем со своими близкими.

Мы и не помыслили бы о том, чтобы прервать постороннего человека и воскликнуть: «О боже, неужели вы собираетесь снова рассказать эту старую историю!» Нам не пришло бы в голову вскрыть без разрешения почту своих друзей или совать нос в их личные секреты. И только членов собственной семьи, то есть самых близких и дорогих нам людей, мы осмеливаемся оскорблять за пустячные промахи.

Снова процитирую специалиста по разводам Дороти Дикс:

«Поразительно, но факт, что практически единственными людьми, говорящими нам неприятные, оскорбительные и причиняющие боль вещи, являются наши домочадцы».

Генри Клей Ризнер утверждает: «Вежливость — это такое качество души, при котором не замечают поломанной калитки, а обращают внимание на цветы за калиткой во дворе».

Вежливое отношение столь же важно для брака, как смазка для мотора.

Уильям Джеймс некогда написал эссе, названное им «О некоторого рода людской слепоте». Стоит специально пойти в ближайшую к вам библиотеку, чтобы взять и прочесть его. Джеймс пи-

шет: «Итак, людская слепота, о которой идет речь, в настоящем отношении чувств живых существ и людей, отличных от нас самих».

«Слепота, которой поражены мы все». Многие их тех, кто и не подумал бы резко разговаривать с клиентом или даже со своими коллегами, не останутся перед тем, чтобы прикрикнуть на жену. А между тем для их личного счастья супружеское благополучие гораздо важнее и существеннее, чем их деловые отношения.

Обычный человек, который счастлив в браке, намного счастливее гения, живущего в одиночестве.

Так же нельзя сказать, что, сочетавшись браком «с памятником», можно обрести счастье. Жена великого Моцарта прожила очень трудную жизнь.

Шестидесятишестилетнюю вдову Моцарта Констанцу однажды посетили двое странных англичан, любителей музыки, — Винсент Новелло с женой Мэри, совершавших паломничество по моцартовским местам. Они путешествовали по Европе, останавливаясь там, где когда-то бывал Моцарт, важнейшим для них пунктом, безусловно, являлся Зальцбург: в городе они могли встретиться с еще живой Констанцей.

Констанца принимает их любезно и рассказывает (в который раз!) о своем великом муже. Они встречаются с Софи Хейбл, сестрой Констанцы, и с младшим сыном Моцарта Ксавером, тем, который родился в год смерти Моцарта. Минуло уже тридцать восемь лет. Теперь Констанца смотрит на свой брак и своего мужа с высоты прожитых лет. Время, увы, туманит ее взор, и поэтому мало что нового смогли они почерпнуть из этих бесед в Зальцбурге летом 1829 года. Супругов Но-

велло интересовали мельчайшие подробности о Моцарте, но их-то память Констанцы не сохранила.

Супруги разглядывали Констанцу: выражение ее лица, речь на беглом французском, ее манеры, жесты. Незадолго до смерти Констанца переехала в квартиру на площади, сегодня носящей имя Моцарта. Из окна она видела в 1841 году — год кончины, как идет подготовка к сооружению памятника Моцарту, и сегодня украшающему эту площадь. Она вполне могла бы сказать: «Когда-то я была замужем за памятником».

Великий русский писатель Тургенев пользовался признанием во всем цивилизованном мире. И все же он сказал, что отказался бы от своего таланта и от всех своих книг, если бы только где-то была женщина, которая беспокоилась бы о том, чтобы он не опоздал к обеду.

Как бы то ни было, каковы же шансы обрести счастье в браке?

Дороти Дикс считает, что более половины браков оказываются неудачными, но доктор Пол Попену думает иначе. Он утверждает: «Человек имеет лучшие шансы преуспевать в браке, чем в любом другом предприятии, за которое он может взяться. Из всех людей, решающих заняться торговлей бакалейными товарами, семьдесят процентов терпят неудачу. А из тех мужчин и женщин, которые вступают в брак, семьдесят процентов преуспевают».

Дороти Дикс высказывает все это следующим образом.

«По сравнению с браком, — замечает она, — рождение является лишь эпизодом в нашей жизни, а смерть — заурядным случаем.

Каждый мужчина знает, что, если подойти к жене с лаской, она сделает все, что угодно, и обойдется без чего угодно. Он знает, что несколько ничего не стоящих ему комплиментов, несколько слов о том, какая она хорошая хозяйка, как хорошо помогает ему, заставят ее экономить каждый цент.

Каждый мужчина знает, что, если он скажет жене, что она выглядит необычайно красивой в своем прошлогоднем платье, она не променяет это платье на самую последнюю парижскую новинку.

Каждый мужчина знает, что, целуя жену, он может закрыть ее глаза на очень и очень многое, сделав ее слепой, как летучая мышь, и что достаточно ему горячо поцеловать ее в губы, чтобы она стала нема, как рыба.

Каждой жене известно, что муж ее знает, все это о ней потому, что она сама одарила его исчерпывающими сведениями о том, как с ней следует обращаться, чтобы достигнуть цели.

Но каждая женщина никогда не знает обижаться ли на мужа или возмущаться, потому что он скорее будет ссориться с нею и получать за это скверно приготовленную еду, скорее согласится на то, что она будет транжирить его деньги, он же станет покупать ей новые платья, автомобили и жемчуг, он скорее пойдет на все это, чем позаботиться о том, чтобы немного польстить ей и обходиться с нею так, как она просит».

В конечном счете брак не что иное, как ряд обыденных эпизодов. И горе тем супружеским парам, которые не учтут этого обстоятельства. Эдна Сент-Винсент Миллей однажды изложила

эту мысль в одном из своих кратких стихов:

Мои дни омрачены не тем, что любовь уходит,  
А тем, что она уходит из-за пустяков.

Эти строки достойны того, чтобы их запомнить.

В печально известном городе Рино суды разводят людей шесть дней в неделю, причем расторгается один из каждых десяти браков.

Сколько, по-вашему, из этих браков потерпело крушение в результате подлинной трагедии? Могу спорить, что чрезвычайно мало.

Если бы вы смогли присутствовать на судах в Рино изо дня в день, слушая показания этих несчастных мужей и жен, вы бы поняли, что у них любовь ушла «из-за пустяков».

Возьмите свой нож для бумаги и вырежьте следующую цитату. Наклейте ее внутри своей шляпы или на зеркале, где вы будете видеть ее каждое утро во время бритья:

«По этой дороге я пройду лишь один раз. Поэтому я уже сейчас совершу какой-либо достойный поступок или проявлю доброту в отношении какого-либо человеческого существа. Я не могу отложить и случайно это сделать, ибо по этому пути я никогда больше не пройду».

Итак, если вы хотите сохранить свою семейную жизнь счастливой, соблюдайте правило очень простое:

*Оказывайте друг другу небольшие знаки внимания и умеете слушать.*

Логан Пирсалл Смит вложил глубочайшую мудрость в слова: «В жизни следует ставить перед собой две цели. Первая цель — осуществление того, к чему вы стремитесь. Вторая — умение радоваться достигнутому. Только самые мудрые представители человечества способны к достижению второй цели».

Помните о своей репутации и ваша жизнь станет поистине королевской!

Целеустремленность — первая ступень к успеху, любовь к себе — его залог. Я не учу эгоизму, но прежде чем любить другого и искать счастья в совместной жизни, надо научиться любить самого себя. Любовь к себе не имеет ничего общего ни с эгоизмом, ни с самодовольством. Любить себя можно совершенно спокойно.

Любовь к себе и другим — взаимосвязана.

Неправда, что в мире существует только один человек, которого можно любить. И основная цель жизни — встретить этого человека. Тем более неверно, что если такой человек найдется, то любовь к нему требует отказа от любви к самому себе и другим людям.

Истинный интерес человека — наиболее полное раскрытие всех своих способностей. Это касается и супружеских отношений, и всех остальных сфер жизни.

Знаменитый психолог Уильям Джеймс выразил такую концепцию: «Ясно, что трудно разграничить то, что человек называет Я, и то, что он просто называет «мое». Мы чувствуем и действуем относительно определенных вещей, которые принадлежат нам так же, как мы чувству-

ем и действуем относительно самих себя.

Наша репутация, наши дети, дело наших рук могут быть нам так же дороги, как наше тело, а в случае, если они приносят нам ущерб, в нас рождаются ответные чувства и действия.

Однако в самом широком смысле человеческое Я представляет собой суммарный итог всего, что человек может назвать своим, не только свое тело и свои психические силы, но и свою одежду и дом, свою жену и детей, предков и друзей, свою репутацию и работу, свою жену и лошадей, свою яхту и счет в банке. Все эти вещи вызывают в нем одни и те же эмоции. Если этих вещей все больше или они в отличном состоянии, он чувствует триумф, если же их становится все меньше и они ухудшаются, он чувствует уныние — не обязательно в одинаковой степени по отношению к каждой вещи, но во многом то же самое по отношению ко всем им».

Человек, который представляет собой целостную личность и ясно осознает поставленную перед собой цель, неизменно добьется успеха во всех жизненных сферах. Если ваша цель — семейное счастье, то вы несомненно достигнете ее.

Ведите счет своим удачам!

Я хочу познакомить вас с поучительной историей, которая происходила во Франции во времена Людовика XIV.

Франциска д'Обинье была целостной личностью. Жизнь ее была нелегка, но чтобы достигнуть желанной цели, нам приходится делать много неприятных вещей только потому, что разум говорит нам, что мы должны их делать.

Франциска д'Обинье была внучкой Теодора-Агриппы д'Обинье и дочерью Констана д'Обинье,

барона Сюримо. Последний без согласия отца своего женился на Анне Маршан, вдове Жана Куро, барона Шательелона, и потом убил ее за неверность вместе с ее любовником; впоследствии он женился опять в 1627 году на Жане Кард-ляк, дочери губернатора города Шато-Тромпетта, имел от нее сперва сына, а потом дочь, родившуюся 27-го ноября 1635 года, в Пиортской тюрьме.

Эта дочь, судьба которой началась так печально, что весь горизонт ее оканчивался стенами темницы, была Франциска д'Обинье, сперва супруга поэта Скаррона, потом супруга короля Людовика XIV.

Она была крещена католическим священником. Герцог Франциск ла-Рошфуко, отец автора известного сочинения «Правила Жизни», был ее крестным отцом, а Франциска Тирако, графиня Неилльян, крестной матерью.

Спустя несколько месяцев после рождения этой девочки госпожа Вильетт, сестра Констана д'Обинье, посетив его в тюрьме, тронутая нищетою этого бедного семейства, увезла свою племянницу в замок Мюрсей, где она и провела несколько лет.

Ей было четыре года, когда дочь тюремщика, имевшего много серебряной посуды, играя с ней, попрекала ее в бедности.

— Это правда, я бедна, — отвечала маленькая Франциска, — но я дворянка, а ты нет.

Наконец, в 1639 году, д'Обинье был выпущен из тюрьмы. Не желая отречься от кальвинизма, он не мог получить от кардинала Ришелье позволения жить во Франции и вынужден был отправиться на остров Мартинику.

Во время этого плавания маленькая Франциска заболела, впала в летаргический сон, и врач объявил, что она умерла. Ее хотели уже бросить в море, по обычаю похоронных обрядов на море, как мать ее наклонилась, чтобы поцеловать ее в последний раз, почувствовала дыхание в устах ее и слабое биение сердца, она с восторгом унесла ее в свою каюту, где ребенок на коленях ее раскрыл глаза. Маленькая Франциска была спасена.

Спустя два года, уже на Мартинике, когда ее мать и она, сидя на траве, расположились пить молоко, они услышали вдруг в нескольких шагах от себя легкий шум, сопровождаемый пронзительным свистом.

Это была змея, которая, будучи привлечена запахом молока, с поднятой головой и сверкающими глазами приближалась к ним. Д'Обинье, схватив дочь за руку, поспешно отошла с ней в сторону. Но змея вместо того, чтобы их преследовать, остановилась у чаши, выпила бывшее в ней молоко и уползла. Решительно можно сказать, что рука Господня покровительствовала этому ребенку.

Между тем, благодаря страданиям госпожи д'Обинье, дела бедных изгнанников начинали поправляться на Мартинике, когда мужу ее пришла пагубная мысль послать ее во Францию с тем, чтобы разведать, нельзя ли спасти что-нибудь из конфискованного его имения.

Госпожа д'Обинье поехала. В ее отсутствие муж пустился в игру и проиграл все свое вновь приобретенное богатство, и когда она, ничего не узнав во Франции, возвратилась на Мартинику, то нашла его снова совершенно разоренным.

С того времени у них не осталось ничего более



для пропитания, кроме ничтожного жалованья, да и этого жалованья они забрали вперед столько, что когда Констан д'Обинье умер в 1645 году, а жена его хотела возвратиться в Европу, то она принуждена была оставить маленькую дочь в залог главному его кредитору, последнему скоро наскучило кормить даром ребенка, и он отослал его во Францию.

Юная Франциска вышла на берег у ля-Роше-ли, где мать узнала о ее прибытии, она не была предуведомлена о выезде ее из Мартиники. Госпожа д'Обинье была беднее прежнего, и госпожа Вильетт, которая уже и прежде брала ребенка к себе, просила, чтоб она опять пустила к ней дочь свою. Так и было сделано.

Бедное дитя возвратилось к своей матери только для того, чтобы увидеть ее умирающую на своих руках от печали и нищеты. Удрученная горестью, она три месяца никуда не выходила из своей маленькой комнаты в Ниоре, помышляя о том, что не лучше ли ей наложить руки на самое себя и соединиться во гробе с матерью, нежели влачить жизнь, в которой она повсюду встречала только одни препятствия и неудачи.

Около этого же времени, девица д'Обинье познакомилась у своей тетки с кавалером Мере, который, попав в общество ученых женщин того времени, считался между ними человеком со вкусом, и потому он открыл в этой молодой девушке не только красоту, но и тонкий, приятный ум, тем замечательнейший, что никто не занимался его развитием, что он развивался сам собой, как развиваются цветки полевые, имеющие такие живые цвета и такой приятный запах.

Мере очень понравилась девица д'Обинье, он

иначе не называл ее, как своей молодой индианкой, знакомил ее со светом и с прекрасными манерами, но маленькая Франциска была так несчастна, что при всех этих уроках она только качала головой, говоря, что она ничего более не желает, как только найти благодетельного человека, который бы внес за нее деньги для поступления в монастырь.

Поэт Скаррон жил напротив дома графини де Неилльян. Хотя он был только стихотворец и бедняк, однако по временам оказывал другим благодеяния, которые заставляли богатых людей пожимать плечами. Кавалер Мере говорил ему о покровительствуемой им малютке.

Скаррон обещал, что в кошельках своих знакомых и в своем собственном он найдет сумму, которую следует внести в монастырь за несчастную сиротку.

Мере сообщил эту добрую весть маленькой Франциске, которая с радостью побежала к Скаррону поблагодарить его; но Скаррон, найдя ее такой молоденькой, видя ее такой прекрасной, слыша, что она выражается так изящно, переменил свое намерение. «Милостивая государыня, — сказал он ей, — с тех пор, как вы здесь находитесь, я раздумал, я не хочу ничего дать, чтобы содействовать вашему заключению в монастырь». Франциска вскрикнула от горести. «Постойте, — сказал Скаррон, — я не хочу, чтобы вы были монахиней, потому, что хочу на вас жениться. Мои люди меня бесят, а я не могу бить их, друзья мои меня оставляют, а я не могу бегать за ними, лакеи мои, находясь под командой молоденькой хозяйки, будут мне во всем повиноваться, и друзья мои, без сомнения, возвратятся ко мне, когда

увидят у меня прекрасную жену. Сударыня, я вам даю неделю на размышление».

Несмотря на то, что Скаррон был безногим, он был, однако, в моде. Он имел репутацию доброго и веселого человека, которая была еще выше репутации его как стихотворца. Имея возможность часто его видеть, девица д'Обинье привыкла к его личности, наконец на восьмой день она изъявила свое согласие, и дело было решено.

Через несколько дней по вступлении в этот брак она писала к своему брату.

«Я недавно вступила в брак, в котором сердце значит мало, и в котором, поистине, тело ничего не значит».

Скаррон не обманулся. Под управлением молодой хозяйки слуги его стали покорными, а при молодой жене возвращались к нему и его друзья. Вскоре дом Скаррона сделался сборным местом умных людей двора и города, и в эту эпоху модной необходимостью считалось бывать у него.

Но Скаррон был горячим участником Фронды (движения против абсолютизма, представленного правительством Мазарини), часть сатирических пьес, направленных против Мазарини, вышла из его литературного арсенала, впрочем, это было весьма справедливо: министр, в видах экономии, отнял у поэта пенсию, который он по болезни своей получал от королевы, а стихотворец, который ничего не мог отнять у министра, мстил ему оружием, дарованным ему от Бога.

К несчастью, министр возвратился в Париж могущественнее, нежели был прежде, и прелестная госпожа Скаррон, которой первой заботой было заставить упрямых слуг быть послушными и возвратит Скаррону разбежавшихся его дру-

зей, нажила теперь другую заботу, гораздо труднее первой: помирить мужа своего с двором.

И эту заботу взяла на себя молодая жена Скаррона. Никто не мог сказать о ней ничего дурного. Придворная фаворитка Нинона спустя сорок лет, говорила о госпоже де Ментенон: «В молодости своей она была целомудренна по слабости ума, я хотела было излечить ее от этих причуд, но она была слишком богобоязненна».

Эта репутация безукоризненного целомудрия, эта репутация неоспоримой красоты отворили госпоже Скаррон все двери. Многократные просьбы ее о том, чтобы не высылали мужа ее из Парижа, внушенные привязанностью, обнаружили всю прелесть разговора, всю деликатность просьб молодой женщины.

Маркизы Ришелье, Вилларсо и д'Альбре приняли в ней живое участие. Наконец она получила то, о чем просила, то есть что муж ее останется в Париже. По получении этого позволения дом Скаррона сделался по-прежнему, и даже еще более прежнего, местом свидания всего изящного общества.

Скаррон умер, обеспечив свою жену только позволением выйти, если она пожелает, замуж за другого. Это позволение, если только верить некоторому предсказанию, заключало в себе идею о богатстве.

Однажды, когда она переходила через порог двери дома, который починил, один каменщик, по имени Барбе, слывший в то время за предсказателя, он остановил ее за руку и сказал ей без всякого размышления: «Сударыня, вы будете королевой, право, будете!»

Понятно, что вдова Скаррон не обратила внимания на важность этого предсказания, в особен-

ности когда, лишившись пенсионера после смерти королевы-матери, она вынуждена была жить вместе со своей служанкой в маленькой и тесной комнате, на четвером этаже, на который надобно было подниматься по грязной и узкой лестнице.

Несмотря на бедность госпожи Скаррон, ее посещали знатнейшие лица двора, которые знали прекрасную вдову по ее мужу.

Когда у фаворитки короля Людовика XIV маркизы Монтеспан родился сын, герцог Менский, она тотчас вспомнила о своей любимице.

Эта любимица, госпожа Скаррон, была женщина чрезвычайно строгих правил и пользовалась в свете всеобщим уважением. Монтеспан хотела скрыть рождение герцога Менского, равно как и других детей, которых она впоследствии родила от короля. Вдова Скаррон была избрана их гувернанткой. Ей отвели в Маре дом и дали пенсией для содержания этих детей.

Королева тоже любила вдову Скаррона, она призвала ее к себе перед смертью.

Королева полюбила ее из своей ненависти к маркизе Монтеспан, которой она не могла простить все сделанное ей зло. Она оставалась подле умирающей до самой последней минуты и, когда королева скончалась, хотела возвратиться к себе домой.

Но герцог ла-Рошфуко взял ее за руку и, уводя ее на половину короля, сказал: «Теперь не время оставлять короля, вы королю нужны».

С этого времени госпожа де Ментенон начала приобретать ту власть, которую она впоследствии всегда старалась сохранить над королем. Быть может, она обязана была этой властью тому непривычному сопротивлению, которое встретил в ней Людовик XIV.

Другие женщины, при первом слове любви, отдавали свои сердца честолюбивому монарху, который, даже и в своих любовных делах, подражал отцу богов, но госпожа де Ментенон на самые неотступные просьбы и заманчивые обещания его отвечала только двумя словами, под влиянием которых Людовик XIV был в продолжение остального времени своей жизни: «Боязнь ада и надежда на спасение».

Тогда именно отец ла-Шез осмелился предложить своему монарху, неоднократно жаловавшемуся ему на непобедимое сопротивление де Ментенон, тайным образом вступить с нею в брак, представляя, что этот брак в одно и то же время удовлетворит его страсть и успокоит совесть их обоих. Людовик колебался.

Наконец Людовик XIV решил совершить этот брак втайне. Однажды вечером, в январе месяце 1686 года, отцу ла-Шезу, камердинеру Бонтан, Парижскому архиепископу Гарле и г. де-Моншеврель было дано знать, чтобы они явились в кабинет Версальского дворца.

Лувуа сам согласился быть свидетелем, с условием, чтобы это бракосочетание оставалось навсегда втайне. В кабинете Версальского дворца был поставлен алтарь. Означенные лица собрались уже в кабинете и ожидали прибытия короля; через несколько минут вошел король, ведя за руку госпожу де Ментенон, подойдя к алтарю, он встал, вместе с ней, перед алтарем на колени. Отец ла-Шез стал их венчать; Бонтан прислуживал ему; Лувуа и Моншеврель были свидетелями, и на другой день, Версаль пробудился при отголоске этого странного известия: вдова Скаррона вышла замуж за короля Людовика XIV!

В то время, как этот брак состоялся, Людовику XIV было сорок семь лет, один месяц и семнадцать дней, а госпоже де Ментенон пятьдесят два года.

Франциска проявила успех в искусстве жизни. Она ценила себя, любила людей, люди любили ее. Она стала королевой.

Но ничто ценное не дается легко. Когда человек переносит тяжелую операцию ради своего выздоровления, эта цель все же не делает само лечение приятным. Даже рождение ребенка не делает роды для его матери приятными.

Счастье — величайшее достижение человека в искусстве жизни, отклик всей его личности на доброжелательное отношение к самому себе и внешнему миру.

Вот тут я хочу привести слова Спинозы, который говорил: «Если же путь, который, как я показал, ведет к этому и кажется весьма трудным, однако его все же можно найти. Да он и должен быть трудным, ибо его так редко находят».

В самом деле, если бы спасение было у всех под руками и могло быть найдено без особенного труда, так как бы могли почти все пренебречь им? Но все прекрасное так же трудно, как и редко».

*Если хотите быть счастливыми в семейной жизни, то прежде всего научитесь любить себя.*

## **ЖЕНЩИНА МОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ УСТАЛОСТИ И ПРИ ЭТОМ МОЛОДО ВЫГЛЯДЕТЬ!**

Поздней осенью сотрудница моего института отправлялась в Бостон на сессию самых необыч-

ных медицинских курсов в мире. На медицинских курсах при Бостонской больнице наша сотрудница повышала свою квалификацию.

На медицинских курсах? В определенном смысле, да.

Но на этих курсах людей учат жить, избавившись от бессмысленного беспокойства.

Как были организованы эти курсы для тех, кого терзает беспокойство? Доктор Джозеф Х.Прэтт в 1930 году заметил, что многие амбулаторные больные Бостонской больницы не были больны физически.

Фактически у этих людей были все симптомы тех или иных заболеваний. У одной женщины руки были так скрючены от «артрита», что она абсолютно не могла ими ничего делать.

Другая пациентка дошла до полного отчаяния из-за мучительных симптомов «рака желудка». Другие пациентки страдали от болей и загадочных болевых ощущений.

Вся особенность в том, что они действительно чувствовали боли. Но самые тщательные медицинские обследования показали, что все пациентки были здоровы — физически. Многие врачи старой закалки сказали бы, что это просто фантазия — «все в душе».

Однако доктор Прэтт понимал, что пациентам бесполезно говорить: «Отправляйтесь домой и забудьте об этом». Он знал, что большинство этих женщин не жаждали болеть, если бы им было легко забыть о своих недугах, они бы так и сделали. Что же можно было предпринять?

Тогда-то и были организованы специальные занятия.

Занятия, которые проводятся раз в неделю в

Бостонской поликлинической больнице. Пациенты, посещающие их, регулярно проходят тщательное обследование, прежде чем их допускают на занятия.

Фактически эти курсы представляют собой психологическую клинику. Хотя официально они называются курсами прикладной психологии (в прошлом их называли курсами по контролю над мыслями — это название предложил их первый участник), их подлинная цель — оказывать помощь людям, заболевшим от беспокойства.

Среди пациентов клиники значительное число составляют женщины с эмоциональными нарушениями. В основном это домохозяйки.

Доктор Прэтт организовал свои курсы, несмотря на возражения многих скептически настроенных деятелей медицины. И ему удалось совершить чудо! За восемнадцать лет после открытия курсов они принесли «исцеление» тысячам людей, посещавших их. Некоторые из них посещали занятия годами, с такой же обязательностью, с какой верующие ходят в церковь.

Мой коллега разговаривал с женщиной, не пропустившей почти ни одного занятия более чем за девять лет. Она сказала, что когда она впервые отправилась в клинику, то была твердо уверена, что у нее блуждающая почка и какое-то заболевание сердца. Она была настолько встревожена и напряжена, что временами теряла зрение и у нее случались приступы слепоты.

В настоящее время она весела, уверена в себе и чувствует себя прекрасно. На вид ей около сорока, хотя при нашей встрече она держала на коленях одного из своих внуков. «Я так много беспокоилась из-за неприятностей в нашей семье, —

рассказывала она, — что мне хотелось умереть.

В клинике я поняла бессмысленность беспокойства. Я научилась прекращать его по своему желанию. И я могу теперь честно сказать, что сейчас моя жизнь безмятежна».

В клинике каждый пациент имеет возможность поделиться своими проблемами. И это приносит облегчение.

Моя ассистентка наблюдала, какое огромное облегчение получила одна пациентка после того, как рассказала о своих проблемах.

У этой женщины дома были неприятности, и, начав свой рассказ, она была напряжена как пружина. Затем постепенно, по мере того как она говорила, она стала успокаиваться. В конце беседы она даже улыбалась.

Была ли решена волновавшая ее проблема? Нет, это было не так просто. Перемену вызвала возможность поговорить с кем-то, получить какой-то совет и немного человеческого сочувствия.

Подлинной причиной перемены явилась волшебная исцеляющая сила, заключенная в словах.

Эта исцеляющая сила слов и лежит в известной степени в основе психоанализа. Еще со времен Фрейда специалисты по психоанализу знают, что пациент может найти облегчение от внутренней тревоги, если ему дают возможность высказаться.

Почему так происходит? Может быть, в процессе рассказа мы несколько глубже осмысливаем волнующую нас проблему и видим ее в настоящем свете. Никто не знает полностью ответ. Но все мы знаем, что если выговориться, облегчить душу, то нам потом сразу становится легче.

Итак, как только у вас возникает эмоциональная проблема, почему бы вам не поискать кого-

нибудь, с кем можно поделиться? Безусловно, я не говорю о том, чтобы надоедать всем окружающим с сетованиями и причитаниями.

Найдите человека, которому вы доверяете, и попросите его уделить вам внимание. Это может быть ваш родственник, врач, юрист или священник. Обратитесь к нему следующим образом: «Я нуждаюсь в вашем совете. Передо мной возникла проблема, и я хотел бы, чтобы вы выслушали меня. Возможно, вы будете в состоянии дать мне совет. Вы можете увидеть такие аспекты, которые я сам не могу видеть. Но даже если вы не можете решить мою проблему, вы окажете мне огромную помощь уже тем, что найдете возможность выслушать меня».

Будьте предусмотрительны при выборе человека, которому решили довериться. Еще римский философ Сенека писал по этому поводу: «Есть такие люди, что рассказывают первому встречному то, что можно доверять одним друзьям, и выгружают тайный груз души своей в любые уши.

Другие, напротив, страшатся довериться даже самым близким, и если бы могли, то, не доверяя самим себе, спрятали бы всякий секрет как можно глубже. Не следует делать ни того, ни другого. Обе эти крайности — и доверять всем, и не верить никому — одинаково дурны: только одна благороднее, другая безопаснее».

Если вы действительно чувствуете, что вам не к кому обратиться, не отчаивайтесь. Существует специальная Лига спасения жизни, которая не оставит вас в беде. Она не имеет никакого отношения к Бостонской больнице. Лига спасения жизни — одна из самых необычных лиг в мире. Вначале она была создана в целях предотвраще-

ния самоубийств. Но шли годы, и сфера ее деятельности постепенно расширялась. Она стала оказывать моральную поддержку тем, кто несчастлив и нуждается в эмоциональной поддержке.

Рассказ пациентов о своих переживаниях — один из основных терапевтических методов, применяемых на курсах при Бостонской больнице. Однако есть и некоторые идеи, которые мы заимствовали на этих курсах. Если вы не работаете, а всю себя отдаете семье, вы вполне можете применять эти идеи у себя дома.

1. Ведите тетрадь или блокнот для «вдохновляющего» чтения. Туда вы можете записывать все стихи или цитаты, которые вам нравятся и улучшают ваше настроение.

Когда вам однажды станет грустно в дождливый день, может быть, вы найдете в этой тетради рецепт для того, чтобы прогнать мрачные мысли.

Многие пациентки Бостонской больницы ведут такие тетради годами. Они говорят, что это действует на их психическое состояние как «витаминный укол».

2. Не думайте слишком много о недостатках своих ближних!

Никто не сомневается, что ваш муж имеет свои недостатки. Если бы он был святым, он бы никогда не женился на вас. Да? Одну из слушательниц курсов, которая с большой скоростью превращалась в озлобленную мегеру с изможденным лицом, однажды на занятиях внезапно остановили, задав ей вопрос: «Что бы вы делали, если бы ваш муж умер?»

Она была так потрясена этой мыслью, что села и немедленно составила список всех досто-

инств своего мужа. Оказывается, что их было достаточно много.

Попробуйте последовать ее примеру, если вдруг вам придет в голову, что вы вышли замуж за домашнего изверга. Может быть, вы обнаружите, прочтя список его положительных черт, что это человек, с которым вам бы хотелось встретиться!

3. Поддерживайте доброжелательные отношения с соседями!

Очень часто в своих соседях мы стараемся видеть только отрицательные качества. И в то же время подозреваем их в том, что именно они жаждут нам зла.

Ваши соседи — не вражеские шпионы. Даже сама по себе шпиономания может выглядеть смешной. Вот несколько случаев времен недавней войны.

В конце мая 1940 года одного французского лейтенанта избили свои же сограждане только потому, что «у него были рыжеватые волосы и это вызвало подозрение». В Брюсселе в те же майские дни 1940 года перевозили на трамвае к вокзалу некоторое количество арестованных. Их сопровождали трое солдат и лейтенант. В это время вдоль улицы шел человек со своей беременной женой — оба брюнеты. Лейтенанту показалось что-то подозрительным. Наверное, иностранцы. Трамвай остановили. Лейтенант приказал привести этих людей к нему, а затем, как иностранцев, присоединить к остальным арестованным. Мужчина протестовал: «Я живу здесь уже длительное время, вот мои документы; они в полном порядке». «Документы?» — рассмеялся

лейтенант. «К тому же моя жена должна скоро родить!» — «Все это вы объясните там, куда вас привезут!»

Ни у кого нет такой широкой спины, как у козла отпущения.

Выработайте у себя дружественный, здоровый интерес к людям, которые живут на одной улице с вами. На курсах была пациентка, которая чувствовала себя настолько «исключительной», что у нее не было друзей.

На курсах ей было предложено составить рассказ о первом встреченном ею человеке. Во время поездки в трамвае она стала придумывать биографии и жизненные проблемы тех людей, которых она видела перед собой.

Она пыталась представить себе, как протекала их жизнь. Теперь эта женщина вступала в разговоры с людьми, где бы она ни находилась. Теперь она стала счастливым, общительным и обаятельным человеком, излечившимся от своих «мук».

4. Составляйте план на следующий день перед тем, как идти спать.

На занятиях было обнаружено, что многие жены чувствуют себя загнанными и издерганными из-за бесконечного круга домашних дел и обязанностей. Получается, что они никогда не могут закончить домашнюю работу.

Им вечно не хватает времени. Чтобы избавиться от постоянной суеты и беспокойства, им было рекомендовано составлять каждый вечер план на следующий день.

Что же произошло? Составив план, они смогли выполнять больший объем работы, меньше уставали. Они обрели чувство гордости и удовле-



творения своим трудом. У них появилось время, чтобы отдыхать и следить за своей внешностью.

Я концентрирую ваше внимание на том, что каждая женщина должна находить время в течение дня, чтобы заняться своей внешностью. Я лично думаю, когда женщина знает, что она выглядит привлекательно, она перестает нервничать.

5. Гоните прочь напряжение и усталость. Научитесь расслабляться!

Ничто так не старит преждевременно, как напряжение и усталость. Ничто не разрушит вашу молодость и красоту так, как усталость!

Моя ассистентка целый час сидела на занятии на курсах по контролю над мыслями в Бостонской больнице, когда профессор Пол Э. Джонсон, руководитель курсов, рассказывал о правилах расслабления.

Через десять минут этих расслабляющих упражнений, которые моя ассистентка выполняла вместе с другими слушательницами, она почти заснула, сидя выпрямившись на своем стуле.

Почему такое большое внимание уделяется физическому расслаблению? Потому что врачи Бостонской больницы — так же как и другие врачи — знают, что для того, чтобы излечить пациентов от приступов беспокойства, их надо научить расслабляться!

В самом деле, если вы домашняя хозяйка, вы должны расслабляться! У вас есть одно огромное преимущество — вы можете в любой момент лечь. Вы даже можете лечь на пол! Как ни странно, хороший жесткий пол гораздо больше подходит для расслабляющих упражнений, чем кровать с пружинным матрасом. Пол оказывает большое со-

противление. Это полезно для позвоночника.

А вот несколько упражнений, которые вы можете выполнять дома. Попробуйте делать их хотя бы неделю, и вы увидите, как улучшается ваше самочувствие и ваша внешность!

а) Ложитесь плашмя на пол, как только почувствуете усталость. Распрямитесь, перекатывайтесь с боку на бок, если вам хочется. Делайте это два раза в день.

б) Закройте глаза. Вы можете попробовать, как рекомендует профессор Джонсон, произносить что-нибудь вроде этого: «В небе ярко светит солнце. Надо мной синее сверкающее небо. Природа спокойна, и она правит миром. А я, как дитя природы, нахожусь в гармонии со Вселенной».

в) Может быть, у вас нет возможности лечь, потому что в духовке тушится жаркое? Ну что же, почти тот же самый эффект может быть достигнут, если вы сядете на стул. Жесткий стул с прямой спинкой лучше всего подходит для расслабления. Сядьте прямо, как сидящая египетская статуя, а руки положите ладонями вниз, на верхнюю часть бедер.

г) Теперь медленно напрягайте пальцы ног — а потом расслабьте их. Напрягите мышцы ног — а потом расслабьте их. Делайте это медленно, продвигаясь вверх, со всеми мышцами тела, пока не дойдете до шеи. Затем медленно выполните вращательные движения головой, словно она футбольный мяч. Повторяйте своим мышцам: «Отдыхайте спокойно... Отдыхайте спокойно...»

д) Успокойте свои нервы медленным ровным дыханием. Дышите глубже. Индийские йоги были правы: ритмичное дыхание — один из луч-



ших методов, когда-либо открытых для успокоения нервов.

е) Подумайте о морщинах и складках на своем лице и разгладьте их. Распустите складки между бровями, возникающие, когда вы хмуритесь, а также складки у уголков рта. Делайте это два раза в день, и, возможно, вам не придется обращаться в салон красоты для проведения массажа. Возможно, улучшение вашего душевного состояния улучшит и вашу внешность.

*Итак, если вы хотите избежать усталости и при этом хорошо выглядеть, научитесь расслабляться.*

### **ПУСТЬ ВАШ БИЗНЕС НЕ ВСТУПАЕТ В ПРОТИВОРЕЧИЕ С СЕМЕЙНЫМ СЧАСТЬЕМ**

Один раз мне довелось услышать, как симпатичная молодая женщина, посещавшая мои занятия для взрослых сказала своей приятельнице: «Я предупредила его, что если он будет продолжать работать так много, то ему придется выбирать между мной и работой».

Незадолго до этого та же молодая женщина откровенно говорила мне, что муж зарабатывает недостаточно, что ей трудно одной воспитывать маленькую дочку, что они не могут позволить себе летнее путешествие и т.д.

Оказалось, что ее муж получил новую высокооплачиваемую работу, которая в перспективе могла бы решить все финансовые проблемы молодой семьи. Но эта работа требовала много времени,

муж стал поздно возвращаться домой, был все время озабочен рабочими проблемами. И не удивительно, ведь ему необходимо было проявить себя на работе с лучшей стороны. Его жена совершенно не понимала его. Ей казалось, что, пропадая на работе, он забывает о своих семейных обязанностях. А ведь он работал для их общего блага.

Ни одна женщина никогда не поймет, почему мужчина не прилагает таких же усилий для того, чтобы наладить семейную жизнь, какие он предпринимает для достижения успеха в своем деле или в своей профессии.

Однако хотя довольная жена и мирная, счастливая семейная жизнь значат для человека больше, чем миллион долларов, ни один из сотни мужчин никогда действительно серьезно не размышляет над тем, как обеспечить успех своего брака, и не прилагает к этому настоящих усилий. Он оставляет самое важное в своей жизни на волю случая и выигрывает или проигрывает в зависимости от того, как сложатся для него обстоятельства. Женщины никогда не могут понять, почему их мужья не хотят обращаться с ними дипломатично, а ведь им гораздо выгоднее пользоваться методом бархатной перчатки, чем действовать твердой рукой.

Вступление в брак для многих проходит достаточно легко. Когда в брак вступают люди с одинаковыми представлениями о браке, их общие взгляды могут обеспечить комфортность совместного существования.

Многие мечтают о страстной любви, которая, кстати, воспринимается всеми как эквивалент игнорации всего и всех, за исключением объекта любви. Человек забывает о своих обязанностях, о

своей работы, теряет чувство самосохранения. Все это хорошо только на протяжении короткого промежутка времени, но все это до поры до времени.

И хотя все мы знаем примеры счастливых судеб лентяев, но жизненный опыт рекомендует не забывать о своей работе.

Помните: счастье без ума, — дырявая сума.

Любовь не знает зла — так гласит пословица. Однако сколько преступлений и зла содеяно по причине любви и во имя любви!

Любовь может вдохновить на подвиг, но может толкнуть и на преступление.

Любовь-страсть лишает рассудка, лишает воли. В состоянии аффекта человек бывает невменяем, однако далеко не все прощается человеку, охваченному страстью.

Я хочу познакомить вас с поучительной историей жизни и любви профессионального преступника Джона Торрио. Любовь заставила его забыть о своей «работе» и стоила жизни.

Его жена, выйдя замуж за гангстера, похорила не только свою карьеру певицы, но и свою репутацию, а потом и мужа.

Родившийся в 1871 году в Италии, Колосимо обскакал многих своих соотечественников, прибыв в Соединенные Штаты еще в 1881 году. Отец привез его в Чикаго, в район домов с красными фонарями, известный под названием «Леви». Уже в 1902 году «Большой Джим» приобрел некоторое влияние в обществе. Он женился на хозяйке борделя и вскоре стал владельцем целой сети публичных домов. В помощь себе он выписал из Нью-Йорка племянника, Джона Торрио; постепенно к тому перешло все дело Колосимо, и он превратил его в настоящую империю.

Но тут стареющий гангстер встретил свою земную страсть. Ей стала певица Дейл Уинтер.

Впервые люди за его спиной хмурили брови. Для них любовь представлялась самой худшей из всех постыдных слабостей, для них она означала болезнь. Женатый в молодые годы на стареющей своднице Виктории Мореско, Колосимо при виде певицы, с которой его познакомил журналист Жак Ле в 1917 году, разволновался так, что его длинные усы затрепетали. Девятнадцатилетняя, весьма привлекательная Дэйл Уинтер благодаря заботливому воспитанию, природному таланту, высокому и чистому голосу выделялась из всего хорового ансамбля методистской церкви на Саут-Парк-авеню. Биг Джим пригласил ее выступать в своем «Кафе Колосимо». Разразился первый скандал. Методисты осудили поступок этой овечки, сбившейся с пути истинного и идущей к своей гибели.

— Я не понимаю, в чем меня упрекают. В этом кафе я буду честно зарабатывать на жизнь тем, что буду петь арии из оперетт, — недоумевала Дэйл.

Выгнать ее из хора было равносильно тому, что сунуть в пасть волку. Что и произошло. Но ради нее Биг Джим превратился в ягненка. Выполняя все ее капризы, он пригласил послушать ее великого Энрико Карузо и короля Бродвея самого Флоренса Зигфрилда. Оба искренне подтвердили, что у Дэйл исключительный талант. Морис Нест предложил невероятный контракт. Слишком поздно. Отказавшись от респектабельности, она не принадлежала больше себе. Попав в руки Колосимо, она уже не представляла себе других уз. Они обожали друг друга. Биг Джим подал на развод и начал вести себя более чем странно. Он открыто ходил с ней под руку и го-

тов был даже щеголять в жокейских брюках только потому, что она любила верховую езду.

Хуже того, он стал сентиментальным.

— Я словно заново родился, начал понимать, что значит жить, понял, куда я иду, — доверительно сообщил Колосимо своему племяннику Джонни Торрио.

— Ты роешь себе могилу, — услышал он в ответ.

Атмосфера все более сгущалась.

Биг Джим нанял учителя, чтобы обучиться хорошим манерам и не шокировать изящную и благовоспитанную Дэйл. Занятый этим, он совсем забыл о манерах куда менее деликатных, которых от него требовало общение с гангстерами, если он хотел оставаться их главарем.

Джонни Торрио не на шутку забеспокоился. Глава империи размяк окончательно. Некоторые доверенные лица стали обсуждать между собой поведение босса, скрывать от него доходы, что было совершенно немыслимо еще год назад, когда одной неосторожной реплики в его адрес было достаточно, чтобы отправить на тот свет провинившегося. Джонни, по прозвищу Лис, первым почувствовал опасность. Кто не идет вперед, тот скатывается назад. Кто перестает добывать, рискует потерять добытое. Биг Джим забыл об этом.

Предпоследний шаг был сделан 20 марта 1920 года. В этот день Биг Джим и Виктория оформили развод. Теперь для женитьбы на Дэйл преград уже не существовало. Для медового месяца был выбран курортный городок в штате Индиана. 4 мая Колосимо ввел свою жену в роскошно обставленные апартаменты в одном из кварталов Чикаго. Можно было начать красивую жизнь.

11 мая 1920 года племянник Джонни Торрио

вернул Биг Джима к действительности, сообщив по телефону о прибытии в «Кафе Колосимо» двух автомашин с очередной партией виски.

— Ты должен принять ее не позднее 16 часов, чтобы успеть дать расписку сопровождающему, — сказал он.

Колосимо в это время отдыхал с Дэйл после обеда. Он не торопясь поднялся, принарядился, нацепил на мизинец кольцо с бриллиантом в пять каратов, вставил красную розу в петлицу пиджака, чуть подогнул поля бежевой фетровой шляпы с черной лентой и только после этого направился в свое заведение. Когда он пришел туда, то вначале проверил, все ли на месте. После этого он позвонил своему адвокату Рокко де Съефано, но не застал его. Секретарь Фрэнк Камилла видел, как он в недоумении покачал головой и направился к выходу. В 16 часов 25 минут прозвучало два выстрела. Фрэнк бросился вслед за шефом. Колосимо лежал на полу лицом вниз.

Первая пуля застряла выше правого уха, другая, пройдя насквозь, ударила в стену и отколола большой кусок штукатурки.

Правая рука Биг Джима находилась в кармане пиджака. Когда полицейским с трудом удалось вытащить ее оттуда, они увидели, что пальцы сжимали перламутровую рукоятку пистолета, украшенную жемчужинами, одна из которых была черной.

Оружие более чем странное для главаря гангстеров. И действительно, это был подарок молодой жене, от которого она отказалась. Биг Джим был увлечен идеей вовлечь ее в дело и надеялся, что со временем ему это удастся. Поистине зловещий подарок.

Это означало, однако, что он успел заметить

убийцу, скрывавшегося в гардеробе, но послеобеденный отдых с молодой женой замедлил реакцию даже самого лучшего стрелка.

В Чикаго ему организовали пышные похороны. Об этом сообщила пресса.

Вас может удивить пример из гангстерской жизни, я уверен, что вы не имеете никакого отношения к преступному миру.

Примите этот рассказ как метафору и не требуйте от супругов, чтобы они жертвовали работой во имя семьи.

Во всем существует мера. Главное — чувствовать ее.

В данном случае любовь поистине «победила все».

Конфликт между чувством и долгом был центральным во всех античных трагедиях. Не забывайте об этом.

Следующая история о том, как преданность долгу разрушила не только семейное счастье, но и саму семью.

Рихард Зорге родился в 1895 году в азербайджанской деревне Сабунчи в семье немецкого мастера, а затем владельца нефтяного участка. Мать Рихарда была русской. У Рихарда было безмятежное детство мальчика из хорошей семьи. Затем Зорге уехали в Германию.

В начале 1-й мировой войны Зорге добровольцем ушел на фронт. Там он познакомился с людьми, придерживающимися социал-демократических взглядов, и связал с ними свою судьбу.

После демобилизации Зорге учился в университете на факультете социологии и политэкономии. Он создал социал-демократическую организацию среди студентов.

А в 1925 году уехал в Советский Союз. Здесь

Рихард женился на Кате Максимовой. Она была выпускницей института сценического искусства, ее считали способной актрисой.

Но в 1929 году Катя заявила, что хочет пойти на завод в «рабочую гущу». Была мастером цеха.

А ее муж был в разведывательном управлении Генерального штаба.

В сентябре 1935 года Зорге прибыл в Японию с секретным заданием.

В Токио Зорге вел активную светскую жизнь.

Он, по свидетельству хорошо знавших его лиц, не прочь был выпить, любил женщин. Кэмпэйтэй, японская контрразведка, бесстрастно зафиксировала в Японии, что за 8 лет он встречался с тремя десятками представительниц прекрасного пола. Начальство его за это журило. Но, может быть, Зорге надевал личину Дон Жуана, выпивки и рубахи-парня, чтобы надежней прикрыться? Вряд ли человек, имеющий такие слабости, мог бы стать серьезным разведчиком...

В Москву от Зорге шли не только донесения, но и нежные письма к жене.

Октябрь 1936 года:

«Моя милая К.!

Пользуюсь возможностью черкнуть тебе несколько строк. Я живу хорошо, и дела мои, дорогая, в порядке.

Если бы не одиночество, то все было бы совсем хорошо.

Теперь там у вас начинается зима, а я знаю, что ты зиму так не любишь, и у тебя, верно, плохое настроение. Но у вас зима, по крайней мере, внешне красива, а здесь она выражается в дожде и влажном холоде, против чего плохо защищают

и квартиры, ведь здесь живут почти под открытым небом.

Когда я печатаю на своей машинке, то слышат почти все соседи. Если это происходит ночью, то собаки начинают лаять, а детишки — плакать. Поэтому я достал себе бесшумную машинку, чтобы не тревожить все увеличивающееся с каждым месяцем детское население по соседству.

Как видишь, обстановка довольно своеобразная. И вообще тут много своеобразия, я с удовольствием рассказал бы тебе. Над некоторыми вещами мы вместе бы посмеялись, ведь когда это переживаешь вдвоем, все выглядит совершенно иначе, а особенно при воспоминаниях.

Надеюсь, что у тебя будет скоро возможность порадоваться за меня и даже погордиться и убедиться, что «твой» является вполне полезным парнем. А если ты мне чаще и больше будешь писать, я смогу представить, что я к тому же еще и «милый» парень.

Итак, дорогая, пиши, твои письма меня радуют. Всего хорошего.

Люблю и шлю сердечный привет — твой Ика.»

1938 года:

«Дорогая Катя!

Когда я писал тебе последнее письмо в начале этого года, то был настолько уверен, что мы вместе лето проведем. Между тем уже миновали короткая весна и жаркое, изнуряющее лето, которое очень тяжело переносится, особенно при постоянно напряженной работе. Да еще при такой неудаче, которая у меня была.

Со мной произошел несчастный случай, несколько месяцев после которого я лежал в боль-

нице. Однако теперь уже все в порядке, и я снова работаю по-прежнему.

Правда, красивее я не стал. Прибавилось несколько шрамов, и значительно уменьшилось количество зубов. На смену придут вставные зубы. Все это результат падения с мотоцикла. Так что когда я вернусь домой, то большой красоты ты не увидишь. Я сейчас похожу на ободранного рыцаря-разбойника. Кроме пяти ран от времен войны, у меня куча поломанных костей и шрамов.

Бедная Катя, подумай обо всем этом получше. Хорошо, что я вновь могу над этим шутить, несколько месяцев тому назад я не мог и этого.

Ты ни разу не писала, получила ли мои подарки. Вообще, уже скоро год, как я о тебе ничего не слышал.

Что ты делаешь? Где теперь работаешь?

Возможно, ты теперь уже крупный директор, который наймет меня к себе на фабрику в крайнем случае мальчиком-рассыльным? Ну ладно, уж там посмотрим.

Будь здорова, дорогая Катя, самые наилучшие сердечные пожелания.

Не забывай меня, мне ведь и без того достаточно грустно.

Целую крепко и жму руку — твой И.»

Вскоре после отъезда мужа Екатерина переехала из подвального в просторную комнату на четвертом этаже большого дома. Она перевезла туда вещи Рихарда, его книги. Книг было много, только немецкие издания заняли целый шкаф. Зорге не знал, что никогда не увидит своей новой московской квартиры.

«Очень часто я стараюсь представить ее себе, —

писал он из своего далека, — но у меня это плохо получается».

Он мечтал о доме и по-прежнему ободрял жену надеждой на скорую встречу. К маленькой посылке, переданной Екатерине однажды, была приложена записка от людей, которые привезли вещи, но не смогли с ней встретиться: «Товарищ Катя!... Автоматический карандаш сохраните для мужа».

Он не приехал.

«Что же делать?» — спросите вы.

Вопрос это сложный. Я столкнулся с ним, когда начал свою работу в вечерних школах Христианской ассоциации молодых людей, где мне надо было добиться конкретных результатов, и притом быстро.

Взрослые люди приходили ко мне на занятия не ради диплома или социального престижа. Они приходили только с одной целью: решить свои проблемы. Это была увлекательная деятельность, я полюбил свою работу так, как возможно, ее любите вы или ваш муж (жена).

Так как же все-таки должны соотноситься ваш бизнес и семейная жизнь? Вы должны решить это сами! Только вы со своим партнером по браку. Обратитесь к разуму. Проанализируйте сложившуюся ситуацию по схеме, предложенной в главе «Победите мнительность». Составьте примерный список своих пожеланий и предложите партнеру по браку. Ищите взаимопонимание.

Главное, чтобы ваши разговоры имели смысл и приводили к результатам. Реально оценивать свои приоритеты и желания.

Если ваш муж утверждает, что все это временно и скоро он сможет уделять семье больше времени — это самое опасное в данной ситуации. Вы

можете начать ждать того, чего не будет никогда, в то время, как вам следовало принять неизбежное и искать альтернативу. Каждый из супругов должен реализовать свою личность. Если ваш муж, несмотря на все ваше желание, проводит на работе значительно больше времени, чем дома, не отчаивайтесь.

Моя знакомая Тельма Томсон рассказывала:

«Во время войны моего мужа назначили на службу в военный лагерь, который находился недалеко от пустыни Мохаве (штат Нью-Мексико). Я поехала туда вместе с ним, потому что любила его и не хотела оставаться одна. И я стала несчастна. Я возненавидела все вокруг. Мужа посылали на учение в пустыню, а я оставалась одна в маленьком домике. Жара была ужасной. Поблизости не было никого, с кем бы я могла поговорить. Вокруг были только мексиканцы и индейцы, а они не знали английского языка.

Непрерывно дул ветер, и вся еда, которую я ела, и сам воздух, которым я дышала, были полны песка. Я написала своим родителям, что скоро возвращусь домой, что у меня нет сил терпеть все это. Мне казалось, что жизнь заключенных в тюрьме лучше моей.

Отец прислал мне ответное письмо, в котором было только две строчки. Именно они полностью изменили всю мою жизнь: «Два человека смотрели сквозь тюремную решетку. Один видел грязь, другой видел звезды».

Я вновь и вновь перечитывала эти строки. Мне стало стыдно за свое поведение. Я решила постараться увидеть звезды.

Я подружилась с местными жителями, их отношение ко мне потрясло меня. Я проявила ин-

терес к их тканым и керамическим изделиям, и они подарили мне самые лучшие.

Я занялась изучением кактусов. Узнала очень много нового о луговых собачках, наблюдала заход солнца в пустыне, собирала морские раковины, которые пролежали тут миллионы лет с тех пор, когда пустыня была дном океана.

Моя жизнь преобразилась, я больше не чувствовала себя одинокой и покинутой.

Что же изменилось? Пустыня не изменилась, индейцы остались прежними. Изменилась я сама и мое умонастроение. Самые мучительные переживания я превратила в приятное времяпровождение. Я открыла для себя новый мир. Я была настолько потрясена своими открытиями, что написала книгу «Ярко освещенные бастионы».

Совет отца помог мне: «Я выглянула из окна созданной мною тюрьмы и увидела звезды!»

Резюме: Примите все так, как есть. Ведь этот человек (ваш партнер по браку) вам дорог! Не сходите с ума от того, что ваши желания не соответствуют действительности. Не превращайте свой дом в клетку для супруга!

Мужья! Избегайте пустых обещаний, не говорите, что через месяц все изменится и вы полностью посвятите себя семейным делам. Не обманывайте самого себя и своих близких. Смотрите в лицо фактам.

Жены! Не чувствуйте себя одинокими и покинутыми, когда муж на работе. Ищите себе достойное занятие — постарайтесь «увидеть звезды». Не требуйте жертв.

*Если вы хотите иметь и семью, и работу, то не заикливайтесь на одном! Не надо жертв.*



## ЧАСТЬ II

### БУДЬТЕ ГРАМОТНЫ В ВОПРОСАХ ИНТИМНЫХ ОТНОШЕНИЙ

## В ЧЕМ ПРИЧИНА НЕУДАЧ?

Все хотят, чтобы их муж (жена) были страстными и пылкими, сгорали от желания, но не все знают, как этого добиться.

Генеральный секретарь Бюро социальной гигиены доктор Кэтрин Бимент Дэвис в свое время убедила тысячу замужних женщин совершенно откровенно ответить в анкетах на ряд интимных вопросов. В результате проявилась потрясающая картина.

Результат опроса свидетельствовал о том, насколько несчастлива жизнь рядового взрослого американца в сексуальном отношении.

Ознакомившись с полученным от этой тысячи замужних женщин ответами, доктор Дэвис высказала в печати свое твердое убеждение в том, что одной из главных причин разводов в Соединенных Штатах является физическая несовместимость супругов.

Кроме того, обследование, проведенное доктором Дж.В.Гамильтоном, подтверждает этот вывод. В течение четырех лет доктор Гамильтон изучал супружескую жизнь ста пар.

Доктор задал порознь мужчинам и женщинам примерно по четыреста вопросов об их интимной жизни и обсудил с ними их проблемы столь исчерпывающим образом, что все обследование заняло четыре года. Работа доктора Гамильтона



была сочтена настолько важной в социологическом плане, что ее финансировала группа ведущих филантропов.

С результатами этого исследования вы можете познакомиться в книге Дж.В.Гамильтона и Кеннета Макгоуэна «Что разрушает браки?»

Что же разрушает браки?

В чем же кроется причина неудач? «Только очень предубежденный и самоуверенный психиатр, — говорит доктор Гамильтон, — может утверждать, что большинство супружеских неурядиц не является результатом сексуальной дисгармонии. Во всяком случае, неурядицы, возникающие по другим причинам, очень и очень часто игнорировали, если бы сексуальные отношения были удовлетворительными».

Кто не слышал, что в нашем обществе увеличивается число импотентов, чему способствуют и эмоциональные стрессы городской жизни, и беспокойство, и рассудочно-функциональное отношение к сексуальности?

Люди, живущие ближе к природе, и слыхом не слыхивали о тех сексуальных неврозах, с которыми сталкиваются современные сексологи.

Об издержках цивилизации действительно можно говорить много. Однако, судя по историко-этнографическим данным, сексуальная жизнь «простых людей» далекого и близкого прошлого отличалась от жизни более образованных сословий главным образом большей грубостью, особенно сильно это проявлялось в отношении к женщине.

Никаких сведений о том, что мужчины были сексуально сильнее и счастливее или что они давали большее удовлетворение своим женам, наука не имеет.

Результаты массовых опросов также не позволяют утверждать, что рабочий человек или крестьянин сексуально-физиологически или психологически превосходит интеллигента. Хотя интеллигент больше подвержен неврозам, менее образованные мужчины имеют свои проблемы: им труднее осознать и выразить в словах сложные психосексуальные переживания, они больше зависят от традиционных стереотипов.

Что же касается женщин, то судя по данным двух независимых друг от друга социологических исследований, более образованные, работающие и социально активные женщины не только не страдают сексуальной холодностью (классический стереотипа «синего чулка»), но отличаются лучшей сексуальной активностью и получают большее удовлетворение от половой жизни, чем менее образованные.

Поскольку сложная жизнедеятельность всегда способствует развитию рефлексии, более образованные люди чаще задают себе вопрос, нормальна ли их сексуальная жизнь, не обделены ли они природой или воспитанием.

Они чаще обращаются к врачу и психоаналитикам и выглядят более сексуально озабоченными и ранимыми. Вместе с тем образованные освобождают личность от многих табу, способствуя эмоциональной раскованности, а от нее больше всего зависит сексуальное благополучие.

«Реальное благополучие супружеской пары в постели и вне ее зависит не от того, следует ли она традиционным нормативам, а от того, насколько принятые сексуальные роли соответствуют индивидуальности каждого. Иными словами, надо равняться не на усредненный стереотипный

образ мужчины или женщины, а на конкретные свойства реального сексуального партнера.

Ибо секс для меня означает всю полноту отношений между мужчиной и женщиной. Но эти отношения намного шире, чем нам известно. Нам известны лишь несколько грубых форм: любовница, жена, мать, любимая. Женщина — это идол или марионетка, всегда вынужденная играть ту или иную роль: любимой, любовницы, жены, матери. Если бы мы только могли разделиться с этой неподвижностью и осознать неуловимое свойство подлинной женщины! Осознать, что женщина — струя, река жизни, совершенно отличная от реки жизни мужчины; и что каждой реке дано течь в своем направлении, не меняя границ; и что отношение мужчины к женщине — это течение двух рек одна вдоль другой; временами они почти сливаются, а затем вновь расходятся и текут дальше. Это и есть секс». Так утверждал английский писатель Д.Г.Лоуренс в своем эссе «Мы нужны друг другу».

И этот же человек писал своему другу:

«Я могу писать только о том, что меня глубоко волнует: а это в настоящее время — отношения между мужчиной и женщиной. В конце концов, в этом — установлении новых или переустройстве старых отношений между мужчиной и женщиной — и состоит главная проблема сегодняшнего дня».

(Д.Г.Лоуренс Из письма Эдварду Гарнету)

— А ты, правда, считаешь, что это очень важно — мужчина и женщина?

— Да, для меня очень. Для меня в этом смысл жизни. В любви к женщине, в естественных с ней отношениях».

Первое — декларация автора.

Второе — декларация литературного героя.

Рискуя утомить читателя цитатами из романа, который его автор, уже сдав в набор, в очередной раз переименовал (и это «несостоявшееся» его заглавие стоит упоминания, ибо звучит оно исчерпывающе: «НЕЖНОСТЬ»), приведу в заключение еще одну цитату.

На последних страницах герой, беспощадно волею обстоятельств разлученный — и, судя по всему, надолго — с возлюбленной, говорит: «А я еще верю в то легкое пламя, которое вспыхнуло в нас... Будем верить в наше легкое пламя и в безымянного Бога, который хранит его от сквозняков...»

В качестве руководителя Института семейных отношений в Лос-Анджелесе доктор Пол Попену ознакомился с обстоятельствами тысяч браков. Пол Попену — один из крупнейших американских специалистов по вопросам семейной жизни. Согласно доктору Попену, расторжение браков происходит обычно вследствие четырех причин. Он располагает их в следующем порядке:

1. *Сексуальная дисгармония.*

2. *Различия во мнениях относительно того, как проводить свободное время.*

3. *Финансовые трудности.*

4. *Психические, физические или эмоциональные отклонения.*

Обратите внимание: секс стоит на первом месте, а финансовые трудности, как ни странно, занимают только третье место.

Все авторитеты по бракоразводным делам сходятся на том, что сексуальная совместимость является абсолютно необходимым условием благополучия брака.

Несколько лет назад член Суда по делам о внутрисемейных отношениях в Цинциннати Гоффман — человек, который выслушал повествования о тысячах семейных трагедий, — заявил: «Девять из каждых десяти разводов вызваны затруднениями сексуального порядка».

Известный психолог Джон Б. Уотсон говорит: «Секс является, по общему признанию, самым важным в жизни человека. По общему признанию, именно это в большинстве случаев служит причиной крушения семейного счастья мужчин и женщин».

Ряд практикующих врачей, выступающих перед слушателями моих курсов, фактически утверждали то же самое. Так не прискорбно ли, что сейчас, в XX столетии, когда мы имеем в своем распоряжении большое количество соответствующей литературы и когда все мы являемся людьми образованными, браки расторгаются и жизнь людей калечится из-за нашего невежества в отношении этого самого основного и естественного инстинкта?

Преподобный Оливер М. Баттерфилд, бывший в течение восемнадцати лет священником методистской церкви, оставил кафедру проповедника, чтобы возглавить Службу консультирования по вопросам семейной жизни в Нью-Йорке; этот пастырь, которому, очевидно, довелось сочетать браком множество молодых людей, рассказывает:

«Весь мой опыт в качестве священника давно убедил меня, что, несмотря на свою искреннюю любовь и добрые намерения, многие пары, предстающие перед брачным алтарем, неграмотны в вопросах супружеских отношений».

Неграмотны в вопросах супружеских отношений?

Затем он продолжает: «Когда подумаешь, что мы столь часто оставляем чрезвычайно сложное дело регулирования брачных отношений на волю случая, можно лишь изумляться тому, что количество разводов составляет только шестнадцать процентов. Ужасающе большое количество мужчин и женщин в действительности не живут супружеской жизнью, хотя и не разведены: они существуют в своего рода чистилище».

«Счастливые семьи, — замечает далее доктор Баттерфилд, — редко бывают результатом случайности: они являются следствием сознательного творчества — в том смысле, что разумно и обдуманно планируются».

Для того чтобы помочь молодым людям в таком планировании, доктор Баттефилд в течение многих лет настойчиво добивается, чтобы все пары, которые он сочетает браком, откровенно обсуждали с ним свои планы на будущее. В результате именно таких бесед он пришел к выводу, что очень многие из вступающих в брак «неграмотны в вопросах супружеских отношений».

«Секс, — говорит доктор Баттефилд, — лишь один из множества факторов, удовлетворяемых в супружестве, но если с ним не в порядке, то ничто другое не может быть в порядке».

Как же сделать, чтобы в этом плане был порядок?

## ПОДЫМИТЕ ИНТИМНОЕ ОБЩЕНИЕ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ

На самом деле существует множество эффективных средств и способов, чтобы оживить и разнообразить вашу интимную жизнь.

Их настолько много, что трудно на чем-то остановиться. К тому же, все — индивидуально.

Ошибочно полагать, что есть одно универсальное средство, как сводить все разнообразные проявления физической любви к некой раз и навсегда установленной позе.

Соответствующая обстановка — одно из самых главных условий полноценной интимной жизни. А об этом так часто забывают!

Каждый квадратный миллиметр тела человека является потенциальной точкой для ласки. Поэтому достойно сожаления то, что зачастую супруги (это в первую очередь касается мужчин) часто останавливаются на исследовании лишь нескольких мест.

Не вызывает сомнения то, что из всех возможных средств в любви наилучшим является сама любовь. Когда ее нет, все уловки и ухищрения заведомо обречены на неудачу. Но двое по-настоящему любящих людей, которые грамотны в супружеских отношениях, могут достичь нового уровня в любви.

Почему бы не принять вдвоем душ — это поможет расслабиться мускулам тела, напряженным после долгого дня. Взаимное намыливание и растирание друг друга безусловно поможет вам.

Чтобы добиться большего эффекта, воспользуйтесь нагретыми полотенцами. Поместите их в сушилку перед тем, как зайти в ванну, — они будут горячими к моменту, когда понадобятся.

Массаж является одним из наилучших способов войти в соприкосновение друг с другом, вы почувствуете чувственный потенциал вашего партнера. Даже если вам никогда раньше не приходилось делать массаж — попробуйте!

Я не думаю, что открываю заново Америку, говоря о важности интимных отношений. Это видно и из предыдущей главы. Находились люди, которые всегда, во все времена говорили об этом.

Например, французский философ Клод Адриан Гельвеций в своей книге «О человеке», которая вышла уже после его смерти, писал следующее:

«Теперь мало придают значения платонической любви; ей предпочитают любовь физическую, которая в действительности не менее сильна.

Когда олень испытывает физическую любовь, то забывает свою робость и становится смелым. Верный пес покидает своего хозяина и бежит за разгоряченной сукой. Разлучите его с ней — он перестанет есть; все его тело дрожит, он издает протяжный вой. Можно ли достигнуть большего в платонической любви?

В различные эпохи приходилось добиваться успеха у женщины различными способами, этим объясняется такое множество различных описаний любви.

Между тем сюжет их всегда один и тот же: соединение мужчины и женщины.

Роман закончен, когда романист уложил их в одну постель.

Если этого рода произведения отличаются друг от друга, то лишь различными способами, которые применяет герой, чтобы уговорить свою возлюбленную благосклонно встретить эту фразу, выраженную по-дикарски.

В Канаде роман дикаря короток. У него нет времени заниматься любовью: он должен ловить рыбу и охотиться. И вот он предлагает своей возлюбленной спичку: если она задула ее, он добился своего счастья.

У занятого народа любви придают мало значения. Любовь здесь непостоянна и столь же непродолжительна, как цветение роз.

Пока любовник находится в стадии первого ухаживания и первых благосклонностей, это — розовый бутон. При первых наслаждениях бутон распускается и раскрывает родившуюся розу. При дальнейших наслаждениях последняя окончательно распускается. Когда роза достигла всей своей красоты, она начинает увядать. Ее лепестки опадают».

Половая потенция, данная мужчине от рождения, достигает своего пика к 18-20 годам и остается примерно на одном уровне до 40-45 лет, а затем постепенно снижается, сохраняясь до глубокой старости.

Половое влечение и способность к его реализации, как и возможности мужчины в любых видах человеческой деятельности, отличаются выраженной индивидуальностью. Понятие нормы в половой жизни весьма широко.

По оценкам специалистов, хронической импотенцией страдают 30 млн. американцев. До недавнего времени медики полагали, что импотенция главным образом связана с психологическими факторами, такими, как неуверенность в себе, жизненные неудачи, нервные срывы, необоснованный страх.

Однако сейчас медики пришли к заключению, что в большинстве случаев растущая импотенция

вызвана не психологическими, а физиологическими факторами и ее можно вылечить.

У большинства мужчин импотенция развивается в результате нарушения циркуляции крови по сосудам, потому это состояние чаще возникает в пожилом возрасте. Это такое же нарушение кровотока, как при инфаркте миокарда, инсульте и т.п. При закупорке сосудов, доставляющих кровь к пенису, развивается импотенция. Сохранению и повышению половой потенции способствует активный, подвижный образ жизни. Найдите время для физкультуры, бега трусцой, неизнуряющих видов спорта, ежедневного душа (прохладного утром и теплого вечером).

Способностью повышать половое влечение и усиливать эрекцию обладают кофе, шоколад, мед, грецкие орехи, яичный желток, пряности, острые пищевые приправы.

Не курите или максимально ограничьте воздействие никотина. Учтите, что регулярное употребление алкоголя снижает половую потенцию. В то же время эпизодический прием нескольких рюмок крепких напитков или бокала вина стимулирует эрекцию и увеличивает продолжительность сношения.

Старайтесь поддерживать теплые, доброжелательные отношения с женой. Имейте половую близость чуть реже, чем вам этого хочется. Половые сношения должны быть регулярными. Избегайте, особенно в пожилом возрасте, вынужденных перерывов в сексуальной жизни. Старайтесь разнообразить свое сексуальное поведение и все атрибуты половой жизни. Побуждайте к этому свою жену. Помните, ничто так не убивает секс и любовь, как однообразие.

Не скрывайте с женой взаимное половое влечение. Наоборот, проявляйте его при любой возможности — словами, жестами. Никогда не фиксируйте свое внимание на неудачах. Вспоминайте только приятные, возбуждающие и дающие уверенность обстоятельства.

Напомним женщинам, что половая потенция является для мужчины предметом особого внимания, тревог, а иногда и гордости. Ни при каких обстоятельствах нельзя высказывать ему неудовлетворение, сочувствие, тем более иронию.

Сегодня мужчина уже готов держаться до последнего, пока она сама не запросит пощады. Никак не достоин уважения благородный порыв, надо соблюдать меру. Сексмарафонец — не желанный любовник, а тяжеловоз. И не только потому, что половой акт, превратившийся в бесконечную историю, становится скучен или вредит половым органам, чуткая женщина поймет, что чересчур рьяный партнер на самом деле зачастую равнодушен и холоден. Недостаток возбуждения у партнера — заразная болезнь, как корь.

Вы спросите, почему по всему миру мужчина занимается сексом, когда у него отсутствует действительное желание? Вы не догадываетесь? Потому что самое пылкое желание — соответствовать своей мужской роли. Может, у него потребность самоутверждаться в качестве мастера любви. Может, он вообще так устроен, что не способен учитывать возможности не только партнерши, но и собственные. Скорее всего он сам жертва, и из механической эрекции делает вывод о действительном желании.

Когда барометр его любовной силы проявляет слабость, ибо он сам почти так же бесчувствен,

он безошибочно принимает себя за импотента. Но это же совершенно нормально, когда незаинтересованный служащий увольняется прямо в разгаре своей деятельности! И также нормально, когда несколько изнуренный сотрудник вдруг бросится добросовестно выполнять свои обязанности и даже откажется в конце концов от удовлетворения. Заметьте: механический секс непременно ведет к краху.

Пылкое желание «продолжать», длить и держаться стоит огромного напряжения. Но всякое мускульное напряжение, особенно в основании таза, приближает оргазм! Желание его отсрочить приводит к противоположному: он наступает либо уже через несколько секунд, либо прямо во время введения члена, а то и перед ним.

«Со мной это происходит мгновенно, хочу я или нет», — сказал мне как-то один знакомый, имя которого я не упоминаю на страницах этой книги по вполне понятным причинам. Вот так это и бывает. При внутреннем напряжении мужчине достаточно минимально поверхностного контакта, и он уже извергает семя. Не потому, что он слишком возбужден, нет, а потому, что слишком напряжен.

А ведь ему всего лишь нужно контролировать свою эякуляцию. Это совсем просто. Необходимую информацию предоставляют соответствующие книги и сексуальная консультация. А если вы думаете только об управлении собой, как бы невзначай не выстрелить, среагировав на прелесть вашей подруги, тут-то и происходит залп. Порох сработал. Исключается сосредоточенность на том, как себя держать, и это мешает вам сосредоточиться на своих эротических реакциях. Печально, но естественно.

снять лифчик, чтобы продемонстрировать своим приятелям ее исключительно темные соски. В таких ситуациях чувство стыда обоснованно.

Генитальное чувство стыда появилось где-то между 400 и 200 годами нашей эры. Люди узнали, что гениталии не являются украшениями. От этого до чувства стыда уже оставался лишь один шаг. Через столетия зона гениталий была признана запрещенной. Не трогай там, не играй с этим (!) — еще сейчас интерес детей к половым органам вызывает осуждение. Даже недоспугливо, чтобы ребенок с удовольствием занимался «тем, что внизу». Многие женщины испытывают такой стыд за собственные половые органы (которые неслучайно называются «срамом»), что, например, не выносят оральных ласк, никогда не дотронутся до них сами и поэтому не знают, что им может доставить удовольствие.

Английский философ Дэвид Юм, живший в 18 веке, осуждал чрезмерный стыд в весьма своеобразном эссе «О многоженстве и разводах». История, рассказанная им, относится к 17 веку. «Возможно, покажется странным, что в одной европейской стране стыд был доведен до такой степени, что там считается неприличным полагать, что у благородной женщины есть ноги. Послушайте следующую историю, которую мы заимствуем из очень авторитетного источника.

Когда мать покойного испанского короля ехала в Мадрид, она проезжала по пути небольшой городок в Испании, известный своим производством перчаток и чулок.

Правители города думали, что они не могут лучше выразить свою радость в связи с приемом своей новой королевы, чем подарив ей образцы

указанных товаров, ибо только ими и был знаменит их город. Мажордом, сопровождавший королеву, весьма милостиво принял перчатки. Но когда были преподнесены чулки, он отбросил их с великим негодованием и сурово отчитал правителей города за это вопиющее проявление неприличия.

Знайте, — сказал он, — что у королевы Испании нет ног. Молодая королева, которая в ту пору весьма плохо понимала испанский язык и часто бывала напугана рассказами о ревности испанцев, вообразила, что ей хотят отрезать ноги, поэтому она принялась плакать и умоляла спутников отвезти ее обратно в Германию, ибо она ни за что не выдержит этой операции, и они лишь с большим трудом смогли ее успокоить. Говорят, что Филипп IV (испанский король) единственный раз в жизни чистосердечно рассмеялся, когда ему рассказали эту историю».

Поэтому целью сексотерапии при неспособности испытывать оргазм является устранение барьеров на почве стыда и раскрепощенный, направленный на удовольствие подход к собственному полу.

У многих женщин и мужчин нет проблем, связанных со стыдом, пока их тело отвечает общепринятым нормам красоты. Знаю, что есть женщины, которые не показываются мужчине без ночной рубашки, потому что после родов у них обвисла грудь.

И множество мужчин занимается любовью только в верхней части пижамы, потому что с возрастом появился непривлекательный живот.

Прикрывание такого рода вполне понятно, в большинстве случаев... совершенно излишне. Чувственность, способность отдавать себя парт-

неру и умение радоваться жизни создают такую горячую, вибрирующую атмосферу, что ни обвислая грудь, ни живот не воспринимаются негативно. Зрительно замечаются возбуждающие особенности — томный взгляд, движение ноги, округлость плеча. Не только любовь ослепляет — и страсть тоже.

Мужчина, который никогда не спрашивает свою любимую, довольна ли она, — типичный случай. Он не интересуется этим, потому что считает — иначе и быть не может. Если бы он усомнился в своих сексуальных способностях, ему стало бы стыдно. Более того — многие мужчины самую невинную критику на эту тему и самую ласковую просьбу о каких-либо изменениях воспринимают как кастрацию и реагируют импотенцией. Они жертвы мифа, что мужчина может быть гением в любви, ничему не учась и не приспособливаясь к партнерше.

Такое чувство терзает многих женщин. Им, например, стыдно дать понять партнеру, что они хотели бы прямо сейчас пойти с ним в постель.

Они стесняются сказать мужчине, какие ласки им нравятся, и им стыдно своих фантазий, которые их возбуждают.

Все это, по их мнению, не сочетается с «достоинством женщины», которой суровая традиционная мораль отвела роль беспомощного существа, лишенного (избави, Боже) сексуальных желаний.

Надо уметь сдерживаться, владеть собой. Как много людей воспитано на таких принципах! Владение чувствами переносится в постель, где закрепощенность не дает волю страсти. «Я не знаю, испытывает ли она вообще оргазм», — говорят мужчины о таких женщинах.

Скорее всего, они испытывают его, но стесняются в этом сознаться.

Можете ли вы без смущения показаться в обнаженном виде своему (своей) любимому? Если да, то можно вас поздравить. Ничто не мешает вашим эротичным стремлениям.

Если нет, то скорее всего существует противоречие между воображением и действительностью, которое является причиной появления чувства стыда.

Такое мнение о себе может быть вызвано замечаниями, слышанными в детстве («тебе должно быть стыдно...»), или несправедливой оценкой нетактичного партнера.

«Я всегда стеснялась моего полного и белого тела», — сказала мне когда-то пухленькая блондинка, — до тех пор, пока один мужчина, взяв меня за руку, не сказал мне, как я его возбуждаю.

Как только партнер дает понять, что у него совершенно другой взгляд на некоторые вещи, стыд может исчезнуть, как прошлогодний снег.

В принципе, любой человек имеет право охранять то, что хочет скрыть или чего не хочет показывать.

Однако если вы хотите наслаждаться вашей интимной жизнью без чувства стыда, вы должны с ним бороться.

Вот еще одно правило:

*Никакой стыд не может быть таким сильным, чтобы его нельзя было побороть.*

И я искренне полагаю, что не имею права закончить этот раздел, не приведя следующего списка книг, откровенно и научно обоснованно освещающих эту серьезную проблему:

Доктор медицины Теодор Хендрик Ван де Вел-



де «Идеальный брак». Видные врачи рекомендуют эту книгу как одну из лучших по вопросу о браке и сексуальных отношениях,

Мэри Уэр Деннет «Сексуальная сторона жизни». Пояснения, адресованные молодым людям.

Доктор медицины М.Дж.Экснер «Сексуальная сторона супружеской жизни». Серьезное и тактичное изложение сексуальных проблем супружества.

Мэри Стоупс «Супружеская любовь» В книге откровенно обсуждаются супружеские отношения.

Эрнест Р.Гроувс, Глэдис Х. Гроувс «Секс в супружеских отношениях» Книга содержит обширную информацию по данному вопросу.



## **ЧАСТЬ III**

### **ВЫ И ВАШ РЕБЕНОК**

## НЕ ДЕЛАЙТЕ ОСЛА ИЗ ХОРОШЕГО КОНЯ!

Семейная жизнь — это не только отношения между мужем и женой. Поэтому я хочу поговорить с вами о ваших детях.

В данном случае я не буду анализировать ваши отношения с детьми, а просто предложу вам ряд практических советов, которые вы можете принять к сведению.

Естественные законы человеческого тела и духа — основа воспитания вашего ребенка.

Наполеон сказал, что будущая судьба ребенка всегда есть дело его матери. И если справедливо, что характер человека определяет его судьбу, то, без сомнения, никто другой в такой мере не создает судьбы ребенка, как мать, которая пробуждает и водворяет на нем первые знания, первые чувства и первые желания.

И в самом деле — мать производит дитя не только из своего тела, но и из своей души. Она есть главная воспитательница и хранительница душевных и физических сил человека.

Ребенок — мужчина или женщина в миниатюре, в содержании этой миниатюры заключается содержание будущего взрослого человека.

Какого вы воспитываете, таков впоследствии из него бывает человек.

Все дети, однако, с различными внутренними задатками и свойствами. Как на дереве нет двух

совершенно одинаковых листьев, так нет и двух людей во всем сходных между собой. Всякий человек есть единственная личность, более или менее оригинальная.

Каков человек, таково должно быть и его воспитание. Всякий индивидуум должен быть воспитываем индивидуально — это главная задача всякого воспитания, которую никогда не будет довольно напоминать воспитателям и на которую с самого первого моего письма я не переставал вам указывать, теперь же снова предлагаю особенному вашему вниманию.

Вы, призванные воспитать природные особенности, которые Богу угодно было вложить в ваших детей! Уважайте, пробуждайте, укрепляйте, но не забудьте при этом, что каждый человек единично обязан служить целому человечеству, как член его, и что он тогда только получает свое значение и свои права, когда пользуется индивидуальной жизнью и дает ей вес лишь настолько, чтобы она не вредила индивидуальной жизни других личностей.

Уже в физическом отношении необходимо обращать внимание на индивидуальные свойства желудка, мускулов, нервов. Одно и то же не может годиться в одинаковой мере или степени для всех. Но, как бы то ни было, органы тела каждого ребенка должны развиваться гармонически: потому что только гармония всех членов, а не исключительная сила только некоторых из них, обуславливает здоровье человека: мужчина с крепкими мышцами может быть больной, тогда как человек, с виду очень слабый, но у которого все отправления совершаются гармонически, наслаждается прекрасным здоровьем.

Мыслительные способности у разных детей проявляются в разной мере и степени. Обращайте внимание на это различие способностей у детей при ваших требованиях. Острый ум хочет только пищи; если она есть, он развивается сам собой.

Только не понуждайте насильственно развития благородного растения, чтобы, вытянувшись неестественным образом, оно не захирело и не сделалось бесплодным. Если ребенок жаждет мысли и знания, но неукротим и дик, то воспитатели, говорит Комений, должны беречься, чтобы из хорошего коня не сделать осла; при правильном воспитании такие дети вообще делаются великими людьми.

Напротив, детей, желающих учиться, но не одаренных быстрым умом, не следует слишком энергически понуждать в развитии: впоследствии они вернее достигают цели, если только не будут обременяемы непосильным трудом. Впрочем, таким детям нисколько не вредно, если иногда их сводят с товарищами, одаренными живой и бойкой натурой: от подобного сообщества они сами оживляются.

С ребенком, мышление которого слабо, надобно идти вперед шаг за шагом, от одной станции до другой ближайшей. Не взваливайте на это бедное дитя труда, который ему не под силу, не увлекайте на широкое поле науки того, чья душа в тесном кружке чувствует себя легко и свободно.

Впрочем, если в ком-нибудь из ваших детей будет особенно выдаваться какая-нибудь способность, не обрезайте у нее крыльев из одного опасения, что она залетит слишком высоко.

Не старайтесь также вместо существующей

способности привить ребенку какую-нибудь другую.

Из вашего ребенка выйдет не то, что хочется вам, не поэт или живописец, не композитор или архитектор, не философ или естествоиспытатель, не гений математики или механики, но то, чем он должен быть по своим природным задаткам, если только вы дадите им свободно развиваться, то есть если будете доставлять им соответствующую пищу.

Берегитесь, далее, того предрассудка, будто бы дитя ваше легко может научиться математике потому именно, что оно скоро выучилось говорить, легко может усвоить числа потому, что легко удерживает в памяти имена.

Одни способности могут быть велики, другие малы, и того, кто силен в одной отрасли знания, не всегда можно считать столько же отличным в другой или во всех прочих.

Не верьте также тому факту, будто бы дитя, не делающее существенных успехов в науках, уже не может вследствие этого оказаться в позднейшей жизни преуспевающей личностью.

Правило:

*Дайте возможность ребенку проявлять свои способности.*

## **ПОМНИТЕ, ЧТО НА ЗЕМЛЕ НЕТ ДРУГОГО ТАКОГО ЧЕЛОВЕКА, КАК ВАШ РЕБЕНОК**

Давайте вспомним утопический «Город солнца» итальянского утописта Томмазо Кампанеллы.

В этой книге, которая была написана в тюрьме, предлагается идея коллективного воспитания.

В главе «О деторождении и воспитании родителей» мы найдем эти идеи.

«Когда же они родят, то кормят сами и воспитывают новорожденных в особых общих помещениях; грудного кормят они два года и больше, в зависимости от предписания.

Вскормленный грудью младенец передается на попечение начальницы, если это девочка, или начальника, ежели это мальчик.

И тут вместе с другими детьми они занимаются, играючи, азбукой, рассматривают картины, бегают, гуляют и борются; знакомятся по изображениям с историей и языками. Одевают пестрые платья.

На восьмом году переходят они к естественным наукам, а потом и к остальным, по усмотрению начальства, а затем к ремеслам.

Дети менее способные отправляются в деревню, оказавшиеся более способными принимаются обратно в город. Но в большинстве случаев, родившись под одним и тем же расположением звезд, сверстники сходятся и по способностям, и по нраву, и по наружности, отчего проистекает великое согласие в государстве, поддерживаемое неизменной взаимной любовью и помощью друг другу».

Утопия — неосуществимое мечтание. Утопические мечтания побуждали к деятельности, но не приводили к желанным результатам.

Утопия «Город Солнца, или Идеальная республика» была написана на латыни в тюрьме, в 1602 году, а опубликована впервые в 1623 году.

Утопия — слово греческое: «у» по-гречески

значит «не», «топос» — место. Утопия — место, которого нет, фантазия, вымысел, сказка.

Утопия в политике есть такого рода пожелание, которое осуществить никак нельзя ни теперь, ни впоследствии...

К счастью, вы можете сами воспитать своего ребенка.

Однажды я получил письмо от миссис Эдит Олред. В своем письме она сообщала: «Когда я была ребенком, то отличалась чувствительностью и застенчивостью. Я была толстой, а щеки у меня были такие, что их было «видно со спины». Кроме того, моя мама была человеком старых взглядов и была твердо уверена в том, что одежда, которую я ношу, вовсе не должна быть красивой. Она одевала меня, руководствуясь этим принципом.

Моя мама всегда говорила: «Просторная одежда будет хорошо носиться, а узкие вещи быстро порвутся».

Я стыдилась своей внешности и одежды и поэтому никогда не ходила в гости и не имела никаких развлечений. Я, как все дети, ходила в школу, но никогда не участвовала в играх на свежем воздухе и не занималась спортом.

Моя застенчивость стала болезненной, я считала, что непохожа на других, что я — хуже всех.

Я выросла, вышла замуж за человека старше себя, но совершенно не изменилась. Родственники со стороны мужа были спокойными, уверенными в себе людьми. Они обладали всеми качествами, которыми не обладала я. Из всех сил старалась я стать похожей на них, но у меня ничего не получалось.

Все попытки родственников мужа сделать ме-

ня более общительной приводили к тому, что я уходила в себя, как улитка в свою раковину. Ни у меня, ни у них ничего не получалось.

С каждым днем я становилась все более раздражительной и нервной, я избегала людей, я дрожала от ужаса, когда раздавался звонок в дверь.

Я чувствовала, что я — хуже всех в этом мире. Я знала это и боялась, что муж и его родственники — тоже знают.

Когда мы бывали в обществе, я старалась выглядеть веселой и нередко переигрывала. После этого я чувствовала себя несчастной на протяжении нескольких дней. В конце концов, я пришла в такое подавленное состояние, что мне стало казаться бессмысленным продолжать жизнь. У меня появились мысли о самоубийстве.

Случайное замечание преобразило всю мою жизнь. Однажды моя свекровь стала рассказывать о том, как она воспитывала своих детей: «Во всех случаях я требовала только одного: чтобы они оставались самими собой».

Вдруг меня осенило, я поняла, что всю жизнь стремилась играть роль, которая мне совершенно не подходила.

Сразу же я попыталась изменить свое поведение. Я стремилась стать собой. Я хотела изучить свою собственную личность, пыталась выяснить, что я собой представляю. Я исследовала свои достоинства.

Я училась выбирать тона и стили одежды, стала одеваться в своем стиле. У меня появились новые друзья.

Мне потребовалось много времени, но теперь я более счастлива, чем мне когда-то представлялось в мечтах.

Воспитывая своих детей, я всегда учила их тому, что поняла на своем горьком опыте: «Что бы ни случилось, всегда будьте самими собой!»

Доктор Джеймс Гордон Джилки говорил, что проблема «хотеть быть собой» «стара как мир и столь же универсальна, как человеческая жизнь»

Нежелание быть собой является причиной многих неврозов, психозов и комплексов. Анджело Патри написал тринадцать книг и тысячи газетных статей о воспитании детей, в которых утверждал: «Наиболее несчастен тот человек, который жаждет стать кем-то и чем-то другим, чем та личность, которой он является по своему физическому и психическому складу».

Ваши дети представляют нечто новое в этом мире. Никогда, с самого начала времен, не было в точности таких людей, как они. На протяжении всех будущих веков никогда не будет их полного подобия.

Согласно данным генетики, люди становятся именно такими, какие есть, в результате взаимодействия 24 отцовских и 24 материнских хромосом.

В этих 48 хромосомах заложено все, что определяет наследственность.

Амран Шейнфелд пишет: «В каждой хромосоме может насчитываться от двух тысяч десятков до сотни генов, причем в некоторых случаях лишь один ген способен изменить всю жизнь человека». В самом деле, люди сотворены «страшными и чудесным образом».

Даже после того, как вы и ваш партнер по браку встретились, существовал только один шанс из 300000 миллиардов, что родится именно такой человек, как ваш ребенок.

Думаете, это предположение? Ничего подобного. Это научный факт. Если вы хотите получить дополнительные сведения по этому вопросу, зайдите в вашу библиотеку и возьмите книгу Амрана Шейнфелда «Вы и наследственность».

Вы должны, вы просто обязаны помочь своему ребенку найти себя.

С самого раннего детства развивайте его способности, но не навязывайте свою волю.

Имея дело с ребенком, обладающим ограниченной силой мышления, обращайтесь преимущественно к способности восприятия объекта и факта, сводите всякий изучаемый предмет к знакомым уже ребенку фактам, предоставьте ему отыскать в ближайших предметах их признаки и делать по ним описание предметов, чтобы этим путем как можно больше развить в нем здравый человеческий смысл, который умеет поставить себя в надлежащие отношения к природе и к людям.

Пробудить в детской душе внимание, возбудить в ней через представления и затронуть наблюдательность — вот первая, ближайшая и самая главная задача в подобном случае.

Для этой цели надобно показывать маленьким детям разнообразные предметы, чтобы прелестью новизны приковывать их внимание, впрочем, строго наблюдая при этом, чтобы способности представления не были обременяемы, в одно и то же время, множеством предметов, от того уму ребенка сообщается рассеянность и поверхностность.

Но если его умственные силы более или менее уже окрепли, то с ним можно останавливаться несколько более на одном и том же предмете, чтобы вполне разработать последний, но в этом

случае, как всегда, предмет должен интересовать дитя и представляться ему наглядно, то есть быть вполне соответственной пищей для умственного развития ребенка.

Таким образом дитя приучается останавливать внимание не только на предмете, ему представляющемся, но вообще наблюдать с участием, приобретает предусмотрительность и осторожность.

Помните: развитие в раннем возрасте умственных способностей ребенка поможет ему «найти себя и быть собой».

## О ЧУВСТВАХ И ВЛЕЧЕНИЯХ РЕБЕНКА

Ваш ребенок не является вашей копией. С раннего детства он может иметь чувства и влечения, которых нет у вас.

В отношении чувств и влечений является главным законом — не уничтожать ни одной врожденной силы, но в противодействие каждой из них, односторонне развивающейся, возбуждать ей противоположную, чтобы привести ее в гармонию с целым. Но нравственное чувство при всех условиях должно служить средоточием, чтобы обуславливать высшую гармонию, какая возможна для человеческой души.

Если же эта последняя составляет в ваших детях уже природный задаток, то вам остается спокойно наблюдать за ее надлежащим раскрытием и оберегать ее от бурь и невзгод. Впрочем, когда у ребенка, при преобладании высших способно-

стей, какой-нибудь из них более или менее не достает, или даже особенно сильно проявляется то или другое влечение, то заботливым воспитанием старайтесь уничтожить слабость первых и ограничить силу последнего, потому что малейшая дисгармония в душе позже может нарушить ее общую гармонию.

Наконец, если в ребенке будут преобладать низшие инстинкты, то все возможные средства: влияние окружающей среды и отношений, примеры и наставления — должны быть направлены к тому, чтобы высшие чувства, по крайней мере, настолько преобладали над низшими, чтобы, сделавшись взрослым, ваше дитя могло быть полезным членом общества.

Преимущественно перед другими качествами необходимо развивать в ребенке доброжелательность, совесть, чувство идеального, веру, надежду и, наконец, чувство любви, вместе с душевной твердостью.

Это силы, помогающие человеку в жизни. Они развиваются сообразно тому закону, по которому та душевная способность бывает сильна и деятельна, которой доставляют пищу так часто, в таком количестве и такого качества, как это необходимо, чтобы она была в состоянии ее переварить и превратить в духовную жизнь.

Однако если влечения и чувства обнаруживаются в ребенке в своих крайних пределах, если он выказывает робость и трусость, гордость и самолюбие, тщеславие, своеволие, грубость и склонность к ссорам, зависть и скупость, склонность к лжи и воровству, ожесточенность, то вы должны исследовать истинный источник болезни, то есть узнать те душевные способности, которые слу-

жат главнейшей виной зла, и тогда — сначала вообще, потом соответственно индивидуальности ребенка — привести в действие противоположные его способности и особенно те из них, которые проявляются с наибольшей силой.

Крайнее развитие наклонностей и влечений только тем и может быть устраняемо, что впечатления, возбуждающие их, не допускаются до них, а деятельность противоположных им душевных способностей усиливается.

Если ваше дитя боязливо, имейте попечение о том, чтобы его не занимали рассказами, возбуждающими чувство страха, и не употребляли последнего, как средство унять ребенка. Старайтесь, напротив, фактическими объяснениями явлений, возбуждающих в нем ужас, внушить ему убеждение, что и самые необычайности также имеют свои естественные причины.

Если ваше дитя робко, то ободрите его, выражая при всяком удобном случае, что вы довольны им, или оказывайте ему предпочтение перед его товарищами, если вы находите это справедливым.

Своенравное дитя вы можете исправить, если равнодушно и спокойно будете противопоставлять его упрямству вашу твердую волю и тем самым пробудите в нем сознание того, что оно ничего не в состоянии достигнуть своим упрямством.

Без причины ни в чем не надо отказывать ребенку, в случае же отказа — твердо стоять на своем; если, наконец, отказывать ему в чем-нибудь одном, не вознаграждайте чем-нибудь другим, напротив, отклоняйте внимание ребенка от самого предмета.

Чтобы исправить ребенка от гордыни, разъяс-

ните ему истинные преимущества и истинное достоинство вещей, обращайтесь к его вниманию на собственные его недостатки и несовершенства в словах и действиях.

Следует доказывать самолюбивому ребенку, что, кто ищет только для себя, тот на самом деле не приобретает, а скорее теряет. Для противодействия этому пороку нужно воспитывать в ребенке враждебное ему чувство любви и выводить его на бой с самолюбием, располагая поле битвы таким образом, чтобы побеждала только любовь.

Если в ребенке сильно тщеславие, разрушайте его ложные представления о собственных достоинствах, указывая на то, как много доброго делают другие и как много они имеют такого, чего ему недостает; не будьте щедры на похвалы. Если же тщеславие ребенка сосредоточено на внешних преимуществах: на красоте, одежде и т.п. — старайтесь доказывать ему, как ничтожна и изменчива вся внешность.

Своеволие, грубость, склонность к ссорам подавляются тогда, когда при всяком удобном случае ребенку выказывают глубокое презрение и внутреннее отвращение к подобным влечениям, когда с осторожностью и боязнью удаляются от людей с подобными дурными свойствами. Когда не допускают ребенка к тем, кто обнаруживает в своих действиях стремления к разрушению: позволяет, например даже маленьким детям рвать цветы и растения, мучить животных, ломать игрушки.

Если не пускают детей — имеют ли они или нет от природы эти наклонности — в такую среду, где они могут слышать брань и ссоры, где подчиненные или зависимые подвергаются уни-



жению и презрению, где со смехом встречается бесстыдство и происходят грубые ссоры, если, напротив, они постоянно живут в таком кругу, где развиты любовь, совесть и скромность, то все будет нормально.

Если в ком-то из детей заметно выдается зависть и скупость, пробуждайте между детьми, взаимную любовь, чтобы каждый из них привыкал делиться с другими своей собственностью, чаще доставляйте им такие случаи, при которых они с пользой для других могут распорядиться своей собственностью и сделать радость другим.

Знакомьте их с теми благами, для которых блага телесные служат только средством, лишайте скупого его собственности за то, что он не умеет сделать из нее правильного употребления, а завистливого приучайте в чужом счастье находить свое собственное, если это не удастся, давайте ему чувствовать, что, с его образом мыслей, он не годен для общества, ибо отравляет свои и чужие радости.

Если в ком из детей замечается склонность ко лжи, то старайтесь сперва открыть источник, из которого она вытекает. Нередко ложь происходит от страха наказания: в таком случае не наказывайте часто и всякий раз награждайте правдивость смягчением наказания.

Часто дети учатся лгать от окружающих: последние иногда позволяют себе некоторые фальшивые поступки, которые ребенок скоро открывает.

Также иногда похваляют искажение истины ребенком, как знак его ума, бывают слишком левоверны или недоверчивы в отношении к ребенку.

Поставьте ребенка для исправления от этого порока в такую атмосферу, где господствующий закон — самая открытая искренность и где всякая ложь презирается, как зло.

Не делайте сами и пусть окружающие вашего ребенка не делают ничего из «необходимости солгать».

Если вы сами не сдерживаете ваших обещаний и угроз в отношении ребенка, то будет ли он избегать лжи — этого фактического неверия, как душевного яда?

Но если ложь есть следствие сильного стремления к скрытости и слабого развития совестливости, то вы должны не только удалять всякий повод ко лжи, но решительно возбуждать противоположные качества.

Указывайте при этом на то, что порок лжи делает человека презренным и что ею подрывается всякое взаимное доверие — основа общественной жизни, и, в виде доказательства, откажите лжецу во всяком доверии, потому, что он разрушает доверие в мире.

Часто еще в детях замечают склонность к воровству, наказывайте первое воровство, едва лишь обнаружится эта склонность, и хотя бы воровство состояло в самой ничтожной мелочи, наказывайте энергично, чтобы предостеречь ребенка от второй попытки.

Требуйте от детей такого отчета в их действиях и стремлениях, какой бы касался малейших подробностей. Заставляйте возвращать краденое тому, кому оно принадлежит, и убыток, причиненный ему воровством, пусть вознаграждается из денежной кассы, сберегаемой ребенком.

В случае повторения проступка, лишайте ви-

новного свободы, приводя этим к сознанию, что тот, кто подрывает основы, на которых держится человеческое общество, должен быть удален из него.

Наконец, в особенности отнимайте у ребенка всякую возможность к воровству и постоянно пробуждайте в нем совесть, доброжелательство и уважение к людям.

От загрубевшего в чувствах ребенка следует удалять всякое побуждение и всякую возможность делать зло, напротив, облегчать ему упреждение о всем добром, следует хвалить и превозносить всякий добрый его поступок, подвергать его добрым, а не злым искушениям.

Таким образом бесконечная, не знающая утомления любовь матери-воспитательницы разбивает мало-помалу своими теплыми лучами ледяную кору некоммуникабельности и неприспособленности к жизни в обществе — этого корня всякого зла.

Впрочем, названные здесь отрицательные свойства, если они встречаются в делах, не всегда бывают следствием духовных причин. Если причиной их служит, например, физическая болезненность ребенка, то позаботьтесь о физическом здоровье, без которого невозможно душевное.

Правило:

*Изучите чувства и влечения своего ребенка.*

Вы хотите видеть своего ребенка энергичным, способным добиваться поставленных целей? Хорошо, если ваш ребенок такой, а если он, несмотря на все ваши старания, остается инертным?

*Не спешите выражать свое недовольство.*

*Не высмеивайте и не наказывайте!*

*Проанализируйте ситуацию, соберите факты.*

Может, если причины этой инерции следует искать в флегматическом темпераменте и вместе с тем в перевесе питательной деятельности, то старайтесь укрепить мышечную систему посредством движения, употребляйте меры, способствующие пищеварению, старайтесь уничтожить эту вялость увещаниями и указанием ее последней.

Чаще вводите ребенка в общество разных живых, деятельных детей и старайтесь действовать, если у него заметна любовь к уважению со стороны окружающих, на честолюбие.

В другом случае, например, если в ребенке сильно развито стремление к приобретению — воздействуйте на любовь к собственности и т.д., чтобы этими средствами оторвать его от склонности к бездействию и от боязни труда.

Если же, напротив, некоторые из названных выше склонностей и влечений привиты ребенку воспитанием, если он совлечен с правильного пути развития, как, например, случается тогда, когда с тревожной поспешностью удовлетворяют слезам и просьбам ребенка, беспрестанно исполняют его желания, чтобы только он не плакал, и за редкое послушание награждают его, то в подобных случаях должно как можно скорее испра-

вить существующий недостаток и уничтожить привитые воспитанием порочные качества.

Желание, выражаемое ребенком грубо, с упрямством и своеправием, никогда не должно исполняться. Никогда не следует делать уступок его повелительному тону. Он сам должен учиться послушанию. Что раз приказано, того уже не следует отменять, не должно уступать ни крику, ни гневу ребенка.

Спокойно и равнодушно следует встречать непослушание и с таким же спокойствием требовать послушания, без гнева и горячности, возбуждающих сопротивление в ребенке и унижающих воспитателя.

Только тот может иметь других под своей властью, кто умеет владеть собой.

А если у вас возникает соблазн покритиковать детей... Вы думаете, я скажу: не критикуйте. Однако я этого не сделаю. Я просто хочу сказать, что, до того как вы станете критиковать детей, прочтите одно из классических произведений американской журналистики «Раскаяние отца».

Оно появилось впервые в качестве передовой статьи в журнале «Пиплз хоум джорнэл». С разрешения автора мы воспроизводим здесь эту статью в том сокращенном виде, в каком она была помещена в журнале «Ридерс дайджест».

«Раскаяние отца» — это одно из тех небольших произведений, написанных в минуту искреннего душевного подъема, которые задевают чувствительную струну в сердцах столь большого количества американцев, что становятся предметом постоянной перепечатки.

Со времени первого опубликования около пятнадцати лет назад статья «Раскаяние отца» была

перепечатана, по утверждению ее автора У.Ливингстон Ларнед, «в сотнях журналов и фирменных изданий, а также в газетах во всех уголках Соединенных Штатов».

Статья почти так же широко публикуется на многих иностранных языках. Я лично дал рекомендацию тысячам людей прочесть ее в школах, церквях и с лекционных кафедр. Огромное количество раз ее передавали в различных радиопрограммах.

Удивительно, но ее использовали и периодические издания колледжей, и журналы среди школ. Иногда подобные произведения имеют непостижимый успех. Данная статья, несомненно, его имела».

У.Ливингстон Ларнед «Раскаяние отца».

«Послушай, сын. Я произношу эти слова в то время, когда ты спишь; твоя маленькая рука подложена под щеку, а выющиеся белокурые волосы слиплись на влажном лбу. Я тихонько пробрался в твою комнату. Несколько минут назад, когда я сидел в библиотеке и читал газету, на меня внезапно нахлынула тяжелая волна раскаяния. Я пришел к твоей кровати с сознанием своей вины.

Вот о чем я думал, сын: я сорвал на тебе свое плохое настроение. Я выбрал тебя, когда ты одевался, чтобы идти в школу, так как ты только прикоснулся к своему лицу мокрым полотенцем. Я отчитал тебя за то, что ты не почистил ботинки. Я сердито закричал на тебя, когда ты уронил что-то из своей одежды на пол.

За завтраком я тоже к тебе придрался. Ты пролил чай. Ты жадно глотал пищу. Ты положил

локти на стол. Ты слишком густо намазал хлеб маслом. А затем, когда ты отправился поиграть, а я торопился на поезд, ты обернулся, помахал мне рукой и крикнул: «До свидания, папа!» Я в ответ только нахмурил брови и отвечал: «Распрями плечи!»

В конце дня все началось снова. Возвращаясь по дороге домой, я заметил тебя, когда ты на коленях играл в шарики. На твоих чулках были дыры. Я унизил тебя перед товарищами, заставив идти домой впереди меня. Чулки дорого стоят — и если бы ты должен был покупать их на собственные деньги, то был бы более аккуратным!

Представь только, сын, что это говорил твой отец!

Помнишь, как ты вошел затем в библиотеку, где я читал, — осторожно, с мольбой во взгляде? Когда я мельком взглянул на тебя поверх газеты, раздраженный тем, что мне помешали, ты в нерешительности остановился у двери.

«Что тебе нужно?» — резко спросил я». Ты ничего не ответил, но порывисто бросился ко мне, обнял за шею и поцеловал. Твои ручки сжали меня с любовью, которую Бог вложил в твое сердце и которую даже мое пренебрежительное отношение не смогло иссушить. А затем ты ушел вверх по лестнице.

Так вот, сын, вскоре после этого газета выскользнула из моих рук и мною овладел ужасный, тошнотворный страх. Что со мною сделала привычка? Привычка придирается, распекает — такова была моя награда тебе за то, что ты маленький мальчик. Нельзя ведь сказать, что я не любил тебя, все дело в том, что я ожидал слишком многого от детства и мерил тебя меркой своих собственных лет.

А в твоем характере так много здорового, прекрасного и искреннего. Твое маленькое сердце столь же велико, как рассвет над далекими горами. Это проявилось в твоём стихийном порыве, когда ты бросился ко мне, чтобы поцеловать меня перед отходом ко сну.

Ничто другое не имеет сегодня значения, сын. Я пришел к твоей кровати в темноте, пристыженный, преклонил перед тобой колени!

Это слабое искупление. Я знаю, ты не понял бы этих вещей, если бы я тебе сказал это, когда ты проснешься. Но завтра я буду настоящим отцом! Я буду дружить с тобой, страдать, когда ты страдаешь, и смеяться, когда ты смеешься. Я прикушу свой язык, когда с него будет готово сорваться раздраженное слово. Я постоянно буду повторять как заклинание: «Он ведь только мальчик, маленький мальчик!»

Боюсь, что я мысленно видел в тебе взрослого мужчину. Однако сейчас, когда я вижу тебя, сын, утомленно съживившегося в твоей кровати, я понимаю, что ты еще ребенок. Еще вчера мать носила тебя на руках, и голова твоя лежала на ее плече. Я требовал слишком многого, слишком многого».

Поймите своего ребенка. Его влечения и желания отличаются от чувств и желаний взрослого.

Если влечения и желания будут приведены в гармонию с общей жизнью его души, то облегчение почувствуют и дети, и взрослые.

Нельзя заранее определять призвание ребенка, ибо неизвестно, в каком возрасте оно может проявиться.

Воспитание и развитие должно соответствовать природной сущности ребенка и его индивидуальному характеру, чтобы к этой природе не

привилось ничего чуждого и противного ей.

Все свое знание ребенок постоянно проявляет во внешних действиях. Таким образом, уже с детства он живет согласно своему будущему призванию, поэтому ни родителям нет нужды предлагать ребенку то или другое призвание, ни ему самому долго искать и выбирать его.

Он ничего не избирает и не знает ничего другого, кроме того, что должен жить, повинаясь своему призванию, которое указывает ему его сердце, его душа, он не знает выбора по внешним соображениям, по требованиям приличия, из-за почестей и денег.

Но зато впоследствии он не испытывает обмана, который часто ведут за собой внешние соображения при выборе призвания.

Кто идет за призванием, указанным его собственным духом, тот избрал благую честь, ибо он следует призванию, которое соответствует его внутренним требованиям и которое поэтому может сделать его счастливым.

Правило:

*Дайте возможность ребенку реализовать свое призвание.*

### **ПОЗВОЛЬТЕ РЕБЕНКУ ПРОЯВИТЬ СВОЮ ЗНАЧИМОСТЬ**

Я еще раз повторяю: чувства и влечения ребенка отличаются от наших чувств и влечений. Ведь мы — взрослые люди. Дети воспринимают действительность по-иному. Любое сказанное нами сло-

во может быть не понято и неверно истолковано.

Что же делать? Только одно — понять!

Оуэн Д.Юнг сказал: «Человек, способный поставить себя на место другого, понять его образ мышления, может не беспокоиться о том, какое будущее его ожидает».

Если вы сумеете понять своего ребенка, то всю вашу семью ожидает блестящее будущее.

Если по прочтении этой книги вы приобретете самое нужное — сможете время от времени становиться на точку зрения ребенка, смотреть на вещи его глазами, это может стать важной вехой в вашей семейной жизни.

Многие люди оканчивают колледжи, но, научившись в подлиннике читать Вергилия и овладев тайнами латинских исключений, они не имеют элементарного представления о способе мышления человека.

Например, однажды я вел курс ораторского искусства для выпускников колледжей, зачисленных на службу в Транспортную корпорацию, Ньюарк, Нью-Джерси. Один из них хотел убедить других играть в баскетбол. Вот что он говорил при этом:

— Хочу из вас сделать настоящих людей и научить играть в баскетбол. Очень люблю играть в баскетбол, но в последнее время нам в спортзале не хватает людей для игры. На днях двое или трое из нас столкнулись в борьбе за мяч, и я получил синяк под глазом. Очень хочу, что бы вы, ребята, пришли завтра вечером.

Поинтересовался ли он вашими желаниями? Хотите ли вы пойти в спортзал, куда никто не ходит? В какой мере вас волнуют его желания? Не хотите ли вы заработать синяк под глазом?

А ведь он мог обратить внимание на привлекательные для вас стороны посещения спортзала? Несомненно. Большая энергия. Лучший аппетит. Четкое, ясное мышление. Веселые игры и т.д.

Давайте повторим мудрый совет профессора Оверстрита: «Прежде всего пробудите в нем (другом человеке) какое-нибудь сильное желание. Кто способен сделать это, с тем весь мир, кто не способен — идет в одиночестве».

Один из студентов в порядке самосовершенствования решил применить усвоенные знания в домашней жизни. Его беспокоили некоторые проблемы воспитания маленького сына. Мальчик был худенький и отказывался есть сам. Родители использовали обычные а таких случаях методы: они ругали и упрекали: «мама хочет, чтобы ты съел вот то и вот то», «папа хочет, чтобы ты вырос и стал настоящим мужчиной».

Обращал ли ребенок хоть какое-то внимание на эти пожелания? Ровно столько, сколько обращаете вы на песчинку, прогуливаясь по песчаному пляжу.

Человек с крупицей здравого смысла не станет возлагать надежду на то, что трехлетний ребенок примет точку зрения тридцатилетнего отца.

А это был именно тот случай, когда отец надеялся на то, что сын станет на его точку зрения. В конце концов он убедился в абсурдности надежд и сказал себе: «Что же можно сделать, чтобы у малыша появилось желание есть? Как мне связать то, что хочу я с тем, чего хочет он?»

Это оказалось не так уж сложно, стоило только задуматься. У сына был трехколесный велосипед, на котором он любил кататься по тротуару перед домом.

По соседству на этой улице жила «опасность», как выражаются в Голливуде, мальчик постарше, который стаскивал маленького с велосипеда и катался сам. Естественно, малыш с плачем бежал к маме, и ей приходилось выходить, снимать с велосипеда обидчика и вновь усаживать на него сына. Так было почти каждый день.

Что же хотел маленький мальчик? Не надо быть Шерлоком Холмсом, чтобы найти ответ. Гордость, гнев, желание ощутить себя победителем побуждали к отомщению, к тому, чтобы разбить «опасности» нос.

И тогда отец сказал сыну, что он сможет так стукнуть большого «приставалу», что у того в глазах потемнеет, только надо есть все, что дает мама. Отец дал ему надежду, и проблемы меню исчезли.

Его маленький сын стал есть шпинат, кислую капусту, соленую скумбрию, т.е. любую еду, лишь бы стать достаточно сильным, чтобы задире, так часто унижавшему его.

После решения этой проблемы отец взялся за следующую: малыш имел дурную привычку мочиться в постели. Он спал со своей бабушкой.

Каждый раз, проснувшись утром, бабушка обычно ощупывала простыню и говорила:

— Посмотри, Джонни, что ты опять наделал ночью.

А он всякий раз отвечал:

— Нет, это сделал не я, а ты.

Его ругали, наказывали, стыдили. Это вновь и вновь повторялось. Говорили, что мама не хочет, чтобы он делал это, но ни одна из этих мер не смогла сохранить постель сухой.

И вот наступил момент, когда его родители за-

дали себе вопрос: «Как сделать, чтобы у мальчика появилось желание перестать мочиться в постели, что он вообще хочет?»

Во-первых, он мечтал надевать на ночь пижаму, как папа, а не ночную сорочку, как бабушка. Бабушка была сыта ночными вставаниям и с радостью проявила готовность купить ему пижаму, если он намерен исправиться.

Во-вторых, мальчик хотел иметь собственную кровать. Бабушка не возражала.

Мама повела сына в универсальный магазин Лазара в Бруклине, подмигнула продавщице и сказала:

— Маленький джентельмен хочет сделать кое-какие покупки.

Продавщица дала ему возможность почувствовать свою значительность, спросив:

— Что прикажете показать вам, молодой человек?

Он вырос на два дюйма от этих слов и ответил:

— Я хочу купить себе кровать.

Продавщица показала ему кроватку, которая понравилась матери, и малыша убедили купить именно эту.

На следующий день кроватка была доставлена, и, когда вечером пришел отец, малыш побежал встречать его с криком:

— Папа! Папа! Иди сюда, наверх, посмотри МОЮ кровать, которую Я купил!

Отец посмотрел кроватку и, послушный предписаниям Чарльза Швэба, проявил «сердечность в одобрении и щедрость в похвалах».

— СВОЮ кроватку ты уже не будешь мочить? Не так ли? — спросил он у сына.

— Нет, нет! Я не буду мочить СВОЮ кроватку!

Мальчик сдержал свое слово, здесь была затронута его гордость. Это была ЕГО кровать. Он и только Он купил ее. И он носил теперь пижаму, как мужчина. Он хотел вести себя как подобает мужчине. И он так себя вел.

Другой отец, К.Т.Дачмэнн, инженер связи, слушатель курсов для взрослых, не мог приучить свою трехлетнюю дочь есть с утра.

Традиционные методы выговоров, просьб и уговоров не помогали. И родители спросили сами себя: «Как можно заставить захотеть есть?»

Маленькая девочка любила подражать матери, ей нравилось чувствовать себя взрослой. И вот однажды утром родители поставили ее на стул и разрешили ей самой приготовить завтрак. В самый подходящий психологический момент — когда она размешивала свою стряпню — отец медленно вошел на кухню. Увидев его, девочка сказала:

— Ах, посмотри, папа, я приготовила на завтрак овсяные хлопья!

В это утро она съела две порции овсяных хлопьев без всяких уговоров, потому что была заинтересована в этом. Она обрела чувство своей значительности, в приготовлении пищи нашла способ самовыражения.

Уильям Винтер заметил однажды, что «самовыражение — главная настоятельная потребность человеческой природы».

Правило:

*Позвольте ребенку проявить свою значимость.*

Одной из причин ваших семейных проблем является скука. Скука изматывает. Вы представляли себе семейную жизнь как сказку, а что получилось?

Вспомните жизнь ваших родителей. Может, вам в детстве тоже хотелось чуда, а на вас совсем не обращали внимания: родители были заняты сами собой, своими отношениями и зарабатыванием денег. Не повторяйте этих ошибок!

Как же преодолеть тоску и самореализоваться? Ваши дети помогут вам в этом. Уделяйте им больше времени и внимания, они так нуждаются в вас. Забота о детях не только отвлекает нас от беспокойства о себе, но и дает возможность получить массу удовольствий в жизни.

Не погружайтесь с головой в бесконечное обдумывание обидных для вас слов, которые были сказаны за обедом. Обратите энергию, которая направлена на «пиление опилок», на придумывание интересных игр для детей.

Только вы можете помочь детям реализовать свое призвание. Говорят, что «разумная мать при желании может воспитать из десяти детей пять гангстеров и пять полицейских». Все зависит от форм воспитания.

При воспитании детей твердо знайте: где дело и труд, там нет места злым побуждениям, ибо они бывают следствием праздности; у занятого делом человека на душе развивается, напротив, светлая безмятежность.

Где дело и труд, там нет места скуке и рассеянности: они — следствие недостатка занятий, потому что где есть достаточная деятельность, там душа вполне и всецело занята.

Занятия и деятельность ребенка составляют его игры.

Дитя играет, потому что игры составляют его природу и удовольствие, воспитатель должен только направлять их таким образом, чтобы они были действительным делом, то есть чтобы возбуждали гармоническую деятельность всех душевных способностей ребенка, не допуская одностороннего преобладающего господства какой-нибудь одной из них.

Детские игры бывают двух родов:

*1) Дитя может играть какими-нибудь вещами. Вещи для него также живые предметы. Как в нем все живое, так и вне себя он не видит ничего безжизненного.*

*2) В этом-то мире жизни играет и занимается ребенок, и так как игры составляют его работу и деятельность, то, вследствие этого, самыми любимыми его игрушками бывают самые простые, большую часть которых он сам себе может сделать.*

Не думайте, что вы доставляете ему больше удовольствия, когда дарите ему дорогие игрушки, в которых уже сделано все, что могло быть сделано, нежели тогда, когда даете ему простые материалы, над которыми он сам может поработать.

Когда дитя ломает дорогую игрушку, то обнаруживает больше восторга, нежели прежде, когда она была цела, потому что теперь она его собственное произведение, это доказывает, что дорогие, тщательно сделанные игрушки могут доставлять ребенку меньше удовольствия, чем простая, совершенно не отделанная вещь.

Еще в прошлом столетии австрийский педагог Фридрих Фребель оказал неоспоримую, незаб-



венную услугу, придумавши для детей систему игр, приспособленную к постепенному знакомству с природой и вообще хорошо удовлетворяющую указанным выше главным условиям детских занятий.

Мячиками, этой первой детской игрушкой, играет еще младенец. Но и в течение всего первого периода детства ребенку нужна эта игрушка.

В мячике ребенок видит первые и основные формы всякой жизни, форму шара и круга, в нескольких мячиках он выучится различать единичность и множественность, а из движения мячика, привязанного к шнуру, — вправо и влево, вперед и назад — может составить наглядное понятие о движениях.

Различные цвета, видимые им на мячиках, он научится узнавать и в окружающих его предметах, например, в садовых цветах и т.д.

Затем из разноцветных пластинок или лоскутов бумаги, по образцам или по собственной мысли, дитя составляет гармонические цветные сочетания, рисует красками картинки.

Между тем мячики могут также служить и для различных игр. Для второго периода детских игр служат шары, кубы и цилиндры, посредством которых пробуждаются в ребенке представления о шаре, остающемся в покое и движущемся, о кубе, имеющем несколько сторон и плотно лежащем на одной из них, и о цилиндре, совмещающем в себе свойства того и другого.

Ребенок вертит шар и цилиндр на шнурке, а куб приводит в движение посредством продернутого сквозь его поверхности, углы или ребра прута, и таким образом он знакомится с элементарными предметами техники.

Следующий отдел упражнений состоит в том, что дитя строит или составляет из различных частей какое-нибудь целое, причем у него не только раскрывается дар подражания и талант построения, но также составляется представление о значении отдельных частей, из которых каждая различна по своей форме и величине, но которые в совокупности составляют одно целое, где уже каждая часть играет роль особого члена.

Вместе с тем, посредством этого отдела игр, упражняется деятельность всех прочих душевных способностей, потому что ребенок из находящегося в его руках материала учится образовывать различные формы жизни, то есть, подражая известным предметам природы, также учиться образовывать формы, им самим создаваемые, то есть такие, которые возникают в его мышлении.

Третий ряд детских упражнений по Фребелю, составляет куб, разделенный крестообразно по каждой стороне. Ребенок делает из этих кубов, составляющих один куб, различные построения, складывая их сторонами, ребрами или прикладывая к стороне одного куба ребро другого, и т.д., вследствие чего образуются различные фигуры.

Здесь нужно обратить особое внимание на то, чтобы для каждого нового построения ребенок не уничтожал предыдущего, но чтобы все последующие у него естественно вытекали из предыдущих.

Для четвертого ряда упражнений Фребель рекомендует куб, разделенный на 8 равных, плоских дощечек, отчего вместо увеличения числа кубических тел, как в предыдущем случае, увеличивается протяжение площади.

Из этих дощечек ребенок образует фигуры различной формы. Пятый ряд представляет куб, разделенный по каждой стороне двойным крестом, отчего образуется 267 маленьких кубиков, из которых три еще разделены на два и три на четыре.

Шестой ряд упражнений составляют кубы, также разделенные на дощечки, из которых некоторые снова разделены по середине вдоль и поперек, от чего образуется несколько квадратных и призматических столбиков.

За четырьмя ящиками, содержащими фигуры геометрических тел, следуют плоские дощечки, наглядно представляющие стороны куба и их взаимные отношения между собой. Они состоят из треугольных частей, образующих прямой, острый или тупой угол, а также из квадратов, число которых, начиная от 4 и прогрессивно удваиваясь, доходит до 64.

Здесь точно также нужно, чтобы ребенок складывал такие фигуры, которые бы частью уясняли ему простейшие математические аксиомы, частью представляли разнообразные формы жизни, формы изящного и т.д.

Наконец, параллельно с упражнениями с кубом и дощечками следуют упражнения с маленькими палочками и брусочками, при помощи которых ребенок знакомится с перпендикулярными, горизонтальными и кривыми линиями и приучается различать их в природе и применять в практической жизни.

Таким образом ребенок может осмыслить математические истины, лежащие в основании всей природы, привыкает представлять их и принять к делу, через что в нем упражняются также спо-

собности восприятия пространства, величины и времени, талант подражания и построения, чувство порядка, чувство идеального, способности сравнения и заключения.

Наконец и числительные способности, посредством попеременного увеличения и уменьшения числа кубов и палочек, упражняются в первых четырех арифметических действиях. Затем, выучившись проводить на листе бумаги отвесные и горизонтальные, чертить кривые и ломаные линии, дитя рисует фигуры, которые оно прежде делало из палочек, и таким образом приготавливается учиться писать.

К этому последнему делу следует приступать вместе с уроками чтения. После таких предварительных подготовок, чтение не будет представлять для ребенка особенных затруднений.

Чем больше дитя усваивает образов и чем больше составляет из них представлений, тем эти последние легче образуются и тем легче дитя выучивается читать, ибо что такое буквы, как не предметы, которые ребенок должен воспринять в виде представлений и которые весьма легко переходят в последние, если ребенок уже занимался складыванием букв из палочек, учился произносить их, соединять одну с другой?

Если подобные упражнения ребенок будет продолжать еще далее, например, выучится, посредством соединения нескольких палочек, составлять различные фигуры, представляющие всевозможные виды поверхностей, сплести фигуры из соломы, полосок бумаги или кожи, вырезать или выкалывать булавкой фигуры по данным образцам или по собственной фантазии, а потом их срисовывать, выделывать из мягкой глины, с по-

мощью тупого ножа, основные формы кристаллов, наконец, если он будет со всеми подобными занятиями соединять некоторые более легкие физические работы, например, сеяние, поливание, разведение садовых растений, то вместе с развитием души у него будет развиваться ловкость и подвижность в руках и пальцах, будет разнообразно возбуждаться творческая сила, и таким образом ребенок играми своего детства будет подготовлен ко всякой человеческой деятельности.

Впрочем этой цели можно достигнуть, только при соблюдении следующих общих законов развития.

1) К отвлеченному следует переходить от конкретного, к мертвому от живого. Сначала должны приобретаться понятия о предметах природы в их живом многообразии, а потом уже — отвлеченные, обособленные формы, наконец за этим следует образование форм и творчество.

2) Порядок упражнений не должен быть извращаем, жизнь не терпит скачков, она идет шаг за шагом.

3) Обучение чему-нибудь еще не является главной целью игры.

Талант слова должен идти в своем развитии рядом со всеми другими душевными способностями, наперед необходимо научиться видеть и ощущать, а потом уже говорить.

4) Ребенок не должен слишком долго заниматься какой бы то ни было игрой. Живая, резвая, свободно разгуливающая по всему миру душа его требует перемен.

Однако очень плохо, если дитя беспрестанно

перебегает от одной игрушки к другой, призывая таким образом к разъяснениям. Как же долго ребенок может играть одним предметом и долго ли вообще он может играть?

До тех пор, пока он играет с охотой и с веселым видом.

5) Одно для всех не может годиться.

И в играх следует иметь в виду индивидуальность ребенка и поступать сообразно с нею.

Не все дети с одинаковым интересом могут заниматься одной и той же игрой. Смотря по преобладающему природному расположению, одно дитя чувствует более склонности к одной, другое к другой игре.

Итак:

*Придумывайте игры для своих детей.*

## БОЙТЕСЬ СЕНТИМЕНТАЛЬНОСТИ!

Когда я говорю вам «бойтесь сентиментальности», то хочу, чтобы вы придавали своему браку сознательный характер.

Семейная жизнь — не природная стихия, она поддается контролю. А лучшие контролеры — вы сами.

Личный опыт убедил меня в том, что молодые пары считают, что таких отношений, которые существуют у них, никогда ни у кого не было.

Но не стоит жить одной лишь только иллюзией романтической любви.

Многие отравляют себе жизнь только тем, что

сокрушаются относительно того, что их отношения в браке не сохранили той трепетности и новизны. Подумайте, разве не глупо это? Ведь вы оба разумные люди.

Вы можете быть счастливыми, если по-настоящему захотите этого. Только вы сами сможете добиться этого. Никто не решит за вас ваших проблем.

Многие в наше время считают, что чувства выше разума. Такие люди свято верят, что им позволено всюду проявлять свои эмоции в самых диких формах, говорить все, что придет им на ум. «Мы совершенно искренни!» — так утверждают они. Возможно, но, проявляя свои чувства, думают ли и они о чувствах окружающих?

Жизненный опыт убедил меня в том, что в нашей жизни около девяноста процентов правильно-го и хорошего и около десяти процентов плохого.

Тот, кто хочет быть счастливым в семейной жизни, тот может сосредоточить свое внимание только на хорошем и не думать о плохом.

Если же вы хотите беспокоиться, огорчаться, провоцировать домашние конфликты, то вам следует сосредоточиться на десяти процентах неприятностей и игнорировать девяносто процентов светлого и радостного.

В чем корень ваших проблем? Я уверен, что знаю ответ, он заключается в слове «несбывшееся». Вступая в брак, вы ожидали получить одно, а получили совсем другое.

Как сказал Шопегауэр: «Мы редко думаем о том, что имеем, но всегда беспокоимся о том, чего у нас нет». Действительно, склонность думать «о том, чего у нас нет», является величайшей трагедией на земле. Я думаю, что эта склонность

принесла человечеству больше горя, чем все эпидемии и войны.

Именно сожаление о несбывшемся заставляет страдать.

Я советую вам взять под контроль свои эмоции. Вы можете сказать, что это невозможно, что таким образом вы можете утратить свое Я. Что «взять себя в руки» для вас равнозначно смерти, потому что вы перестанете быть самим собой.

Уговорите сами себя попробовать этот метод: поживите пробную неделю, руководствуясь разумом, а не сердцем. Скажите себе: «Это я делаю не для кого-то, а для себя самого».

Вспоминайте слова Авраама Линкольна, который сказал, что «большинство людей счастливы примерно настолько, насколько они полны решимости быть счастливыми».

Счастье заключается внутри нас, оно не является результатом внешних обстоятельств.

Постарайтесь приспособиться к той жизни, которая вас окружает, а не пытайтесь все приспособить к своим желаниям.

Примите свою семью, свою работу и обстоятельства своей жизни такими, какие они есть, и приносите к ним.

Если бы человек научился владеть своими эмоциями, то мир вокруг нас изменился бы. Но возможно ли это!? Вся история человечества убеждает нас в обратном: эмоции правили миром. Но был ли этот мир совершенен?

Проблемой управления эмоциями люди интересовались во все времена.

Директор Центра психологической службы в Нью-Йорке Генри С. Линк писал: «По моему мне-

нию, ни одно открытие современной психологии не является таким важным, как научное доказательство необходимости самопожертвования или дисциплины для самореализации и счастья».

Проблемой соотношения «чувств и разума» занимался английский прозаик минувшего столетия Джордж Мередит.

Он предложил свой путь решения этой проблемы.

Джордж Мередит родился в 1828 году, в молодости он жил довольно долго в Германии, много занимался немецкой литературой и попал одно время под влияние Жан-Поля Рихтера. Вернувшись в Англию, он был в близких отношениях с некоторыми членами так называемого прерафаэлитского братства, жил несколько времени вместе с братьями Розетти (Данте Габриэль Розетти написал тогда с него фигуру Христа в одной из своих картин), был женат и, потеряв жену, жил в течение многих лет в своем коттедже в маленьком городке Доркинг, недалеко от Лондона, крайне редко показывался в лондонских литературных и аристократических кружках.

Вот все факты, известные в печати о частной жизни Мередита. Пытливый биограф найдет еще много материала для более или менее достоверных догадок в лирическом сборнике романиста, занимающего также видное место среди поэтов Англии прошлого столетия.

Сборник этот носит на себе глубокий отпечаток пережитой жизненной драмы, фактическая подкладка которой остается, однако, вполне темной.

Мередит так ревниво оберегал свою личную жизнь от любопытства публики и так равнодушно относился к блестящему, хотя и позднему расцвету своей славы, что не дает возможности про-

следить с достоверностью фактический ход развития его оригинального таланта и влияния внешних обстоятельств на его мировоззрение.

Отсутствие общительности доходило у него до болезненной замкнутости, до неприязни ко всякому проявлению симпатии, которую выказывало ему заинтересованное общество; это очень затруднило задачу критика, лишив его биографического материала, столь ценного для понимания индивидуальных особенностей художника.

Но вместе с тем в этом стремлении замкнуться в своем творчестве и остаться чуждым окружающему миру в личной жизни лежит одна из существенных особенностей Мередита, объясняющая общий характер его произведений.

Мередит принадлежал к одиноким умам, сосредоточенным на изучении философских и психологических основ жизни, он вносил в это изучение изумительную проницательность, умение схватывать малейшие оттенки чувств и подводить их под общую философскую схему.

Он добросовестно и неуклонно вел хронику человеческой души, отмечал все ее побуждения, заинтересованный только в верности своих анализов в освещении внутреннего мира инстинктов и сознательной работы мысли.

Существенный пункт жизненной философии Мередита — его вера в силу человеческого разума.

Вся серия его романов представляет историю борьбы отдельной личности против навязываемых ей обществом условий жизни.

Могущественное орудие человека в этой борьбе — сознательная работа рассудочной способности.

Следуя внушениям разума, вырабатывая в се-

бе строгую обдуманность и логичность действий, человек может справиться со всякой жизненной задачей и исполнить свое непосредственное призвание на земле, т.е. прожить полной осмысленной жизнью, не утратив своего «я» среди нивелирующего влияния общества.

Главный враг человека в этом поединке с жизнью — его собственные непосредственные чувства, его сердце, и Мередит рисует целую галерею жертв «сентиментальности», как он называет всякое преобладание чувства над рассудком.

Он показывает, как самые возвышенные и благородные чувства губят людей, поддающихся им, и вменяет в обязанность человеку подчинить все свои побуждения контролю рассудка, в нем он видит основу счастливой и целесообразной жизни и поэтому одинаково обличает и клеймит все, что идет в разрез с требованиями здравого смысла.

С этой точки зрения одинаково пагубны как крайнее развитие эгоистических чувств одного человека, стремящегося подчинить души окружающих людей под предлогом всеобъемлющей любви, так и безграничное самозабвение любящих натур, не умеющих контролировать свои чувства и побороть их, убедившись в их недостоинности.

Мередит видит в разуме не только основу счастливой жизни, но и очистительную силу души; все конфликты страстей, все нравственные страдания он переносит в область сознательной мысли, в стремление разума проявить себя и поднять достоинство человека.

Интеллектуальное развитие составляет в глазах Мередита величайший долг мыслящего чело-

века, и он показывает в своих романах широкие пути непрерывного умственного совершенствования, на котором должна быть основана надежда человечества на лучшее будущее, когда сила мысли преодолевает устарелые общественные традиции.

Вера в победу мысли и разума спасает Мередита от пессимизма. Его понимание обнажает пред ним мелкую и пошлую подкладку самых джентельменских и великодушных поступков, с другой стороны, страдающая часть человечества, люди, неспособные к отстаиванию своей личности, являются в его глазах еще большим доказательством человеческого ничтожества.

Но Мередит находит исход из такого пессимистического анализа жизни, он указывает на неустанное совершенствование способностей каждого человека и на конечное торжество разума в жизни.

Герои его романов проходят через жизненные испытания, требующие напряжения всех сил души и ума, и в этой борьбе закаляется их умственная сила — залог прогресса и торжества человеческого духа.

Природа с ее неопровержимыми правами и требованиями, разрушающими разум, согласующий реальные условия жизни с идеальными представлениями о нравственности, долге и назначении человека, — таковы силы, управляющие жизнью людей, каков бы он ни был их индивидуальный и национальный характер.

К каким результатам приводит столкновение этих основных элементов жизни с общественными условиями Англии и какие типы и характеры возникают на почве подобного столкновения — это Мередит показывает в целом ряде романов,

всесторонне освещающих широкую жизненную проблему.

В первом из своих больших романов «Испытания Ричарда Февереля» Мередит противопоставляет два поколения «отцов и детей» Англии прошлого века. Система, которую сэр Остен Феверель хочет провести в воспитании своего сына Ричарда, направлена к тому, чтобы сделать его достойным представителем английской аристократии, наследником физического и нравственного благосостояния знатного рода Феверелей.

Сэр Остен выдумал целую философскую систему воспитания и изложил ее в сборнике афоризмов под названием «Записная книжка странника», только ближайшие друзья баронета видели воочию этот рукописный сборник, но цитаты из него, постоянно приводимые самым сэром Остеном и его близкими друзьями, ознакомили с содержанием знаменитой книги все лучшее общество графства. В этой системе сэра Остена Мередит отразил всю сущность старого порядка Англии, основанного на непоколебимой вере в традиционные понятия о чести и на глубоко засевших каменных предассудках.

Сына своего сэр Остен хочет сделать прежде всего джентельменом, закалить его в сознании высоты своего общественного положения и связанных с ним нравственных обязанностей. Он искусственно развивает в нем чувство сословной чести, оберегает его от сношений с низшими условиями и дает ему образование, готовящее его к блеску в светском обществе.

Уверенный в успехе внушаемых им сыну принципов общего поведения, доброжелательно-сти и покровительственной доброты к низшим, и

культу высокого, хотя и односторонне понимаемого джентельменства, сэр Остен занимается за благовременно поиском соответствующей невесты для Ричарда, чтобы завершить торжество своей системы образцовым браком; он тщательно изучает родословные всех аристократических семей графства, и, остановившись на самой здоровой семье, наиболее неприкосновенно сохранившей родовые традиции, исподволь руководит воспитанием младшей дочери в этой семье, готовя ее в избранницы своему сыну.

Среди всеобщего одобрения друзей и знакомых, сэр Остен неуклонно следует своей системе, видя залог ее успеха в дружеских отношениях, установившихся у него с сыном с детства. Но близорукий философ, отстаивающий непогрешимость своих воспитательных принципов, не видит главного врага, подкапывающего его систему.

Враг этот — сама природа, не позволяющая втиснуть в узкие рамки условности молодую душу, полную непосредственных чувств и стремлений.

Первый раз несостоятельность теорий Остена проявляется еще в детстве Ричарда, когда наставления отца с одной стороны, а мальчишеские инстинкты с другой — впутывают его в первый нравственный конфликт; его, воспитанного на щепетильном понимании дворянской чести, простой крестьянин уличает в браконьерстве и постыдно наказывает, насмехаясь над барчуком.

Вопреки внушениям отца о святости данного слова, Ричард впутывается в целую сеть лжи и завершает неджентельменство своего поведения, дав волю душившей его жажде мести: он вместе со своим приятелем поджигает двор своего обид-

чика, и оба мальчика долго дрожат, опасаясь быть уличенными и отданными под суд.

И всю эту драму Ричард переживает один, зная, что катехизис отца не поможет ему справиться с трудностями, он впервые понял, что следование отвлеченным истинам, проповедуемым отцом, не научит его, как поступать в жизни.

С этого момента открывается пропасть между отцом и сыном, все более увеличивающаяся с годами, хотя отец этого и не замечает, довольный формальным повиновением сына. Но открытый конфликт и полное поражение сэра Остена начинаются несколько позже.

Вопреки системе, ставящей в обязанность иметь в виду интересы рода при вступлении в брак, Ричард влюбляется в скромную, ничем не выдающуюся дочь фермера, и, несмотря на все попытки отца победить это неуместное чувство и направить его на более подходящий предмет, несмотря даже на открытое сопротивление сэра Остена, женился на ней, забывая о всех прививаемых ему понятиях о долге.

История любви Ричарда и Люси, которая переходит от детской дружбы к первой невинной любви, составляет самые прекрасные и поэтичные страницы романа.

Торжество молодости и искренней страсти над всякими преградами, естественное, бессознательное возникновение и постепенный рост первого серьезного чувства у юноши и девушки, едва вышедших из детства, обрисованы Мередитом в нескольких главах, закрепивших за ним славу первоклассного поэта.

Если бы Мередит не написал ничего, кроме двух глав «Ричарда Февереля», описание идилии

любви Ричарда и Люси, разыгрывающейся вопреки всем противодействующим обстоятельствам, — этих глав «Вариации на грошовой дудке» достаточно было бы, чтобы навсегда сохранить его имя в английской литературе, в них он высказывал свое мастерское умение передавать таинственную красоту смутных зарождающихся чувств.

«Ричард Феверель» не останавливается на торжестве природы над «системой», естественных чувств над искусственными. Это история молодой души от первых проявлений сознательной жизни до полного развития своей индивидуальности.

За победой над внешними обстоятельствами, препятствующими свободному развитию душевной жизни, предстоит еще более трудная, но столь же неминуемая борьба уже не против других, а с самим собой.

Борьба эта решает дальнейшую судьбу человека, насколько сдерживающая сила разума контролирует в нем слепые инстинкты сердца.

В «Ричарде Февереле» только намечен этот антагонизм сердца и разума, вносящий беспокойство в неиспорченную, чистую душу. Женившись на любимой девушке, Ричард вторично влюбляется, но уже менее возвышенной и поэтичной любовью: он попадает под обаяние светской красавицы, которая значительно старше его, искусной кокетки, сознательно и намеренно губящей его, он еще в глубине души по-прежнему привязан к Люси, олицетворяющей для него святость беспорочной женственности, но жажда удовольствий, слабость характера берут верх.

Ричард оказывается жертвой своих инстинктов, это определяет печальный исход романа, за-



канчивающегося смертью Люси, которая слишком идеально и беззаветно любила, чтобы жить, потеряв веру в любимого человека.

Показать, что жизнь держится победой разума над влечениями чувств, что торжество сердца губит жизнь и возможное в жизни счастье, Меридит ограничивается в «Ричарде Февереле» установлением этой истины; в дальнейших романах он более глубоко вникает в фазисы борьбы человека за свое интеллектуальное «я» и показывает, как крепнет душа в сознательной работе мысли, ведущей к конечному торжеству индивидуальной воли над обстоятельствами.

В свою очередь я хочу посоветовать:

1. *Соизмерять свои эмоции с реальностью и всегда прислушиваться к голосу здравого смысла.*

2. *Больше думать не о том, чего у вас нет, а о том, что есть.*

3. *Заняться нравственным самоусовершенствованием.*

О

## ЧАСТЬ IV

ЕСЛИ ВАМ КАЖЕТСЯ,  
ЧТО ВАС НЕ ЛЮБЯТ

## **ВМЕСТО ФАНТАЗИЙ НА ТЕМУ «ПОЧЕМУ МЕНЯ НЕ ЛЮБЯТ» СДЕЛАЙТЕ ДОБРОЕ ДЕЛО**

Я призываю вас стать практичным реалистом в тех случаях, когда вам кажется, что вас недостаточно любят.

Я точно знаю, как это происходит: вы уверяете себя, что вас никто не любит, что вы никому в этой жизни не нужны, вы неизбежно впадаете в меланхолию. В ваших глазах появляется просительно-призывающее выражение, вы буквально готовы требовать любви. И в то же время вы терзаетесь от мысли, что недостойны любви в принципе, что вас никто никогда не любил, а все только обманывали (неизвестно только с какой целью).

Меланхолики часто бывают склонны к тому, чтобы мстить за себя, совершив самоубийство, и первое, о чем должен позаботиться врач, это не дать им повода для самоубийства.

Меланхолии подвержены как мужчины, так и женщины. Я думаю, вы знаете об этом, исходя из собственного жизненного опыта. Поучительная история, с которой я решил вас познакомить, произошла с женщиной.

Издревле и поныне женщина составляет для мужчины предмет или крайнего презрения, ненависти, страха, или же, наоборот, восторженного поклонения. Женщина есть, по словам старин-

ных книжников, «гостиница пагубная, торжище бесовское» и т.д., еще целые десятки самых ухищренных ругательств и обвинений.

Меня всегда поражала внутренняя противоречивость большинства ругательств и комплиментов, обращенных к женщине. Старинные книжники делают невольный комплимент женщине в том смысле, что признают за ней огромную силу, от которой бежать нужно.

Наоборот, любезности, обращенные к женщинам, сплошь и рядом пропитаны оскорблением. И женщины, к сожалению, слишком часто преклоняют слух свой к этим двусмысленным любезностям.

Поэт назовет женщину розой или лилией, и выходит как будто очень хорошо и лестно, а между тем что же тут лестного? Ведь это во всяком случае разжалование из человека в красивые растения.

Конечно, поэт был за тридевять земель от мысли нанести оскорбление и просто враждал, вместе со своей вдохновительницей, в мире условных отношений, условных понятий; условного языка, и все эти условности могут быть сами по себе совершенно безвредны и поэтически милы. Но они знаменуют собой некоторый общий порядок, чреватый, между прочим, не столь невинными двусмысленностями.

Так женщина, одурманенная разным вздором вроде «отблеска мерцания майского» и «тени из селения райского», — какой в самом деле удивительно бессмысленный набор слов! — может чувствовать себя победительницей накануне того, что и она сама, и лицемерное общественное мнение считают позором и падением.

В чем победа, если она кончается позором? В чем позор, если он есть результат победы?

В 1880 году некая Мария Бьер стреляла на улице в Роберта Жансьена и за это судилась. Оказалось, что Жансьен соблазнил девушку и потом бросил.

Общественное мнение осудило Жансьена и с большим сочувствием отнеслось к Марии Бьер. Не зная дела, не берусь и судить о нем. Очень может быть, что Жансьен — распутный негодяй, каких очень много, а Мария заслуживает полного сочувствия.

Но, во-первых, это лишний аргумент против отождествления преступления с моральной низостью, а во-вторых, пресса того времени приводит одно письмо Марии, «вполне характеризующее состояние ее души», которое вызывает и во мне искреннейшее сожаление к Марии, но это достаточно своеобразное сочувствие.

Мария пишет Жансьену: «Роберт! Если бы вы знали все те муки, которые я испытываю, не видавши вас два дня, вы бы пролили потоки слез от стыда и раскаяния, потому что ведь вы не так же злы, каким хотите казаться».

Далее она грозит своему возлюбленному самоубийством, «чтобы подвергнуть вас угрызениям совести и чтобы расстроить вас среди ваших наслаждений».

Письмо оканчивается требованием: «Вернись ко мне, люби меня». Да, эта несчастная девушка, действительно, достойна глубокого сожаления.

Есть достаточно циничная поговорка, по всей вероятности сочиненная мужчинами: «Люби не люби, да почаще взглядывай». Безобразие тут в том, что для повторяющего эту поговорку совер-

шенно наплевать на внутренний, душевный мир его возлюбленной: пожалуй, мол, не люби, мне это все равно, мне взгляд нужен, взгляд, ласка и все прочее, хоть из-под палки.

Я не знаю, кого больше унижает такая любовь: того ли, кто ее требует и берет, или ту, кто ее дает. Но как ни отвратительны подобные отношения, а требование Мари Бьер («вернись ко мне, любви меня») — в своем роде, пожалуй, еще хуже.

Оно не так грубо с внешней стороны и на первый взгляд, потому что Мария к чувству призывает. Но тем возмутительнее или, в лучшем случае, тем безумнее эта попытка насилия над чужой душой, попытка, заведомо обреченная на неуспех и потому способная только мучительно осложнить дело.

Мария могла требовать, чтобы ее Роберт являлся к ней не через два дня, а каждый день. Если бы он это делал против своего желания, то хорошего тут ничего бы не вышло, но по крайней мере он мог исполнить это требование, равно как взять на себя всяческую ответственность за последствия своего сближения с Марией.

Он мог бы даже до гробовой доски донести это ярмо, но любить, когда не любишь... что может быть ужаснее и безумнее той тирании, которая заключается в этом, по-видимому, столь трогательном требовании?

Перенесите это требование из сферы отношений между мужчиной и женщиной в другие рамки, в другую обстановку, и вы, наверное, возмутитесь, но здесь вас подкупает несчастье Марии Бьер.

Да, она поистине несчастна. Несчастна, во-первых, тем, что судьба столкнула ее с распутным негодяем, а во-вторых, тем, что может, уг-

рожая самоубийством или убийством, требовать: «Люби меня!..»

Пусть женщина любит, пусть любовью покоит и вдохновляет мужчину, пусть она будет непроборимо верна своему мужу, даже до вечного вдовства, — таков идеал. Он, конечно, прекрасен, хотя, может быть, с нашей, мужской стороны немножко жестоко требовать любви и непроборимой верности даже до гроба.

Но такие гимны представляются мне глубоко оскорбительными для женщины. Что это за возвышенная нравственность, которая хороша только в колыбели, а как только высунется из нее, так и гибнет в водовороте «честолюбивых стремлений, мелких интриг и низких страстей?»

Под стеклянным колпаком мало ли что можно сохранить, но эта охрана не делает большой чести охраняемому. Я лучшего мнения о женщинах, хотя и не утверждаю, что они — отблеск мерцания майского, и не делаю заключения о высокой женской нравственности из того факта, что их в тюрьмах сидит меньше, чем мужчин.

Я думаю, что великий грех лежит на душах тех вывороченных наизнанку мужчин, которые обманными медовыми речами загоняют женщину в клетку любви.

Хорошее дело любовь, но есть и другие хорошие дела. Нехорошо человеку быть одному, но не стоит ему также держаться какой-нибудь единой опоры в жизни.

Несчастливая Мария Бьер и все ей подобные, к печальной судьбе которых люди обычно относятся с таким горячим сочувствием, тем именно и несчастны, что у них в жизни нет ничего ценного, кроме любви.

Оборвалась эта нитка — и все пошло прахом, не за что ухватиться, нечем жить, элементы жизни спутываются в какую-то дику фантазмагорию, среди которой оказывается возможным нацелить дуло револьвера на любимого человека и требовать: «Люби!»

Доктор Альфред Адлер в книге «Что для вас должна значить жизнь» пишет:

«Меланхолия подобна затаенному гневу и упреку, направленному против окружающих, хотя человек, ради того чтобы обеспечить себе внимание, симпатию и поддержку, представляется только подавленным своей виной.

Лично я пытаюсь ослабить общую напряженность, предлагая им как первое правило при лечении:

«Никогда не делайте того, чего вам не хочется».

Это выглядит очень скромно, но я считаю, что это затрагивает суть всей проблемы. Если меланхолик имеет возможность делать все, что ему захочется, то кого же он должен обвинять? за что он должен мстить?

Я говорю ему: «Если вам хочется пойти в театр или поехать отдохнуть, то так и поступайте. Если по дороге почувствуете, что вам расхотелось, то не ходите никуда».

Это самое лучшее положение, в котором кто-нибудь мог оказаться. Это дает удовлетворение стремлению человека, впавшего в меланхолию, к превосходству. Он подобен высшему существу и может делать все, что ему угодно.

С другой стороны, это не очень легко вписывается в стиль его жизни. Он хочет доминировать и обвинять других, а если все согласны с ним, то нет возможности для доминирования.

Обычно меланхолик отвечает: «Но мне ничего

не хочется делать!» Я уже готов к этому ответу, потому что слышал его сотни раз.

«Тогда не делайте ничего, что вам не нравится», — говорю я.

Однако иногда мне отвечают: «Мне хотелось бы весь день пролежать в постели». Я знаю, что если я разрешу, то ему уже не захочется этого делать. Я знаю, что, если я буду запрещать, он устроит скандал. Я всегда соглашаюсь.

Это первое правило. Второе воздействует на их стиль жизни более непосредственно. Я говорю: «Вы можете вылечиться за четырнадцать дней, если будете следовать этому рецепту. Старайтесь думать каждый день о том, что вы можете кому-нибудь сделать приятное».

Они заняты мыслью: «Как досадить кому-нибудь». Ответы на мое предложение очень интересны. Одни говорят: «Это будет для меня элементарно, я занимаюсь этим всю жизнь». Я знаю, что это неправда.

Я предлагаю им еще раз обдумать мой рецепт. Они не думают об этом еще раз.

Я говорю им: «Когда вы не можете уснуть, используйте это время на размышления о том, как сделать кому-нибудь приятное, и это явится большим продвижением в направлении улучшения вашего здоровья».

На следующий день я их спрашиваю: «Думали ли вы вчера о том, что я вам посоветовал?»

Одни отвечают: «Вчера вечером я уснул сразу же, как только лег в постель. Другие отвечают: «У меня это не получится. Я слишком беспокоен». Я говорю им: «Не переставайте беспокоиться, но пусть это не мешает вам одновременно думать о ближних».

Я всегда хочу пробудить у меланхоликов интерес к ближним.

Многие говорят: «Чего ради я должен делать приятное другим? Они ведь не стараются сделать приятное мне». Я отвечаю: «Вы должны думать о своем здоровье. Другие будут страдать потом».

Очень редко я встречал такого меланхолика, который бы сказал: «Я подумал о том, что вы мне говорили». Все мои усилия направлены на то, чтобы повысить социальную заинтересованность пациента.

Я знаю, что главная причина его болезни — это отсутствие сотрудничества с его стороны. И я хочу, чтобы он это увидел и осознал. Он излечится как раз в тот момент, когда сможет контактировать со своими ближними на основе равенства и сотрудничества.

Важнейшим долгом, возлагаемым христианством, всегда была заповедь: «Возлюби ближнего своего!»

Человек, не проявляющий интереса к своему ближнему, обречен на величайшие трудности в жизни и в то же время наносит огромный моральный ущерб другим людям.

Именно из таких личностей формируются закомплексованные неудачники.

Все наши требования к человеку и самая большая похвала, которую мы можем ему воздать, заключается в следующем: он должен уметь трудиться совместно с другими людьми, быть дружески расположенным ко всем людям и быть надежным спутником в любви и браке».

Почему совершенное каждый день доброе дело оказывает такое благотворное воздействие на того, кто его совершает? Потому, что стремление

доставлять удовольствие другим не позволяет нам думать постоянно только о себе, а именно это является основной причиной беспокойства, страха, меланхолии и несчастливой семейной жизни.

Из всего выше сказанного я вывожу правило:  
*Не требуйте любви, беззаветной любви, учитесь совершать добрые поступки.*

### ПРОЯВЛЯЙТЕ СОЧУВСТВИЕ К МЫСЛЯМ И ЖЕЛАНИЯМ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ!

Вам известно, чего хочет каждый?

Хотите владеть магической фразой, которая прекращает споры, устраняет враждебность, рождает добрую волю и заставляет других внимательно и доброжелательно относиться к вам?

Хотите? Прекрасно. Вот она. Начинайте так: «Я вовсе не осуждаю вас за ваши чувства. Будь я на вашем месте, безусловно, испытывал бы то же самое».

Такая фраза смягчает самую сварливую жену, и, произнося ее, вы можете на сто процентов считать себя искренним человеком, ибо, если бы вы были другим человеком, то, конечно, и чувствовали бы себя так, как он.

Возьмем, например, знаменитого короля гангстеров Аль-Капоне. Если бы вы унаследовали такие же тело, ум и темперамент, как у него, вы и оказались бы там же, где он. Его природная сущность, и только она, сделала его тем, кем он стал.

Единственная причина того, что вы не грему-

чая змея, состоит в том, что ваши родители не были гремучими змеями. Единственная причина того, что вы не поклоняетесь коровам и не считаете змей священными, заключается в том, что вы не родились в индусской семье на берегах Брахмапутры.

Ваша заслуга в том, что вы тот, кем являетесь, весьма мала, и запомните: раздраженный, нетерпимый, безрассудный человек не заслуживает большого осуждения за то, что он таков, каков есть.

Пожалейте беднягу, проявите сочувствие. Проявите симпатию. Скажите себе то, что Джон Б.Гоф говорил, когда видел не стоящего на ногах алкоголика:

«Им мог бы быть я, если бы не милость Божия».

Ваши близкие жаждут сочувствия. Проявите его, и они полюбят вас.

Однажды я выступал по радио и рассказывал об авторе «Маленьких женщин» Луизе Мэй Олкотт. Я знал, конечно, что она жила и писала свои бессмертные книги в Конкорде, штат Массачусетс.

Однако оговорился, сказав, что посетил ее дом в Конкорде, штат Нью-Гемпшир. Если бы я сказал Нью-Гемпшир только один раз, может быть, мне это и простили.

Но я — увы! — оговорился дважды. Я был завален письмами и телеграммами, язвительные послания кружились вокруг моей незащитной головы, как рой ос.

Слушатели выражали негодование, осыпали оскорблениями. Одна пожилая дама из колоний, выросшая в Конкорде, штат Массачусетс, и жив-

шая тогда в Филадельфии, излила на меня свой бешеный гнев.

Вряд ли она могла напасть на меня с большей страстью, даже если бы я обвинил мисс Олкотт в том, что она людоедка из Новой Гвинеи.

Когда я читал письмо этой женщины, то подумал: «Хвала Господу, что я не ее муж». Мне захотелось написать ей, что я ошибся в географии, но она совершила гораздо большую ошибку в правилах обычной вежливости.

Мое письмо должно было начинаться этой фразой. Я уже собирался засучить рукава и высказать ей все, что думал. Но сдержался, так как понял, что любой дурак поступил бы так же.

Я хотел быть выше дураков. Поэтому решил попытаться обратить ее враждебность в дружелюбие. Это был вызов, нечто вроде игры, в которую я мог сыграть. Поэтому я сказал себе: «В конце концов, если бы я был на ее месте, то, вероятно, чувствовал бы себя так же, как она».

Я решил выразить сочувствие ее точке зрения. Как только я оказался в Филадельфии, я позвонил ей по телефону. Разговор протекал примерно так:

Я: Миссис такая-то, пару недель назад получил ваше письмо. Мне хотелось бы поблагодарить вас за него.

Дама: (тоном культурного, хорошо воспитанного человека, но не без язвительности) С кем имею честь говорить?

Я. Мы с вами незнакомы. Мое имя Дейл Карнеги. Несколько недель назад вы слушали мое выступление по радио о Луизе Олкотт. Я совершил непростительную ошибку, сказав, что она жила в Конкорде, штат Нью-Гемпшир. Недопустимая ошибка, и я хочу извиниться за нее перед

вами. Было очень мило с вашей стороны найти время, чтобы написать мне.

Дама: Мне очень жаль, что я так написала. Я вышла из себя. Просить прощения должна я, а не вы.

Я. Что вы, что вы! Ни в коем случае! Я должен извиниться. Ни один школьник не допустил бы такой ошибки. Я принес свои извинения по радио в первое же воскресенье после передачи, а теперь хочу извиниться лично перед вами.

Дама: Я родилась в Конкорде, штат Массачусетс. В течение двух столетий моя семья играла выдающуюся роль в делах Массачусетса, и я очень горжусь родным штатом. Я действительно очень расстроилась, когда вы сказали, что мисс Олкотт родилась в Нью-Гемпшире. Но мне стыдно за мое письмо.

Я. Уверяю вас, что вы не были и на одну десятую расстроены так, как я. Моя ошибка не причинила вреда Массачусетсу. Но она причинила вред мне. Так редко случается, что люди вашего положения и культуры находят время написать по поводу выступления по радио. Очень рассчитываю на то, что вы еще раз напишете мне, если заметите ошибку в моих выступлениях.

Дама: Вы знаете, мне очень нравится, как вы отнеслись к моей критике. Вы, должно быть, очень милый человек. Была бы рада познакомиться с вами поближе.

Таким образом, извинившись и выразив сочувствие ее точке зрения, я добился того, что извинилась и поняла мою точку зрения и она. Я получил удовлетворение благодаря тому, что сумел взять себя в руки и ответить любезностью на оскорбление.

Я мог позвонить ей, пожелав провалиться в ад, но мне доставило несравненно большее удовольствие завоевать ее симпатию.

А проявление сочувствия к своему уставшему мужу или жене, целый день занимающейся маленькими детьми, не есть ли потребность вашей души?

Каждый хозяин Белого дома ежедневно сталкивается с острыми проблемами человечества. Президент Тафт не представлял исключения и на собственном опыте при нейтрализации кислоты добрых чувств.

В книге «Этика на службе» он приводит довольно любопытные примеры того, как он смягчил гнев разочарованной честолюбивой мамыши.

«Одна вашингтонская дама, — пишет Тафт, — супруг которой имел известное политическое влияние, на протяжении более шести недель осаждала меня, добиваясь назначения своего сына на определенную должность.

Она заручилась содействием огромного числа сенаторов и конгрессменов и явилась ко мне вместе с ними, чтобы убедиться в их настойчивости.

Должность, которой она добивалась, требовала высокой технической квалификации, и по рекомендации начальника отдела я назначил достойного специалиста.

После этого разгневанная мать прислала мне письмо с упреками в неблагодарности и в том, что я отказался осчастливить ее, хотя мог сделать это одним росчерком пера. Она жаловалась далее, что благодаря ее стараниям делегация штата Вашингтон в конгрессе отдала свои голоса за билль, в котором я был особенно заинтересован, — и вот так я ее отблагодарил.



Когда вы получаете такое письмо, вы прежде всего думаете о том, как бы резче ответить беспардонному автору, нарушающему приличия. Но если хотите поступить умнее, положите ваш ответ в ящик письменного стола и запирайте его на ключ. Достаньте через пару дней — такие послания всегда могут переждать пару дней, — и тогда вы его не пошлете. Именно так и я поступил. А потом сел и как можно вежливее написал, что вполне понимаю, насколько мать может быть разочарована происшедшим, однако назначение на должность зависело не только от моих личных предпочтений, я должен был выбрать лицо, обладающее достаточной квалификацией; и поэтому вынужден был принять рекомендации начальника отдела. Я выразил надежду, что ее сын достигнет намеченной цели на той должности, которую занимает.

Мое письмо смягчило ее, и она прислала записку с извинениями.

Однако сделанное мною назначение не вступило сразу в силу. И через некоторое время я получил письмо якобы от ее мужа, написанное тем же почерком, что и предыдущие письма. В нем сообщалось, что в результате нервного потрясения жена слегла и у нее развился рак желудка в тяжелой форме. Не смогу ли я помочь восстановить ее здоровье, отменив сделанное распоряжение и назначение ее сына? Я был вынужден написать еще одно письмо, адресовав его на этот раз мужу. В нем выразил сочувствие по поводу болезни его жены, а также надежду, что диагноз окажется ошибочным, но сообщил, что отменить назначение невозможно.

Через два дня после отправления письма мы

устроили в Белом доме музыкальный вечер, и первыми, кто приветствовал там миссис Тафт и меня, была эта супружеская пара, хотя жена только что была «при смерти».

Самый удачливый музыкальный антрепренер США, Сол Юрок в течение двадцати лет имел дело с такими всемирно известными артистами, как Шаляпин, Айседора Дункан, Анна Павлова.

Мистер Юрок говорил мне, что один из первых его уроков, который он извлек из общения со своими темпераментными звездами, состоял в том, что необходимо проявлять сочувствие, сочувствие и еще раз сочувствие ко все чертам их характера.

В течение трех лет Юрок был импрессарио Федора Шаляпина, одного из величайших басов, вызывавших восторги у владельцев лож Метрополитен-оперы. Шаляпин был вечной проблемой. Он вел себя как избалованный ребенок. Привожу собственные слова Юрока: «С Шаляпиным было всегда адски трудно». Например, Шаляпин звонит к Юроку в полдень того дня, когда он должен петь, и заявляет:

— Сол, я ужасно себя чувствую. Мое горло, как рубленый шницель. Я не могу выступать сегодня вечером.

С.Юрок никогда не станет спорить! Он знает, что антрепренер не может так обращаться с артистом. Он мчится в отель к Шаляпину, весь излучающий сочувствие.

— Как жаль, — причитает он, — какая досада! Мой бедный друг! Конечно, вы не можете петь. Я сейчас же расторгну контракт. Правда, это обойдется вам в пару тысяч долларов, но это пустяки по сравнению с вашей репутацией.

Шаляпин говорит с печальным вздохом:

— Может, вы заглянете еще ко мне, попозже. Приходите в пять, посмотрим, как я буду себя чувствовать.

В пять часов мистер Юрок опять прибегает в отель, излучая волны сочувствия. Вновь он настаивает на том, чтобы расторгнуть контракт, и снова Шаляпин вздыхает и говорит:

— Может, вы зайдете еще раз? Может, позже мне станет лучше.

В 7.30 великий бас соглашается петь при условии, что, однако, мистер Юрок выйдет на сцену Метрополитен-оперы и предупредит, что у Шаляпина сильная простуда и он не в голосе. М-р Юрок лжет, обещая выполнить условие. Он знает, что это единственный способ увидеть Шаляпина на сцене.

В своей великолепной книге «Психология воспитания» доктор Артур И.Гейтс пишет: «Человеческое существо всегда страстно желает сочувствия. Ребенок охотно показывает свой ушиб или нарочно наносит себе порез, ранку, чтобы вызвать горячее сочувствие. С той же целью взрослые... выставляют свои раны, рассказывают о несчастных случаях, о болезнях, особенно о подробностях перенесенных хирургических операций.

Жалость к самому себе в связи с проблемами, действительными или воображаемыми, это — в той или иной степени — чувство, испытываемое каждым».

Неужели вы не можете вспомнить подобные ситуации в вашей семье. А разве вы сами не ждете сочувствия? И вы, действительно, получите его. Но вот вам мой совет: начинайте первыми!

Таким образом, если вы хотите предотвратить конфликт, придерживайтесь правила:

*Проявляйте сочувствие к мыслям и желаниям других.*

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАС НЕ ЛЮБЯТ

Скажу сразу: главное не разрушайте себя морально и физически.

«Мы так же не можем навеки сохранить любовь, как не могли не полюбить.

Умирает любовь от усталости, а хоронит ее забвение.

И при рождении и на закате любви люди всегда испытывают замешательство, оставаясь наедине друг с другом.

Угасание любви — вот неопровержимое доказательство того, что человек ограничен и у сердца есть пределы.

Полюбить — значит проявить слабость; разлюбить — значит иной раз проявить не меньшую слабость.

Люди перестают любить по той же причине, по какой они перестают плакать: в их сердцах иссякает источник и слез и любви». Так писал французский моралист Жан де Лабрюйер в книге «Характеры или Нравы нынешнего века».

Каждому человеку присуще желание любить и быть любимым. Но как сделать, чтобы ваш брак был основан на взаимной любви.

Можно попытаться правильно вести себя и в этой ситуации. Прежде всего надо начинать с то-

го, чтобы правильно оценивать свои взгляды и действия.

Сохраняйте самоуважение.

Самое главное для человека — его желание жить. Именно стремление к жизни является тем важным источником, который дает человеку энергию и силу.

Способности человека подобны углям костра, дающего тепло тем, кто его разжигает. Угли могут вспыхнуть ярким пламенем, но могут и угаснуть. Все зависит от силы воли человека, от его энергии.

В семейной жизни, основанной на чувстве любви, внутренняя энергия двух людей объединяется, чтобы породить новую, более мощную энергию.

У людей, находящихся в депрессивном состоянии этот источник гаснет. Они выражают свои чувства словами: «У меня нет ради чего жить», «Я потерял надежду», «У меня не осталось шансов».

Брак чем-то похож на паломничество, на поиск счастья и любви, однако, никто не может знать точно: что встретится на дороге.

Запомните: любовь нельзя ни выпросить, ни купить. Это безнадежное и унижительное занятие. Выпрашивающий не получит желаемого. Никогда. Вы не получите ничего, кроме унижения.

Потребность в свободе, безусловно, является важным для человека. Стремление быть свободным дает энергию для развития личности, для преодоления депрессии, для создания желанных отношений с близкими людьми.

Джордж Байрон был поэтом, перед которым преклонялась вся Европа. Признанный корифей биографического жанра Андре Моруа опубликовал в 1930 году роман о великом поэте. Меня по-

разила в этом романе история матери, которая всю свою жизнь была несчастна именно из-за своей неразделенной любви к мужу и сыну.

Мать Байрона — «Кэтрин Гордон Гайт, низенькая, толстенькая, длинноносая, чересчур румяная, она не могла похвастаться красотой, но смерть отца сделала ее обладательницей его капиталов, что составляло двадцать три тысячи стерлингов, из них три тысячи наличными (большое удобство для оплаты неотложных долгов), а остальные — в родовом поместье Гайтов, в лососевых промыслах и в акциях Абердинского банка.

Если Кэтрин Гордон не могла похвастаться красотой, то она была «горда, как Люцифер», своим родом, одним из самых старинных в Шотландии. Первый лорд, или сеньор Гайтский, сэр Уильям Гордон, был сыном графа Хэнглея и Аннабеллы Стюарт, сестры Иакова II. Но история этого рода, ведущего начало от королей, в дальнейшем представляла собой как нельзя более трагическую цепь событий.

Уильям Гордон утонул, Александр Гордон убит, Джон Гордон повешен в 1592 году за убийство лорда Морэя, второй Джон Гордон повешен в 1634 году за убийство Валленштейна, можно сказать, что Гордоны-Гайты были повешены на всех ветвях своего генеалогического дерева. Дикие феодальные нравы сохранялись в Шотландии дольше, чем где бы то ни было. Гордону ничего не стоило открыто убить абердинского судью за то, что тот осмелился схватить под уздцы лошадь одного из его друзей, и хотя королевская власть поощряла граждан наказывать преступника, городская буржуазия осторожно воздерживалась.

Так возникла эта опасная порода аристократов-бандитов. Темперамент Гордонов проявлялся с самого детства. В 1610 году трое малолетних Гордонов устроили засаду в абердинской школе, продержавшись там всю ночь, защищаясь пистолетами и шпагами. Их инстинкты были сильнее их. Они такими родились. Шестой лорд, сознательный преступник, говорил о себе: «Я не могу удержаться. Я знаю, что умру на эшафоте. У моей руки дурные инстинкты».

Таковы были сеньоры Гайты, отмеченные трагической судьбой. Королевская власть, укрепившая свой авторитет в XVIII веке, сумела заставить их подчиниться законам, но насильственная смерть не прекращалась в роду Гордонов. Александр Гордон утонул; Джордж Гордон, его сын, утопился в канале Бата. Осталась Кэтрин Гордон, дочь, воспылавшая несколькими годами позже безумной любовью к прекрасному капитану Байрону, любовью такой же несчастной, как любовь преданной супруги из шотландской баллады.

Кэтрин Гордон воспитывалась у своей бабушки, шотландки из рода Дюффов. Бабушка дала ей неплохое воспитание и образование, приучила быть экономной и привила ей либеральные традиции рода Дюффов.

Кэтрин Гордон любила чтение, писала выразительно и живо, хотя письма ее и отличались некоторой непоследовательностью. У нее были крутой характер и вспыльчивость Гордонов, а также и их смелость. Она доказывала ее, выбрав себе самого опасного супруга и обвенчавшись с ним 13 мая 1784 года в Бате, где покончил с собой ее отец.

Молодые отправились в прекрасное поместье Гайтов и были встречены весьма неприветливо

родными и друзьями Гордонов. Капитан Байрон перенес с собой в эту пуританскую деревню свои безалаберные привычки.

Все ночи напролет в поместье танцевали и кутили. Шотландцы относились с презрением к этому иностранцу, который пускал по ветру шотландское наследство. Они осуждали безумную наследницу, которая считала себя красавицей,рядилась в шелка и перья, прикрывала слишком короткую шею драгоценностями и дала себя одурачить, выйдя замуж за человека, которому нужны были только ее деньги.

Молодой англичанин быстро уничтожал богатства Гордонов. В первую очередь исчезли три тысячи фунтов наличных денег, затем капитан заставил жену продать акции Абердинского банка, а затем и право рыбной ловли. Лес во владении вырубил, и восемь тысяч фунтов было получено под ипотеку. В гайтском поместье водились цапли, которые уже целое столетие вили гнезда около пруда. В роду существовало поверье:

*Когда же цаплям время  
Присеет улететь,  
Не будет лорд из Гайта  
Землей у нас владеть.*

В 1786 году гайтские цапли улетели в расположенное против Гайтов владение лорда Хэддо. «Пусть прилетают, не гоните их, — сказал лорд Хэддо, — за ними последуют земли». На следующий год он купил поместье Гайтов за семнадцать тысяч восемьсот пять тысяч фунтов, которые были переданы на хранение шотландским поверенным, так как на них посягали кредиторы.

Байроны уже год как покинули гайтское поме-

стыдливости миссис Байрон) — связки щиколотки, по-видимому, были парализованы.

Абердинский доктор списался со знаменитым лондонским акушером. Тот заказал для ребенка специальную обувь и послал в Шотландию, но малютка Байрон все же продолжал хромать, шагая рядом с Мэй Грэй по улицам Абердина.

Ребенок был очень развитый и отзывчивый, но отличался крайней вспыльчивостью. Как и его мать, он способен был внезапно приходить в бешенство. Однажды, когда он был совсем крошкой, его отчитали за испачканное платье, он схватился за платье обеими руками и молча, в ярости, разорвал его сверху донизу, вызываясь глядя на свою няньку.

Детские суждения о жизни складывались у ребенка с самых ранних лет. Что же он видел вокруг себя? Отец и мать пытались жить вместе, но им пришлось отказаться от этого. Озлобленная несчастьями, миссис Байрон стала крайне раздражительной. «Она приветлива на расстоянии, — писал ее супруг, — но я предостерегаю вас и всех святых апостолов пытаться прожить с ней хотя бы два месяца, потому что если кто-нибудь и способен переносить ее, так только я. Но какой же это союз, если приходится пускать руки в ход». Некоторое время они жили в Абердине на разных квартирах: он на Куин-стрит, она на Брод-стрит. Ходили друг к другу в гости на чашку чая. Она по-прежнему не могла устоять перед своим супругом, ему удалось убедить ее занять для него триста фунтов, она же выплачивала за них проценты, что сократило пенсион до ста тридцати пяти фунтов. На эти деньги она жила, не занимая для себя ни одного пенса, по-

прежнему гордая, как Люцифер, но на нее находили такие приступы ярости, что фарфоровая посуда летала по всему дому.

Ребенок наблюдал своих родителей с глубоким любопытством. У других мальчиков были мамы и папы, которые жили вместе, любили друг друга. А его детское сознание пробуждалось среди злобных выкриков, жалоб и упреков. Он видел, что служанки считают его родителей сумасшедшими, опасными людьми, а иногда смеются над ними.

Конец жизни отца Байрона был незавидным.

К концу 1791 года письма становятся трагическими: «У меня нет ни одной сорочки... ни одного су денег...» Булочник, мясник перестали его кормить в кредит. «У меня спина едва прикрыта лохмотьями. Я бы предпочел быть на галерах.. Мне буквально нечего надеть, нечем прикрыть тело, последние лохмотья, что были на мне, совершенно истлели...» Спустя несколько дней он умер. Говорили, что он покончил с собой.

Его смерть сильно подействовала на жену, которая никогда не переставала его любить. «Вы плохо судите обо мне, — писала она своей золовке, — думая, что я могу отнестись спокойно к смерти мистера Байрона. Она причинила мне большие страдания, особенно тяжело, что я была лишена печального утешения видеть его перед кончиной. Если бы я знала, что он болен, то приехала бы ухаживать за ним... Несмотря на все его слабости (ведь иначе их и нельзя назвать), я всегда искренно любила его... Вы говорите, что он до последней минуты не терял сознания. Говорил ли он обо мне? Долго ли был болен? И где его похоронили? Будьте добры, напишите мне обо всем этом и пришлите мне прядь его волос».

Маленький Джордж не забыл отца, он всегда относился к нему с детским восхищением.

Сын уже давно относился к матери с презрением, живя с ней во время каникул, начал ее ненавидеть. Прямой по натуре, как все Байроны, он не умел скрывать своих чувств, что, конечно, подливало масла в огонь. Чуть ли не каждый день возникали ссоры, скандалы, по комнатам летали тяжелые предметы, раздавались крики. Миссис Байрон кричала, что ее сын — чудовище, что он сговорился с ее худшими врагами. В письме к своей сводной сестре (дочери отца от первого брака) Джордж Байрон так писал о матери: «Она очень высокого мнения о своих прелестях, сбавляет себе лета, рассказывает, что я родился, когда ей было восемнадцать, тогда как вы, милая сестричка, не хуже меня знаете, что она выходила замуж за моего отца уже будучи совершеннолетней, а я родился через три года после их брака». Он был готов простить ей эти слабости стареющей женщины, но она оскорбляла его, проклинала прах его отца, говорила, что из него выйдет настоящий «Биррон».

«И я должен называть эту женщину матерью. Неужели потому только, что закон природы дал ей какие-то права надо мной, я должен позволять себя так унижать? Какие примеры она мне подаст! Надеюсь, боже, что никогда не последую им».

«Да, Августа, такова моя мать... Мать! С сегодняшнего дня я отрекаюсь от нее».

Мать Байрона вызывает искреннее сожаление. Что же произошло с ней и ее чувствами? Эмоции разрушили личность.

«Много в природе дивных сил, но сильнее человека нет», — утверждал Софокл.

Воля — не абстрактная сила, которой человек обладает помимо своего характера. Напротив, воля — это не что иное, как проявление его характера.

Цельная личность всегда полагается на свой разум и способна любить и себя, и других.

Человек, не сумевший развить в себе силу воли, становится рабом своих страстей. Ему трудно помочь.

Но все мы знаем, что человек наделен не только инстинктами и эмоциями, но и разумом. Разум — это голос, зовущий человека обратно к самому себе, он дает ему понять, что нужно делать, чтобы не разрушить свою личность; он помогает ему осознать цели своей жизни и способы достижения этих целей.

Поверьте: мы не беспомощные жертвы страстей и обстоятельств. Мы в самом деле способны изменять и подчинять своему влиянию силы, которые внутри нас, и в некоторой степени контролировать те обстоятельства, в которых мы живем.

Мы обладаем разумом и силой воли — это бесценное достояние, которое позволяет нам активно участвовать в своей жизни. Это ценные наши качества, которые мы должны постоянно развивать и в согласии с которыми жить.

Ситуацию с Кэтрин Гордон мы можем рассматривать с двух точек зрения. В первом случае мы видим несчастную, беззаветно любящую сына и мужа женщину.

Если посмотрим с более научной позиции, то перед нами предстанет типичный случай морального мазохизма. Моральный мазохист добровольно наносит себе психический вред, стремится к униженному, подвластному состоянию.

Обычно мазохистские желания не осознаются на сознательном уровне, они маскируются под беззаветную любовь, самоотверженность и преданность.

Стремление к безответной любви и совместной жизни с нелюбящим человеком вполне можно рассматривать как мазохистское влечение. Как можно отличить мазохистские желания от всех прочих чувств? Мазохистское желание — это то, что вредит всей личности в целом.

Не погружайтесь в ваши страдания. Причина ваших страданий — только в вас самих. Погрузившись в свои страдания, вы можете оказаться неготовыми к счастливому повороту судьбы.

Кроме всего прочего, я предлагаю вам упражнение, которое должно помочь вам избавиться от негативной энергии.

Упражнение лучше выполнять в полном одиночестве, в затемненной комнате. Лягте на спину, согните правую руку в локте. Поставьте кисть в такое положение, чтобы пальцы были направлены вперед. Сожмите пальцы так, как будто вы держитесь за ручку двери. Двигайте рукой круговыми движениями, напоминающими толкание педали, прикрепленной к колесу. Толкайте и тяните воображаемый груз до тех пор, пока не устанет рука. Таким образом вы выталкиваете все невротические желания и отрицательную энергию.

Мой совет:

*Сохраняйте самоуважение, правильно оценивайте ситуацию.*

## СДЕРЖИТЕ ГНЕВ, ПОМНИТЕ, ЧТО ГЛАВНОЕ — ПРОЧНОСТЬ

Мы с вами поставили цель — ваша семейная жизнь должна стать более счастливой!

«Когда цель поставлена, дело науки — разобраться, какими путями до нее дойти. Все моральные правила проверяются тем, способствуют они достижению желаемых целей или нет.

Я говорю именно «желаемых целей», а не целей, которые мы «должны желать».

Когда мы «должны желать», это означает, что от нас чего-то хотят. Обычно это люди, наделенные властью, — родители, школьные учителя, полицейские и судьи.

А ваше действие возникает непосредственно из желания достигнуть цели...»

Так писал Бертран Рассел в статье «Во что я верю».

Таким образом наша цель известна, а правила, которые вы найдете в данной книге, помогут вам достигнуть ее.

«По природе своей мы наблюдатели, а значит — ученики. Вечные ученики», — утверждал Ральф Эмерсон в книге «Опыты». Раз мы ученики, значит, будем учиться.

Семейные отношения вызывают к мужеству.

Несомненно, что в счастье есть и физиологические и психологические черты.

Хорошее здоровье сопровождается повышенным жизненным тонусом и хорошим самочувствием. Часто это самочувствие может сопровождаться ощущением психологического комфорта. Однако я не могу назвать все это основой семейного счастья. Хорошее здоровье, повышенный

тонус и психологический комфорт одного человека может достигаться за счет другого.

Еще с VI века до нашей эры известно «золотое» правило нравственности: не делай другому того, что себе не желаешь.

Когда я говорю, что главное в семье — прочность, я не имею в виду, что за идеал нужно брать патриархальную семью, которая существовала до недавнего времени, например, у западных славян. В этой модели семьи женщина не имела равных прав с мужчиной. Женщина считалась в семье «моложе» всех взрослых членов мужского пола.

Она должна была целовать руку мужчине, даже если он был младше ее по возрасту. В доме женщина прислуживала мужчинам, снимала с них обувь, приносила одежду, мыла ноги, поливала на руки, подавала еду за столом. Когда приходили гости, она даже не могла садиться вместе со всеми, а должна была прислуживать у стола.

При рождении ребенка откровенное предпочтение отдавалось мальчикам, рождение девочки проходило незамеченным.

Перейти дорогу мужчине считалось для женщины большим проступком. Мужа она не называла по имени, а говорила «он». На женщинах лежало выполнение самых тяжелых полевых работ.

Я далек от того, чтобы идеализировать подобный образ жизни!

Но я глубоко уверен в том, что семья должна быть прочной, а в ее основе должны лежать любовь, взаимопонимание и порядочность. Все остальные варианты ведут к трагедии.

Поучительной в этом плане можно считать ис-

торию семейной жизни Джорджа Римуса, известного «короля бутлегеров». Но не только бутлегерскими подвигами был знаменит Джордж Римус — он безумно любил свою жену Имоджин.

Имоджин была его королевой.

Джордж родился в Германии в 1873 году и трехлетним ребенком был привезен родителями в Чикаго. В девятнадцать лет необычайно честолюбивый юноша получил специальность фармаколога и, прибавив себе два года, добился разрешения на практику. Работая фармацевтом, Римус параллельно изучал право и вскоре был принят в адвокатуру. Выступая на протяжении последующих двух десятков лет защитником по уголовным делам, он завоевал репутацию прекрасного адвоката.

Когда был принят Сухой закон, Римус решил совместить обе специальности — фармакологию и правоведение. Выкинув книги по юриспруденции, он перебрался в Цинциннати, географический центр винокуренной промышленности, имея при себе около ста тысяч долларов наличными, и занялся бизнесом, сразу поставив дело на широкую ногу. За два года Римус продал скопившееся на складах виски на сумму в 70 миллионов. В 1924 году, давая показания сенатской комиссии по расследованию, он объяснил, как просто это было сделать:

«Я организовал компании по производству и оптовой продаже медикаментов, получил надлежащее разрешение. Это давало право изымать спиртные напитки с винокуренных заводов и таможенных складов в соответствии с законом Волстеда... Легально полученные разрешения, естественно, позволяли продавать спиртные на-



питки. Каждая из таких компаний (по производству медикаментов) обошлась мне в сумму от 50 до 325 тысяч долларов».

Столь же легко, по его словам, оказалось купить винокуренные заводы вместе со складами. Римус вспомнил, что в 1924 году владел семью заводами, но вполне могло быть и больше. Со складов спиртное крупными партиями вывозилось по железной дороге.

С частью прибыли Римусу, разумеется, приходилось расставаться. В интересах дела он вынужден был покупать у должностных лиц разрешения на изъятие или, точнее говоря, давать взятки чиновникам, кроме того, он покупал «защиту» местных властей. По собственным подсчетам, Римус истратил на взятки 20 миллионов долларов; с его «помощью» коррупция стала нормой общественной жизни трех штатов: Огайо, Кентукки и Индианы.

Разумеется, он не пренебрегал и другими источниками доходов. После проведения «чистки» в Цинциннати в маленьких городишках Кентукки еще несколько десятилетий сохранялись притоны и подпольные игровые дома, многие из них принадлежали Римусу.

На правительственном уровне Римус вел дела непосредственно с «Огайской бандой» в Вашингтоне. Он поддерживал связь с Джессом Смитом, закадычным другом президента Гардинга и генерального прокурора Гарри Догерти. Впоследствии Смит покончил с собой, кое-кто, правда, считает, что его убили ради сохранения репутации Гардинга. Когда вокруг этой истории разгорелся громкий скандал, Римус дал показания против Догерти.

Завоевав титул «короля бутлегеров», Римус некоторое время жил, как настоящий король, во дворце на берегу реки Огайо.

Дом, забитый привезенной из Европы бесценной живописью и предметами искусства, с дверными ручками и арматурой в ванной из чистого золота, обошелся ему в миллион с лишним долларов.

В этом дворце на Прайс-хилл Римус посетил свою королеву, Имоджин, и в ее честь закатывал такие приемы, какие не снились и настоящим королям.

Однажды хозяин в знак своего расположения подарил всем приглашенным на обед гостям по дорогому автомобилю. К столу подавались, естественно, только лучшие напитки и изысканные блюда.

«Долина смерти» — штаб-квартира, откуда Римус руководил операциями по незаконной торговле спиртным за пределами Цинциннати, казалось, была очень далеко. Однако внезапно с безоблачного неба грянул гром.

Неподкупленные правительственные агенты их двух штатов устроили налет на «Долину смерти». Римус был привлечен к уголовной ответственности и в конце концов угодил за решетку.

Когда он вышел из тюрьмы, его ждала бумага о разводе.

Имоджин влюбилась в следователя, занимавшегося делом мужа. Римус, обожавший жену, в отчаянии поспешил домой и обнаружил, что его дворец разграблен. Имоджин вывезла все ценное, включая дверные ручки. И тогда отчаяние Римуса сменилось яростью.

Он разыскал свою бывшую супругу и, выследив ее машину в цинциннатском Иден-парке,

убил Имоджин выстрелом из пистолета. В ходе следствия Римус был признан психически невменяемым и оправдан.

Эта история еще раз подтверждает банальную (на первый взгляд) истину: «На чужом несчастье счастья не построишь», а шальные деньги не приносят счастья.

Английский прозаик и публицист Гилберт Кит Честерон опубликовал в 1910 году эссе «Свободный брак».

Немного слов понадобится мне, чтобы поговорить о браке. Я не буду рассуждать о том, какой была семья у животных и какой она станет в будущем. Я знаю одно: куда ни посмотри, семья есть.

По-видимому, люди не могут без нее обойтись. Или, если вам нравится другой оборот речи, — люди всегда попадают в эту ловушку.

Только по милости лицемерных недомолвок можно говорить о радостях свободной любви, словно любовь — сигарета или песенка. Представьте, что каждый раз, как вы закручиваете сигарету, из дыма образуется гигантский джин и таскается за вами повсюду, как раб на цепи.

Представьте, что всякий раз, как вы засвищете мотивчик, с неба спускается ангел, которого вы должны водить на веревочке. Но и джин, и ангел — слабое подобие тех поистине потрясающих последствий, которые связаны с любовью. Никто не может быть «свободным любовником»: или ты предатель, или ты связан.

Последствия любви не только огромны, но еще и растут: сигарета вызывает маленького джина, свист — ангела-младенца. С ними приходится долго возиться. Тут-то и вылезает семья во всем смысле.

Я не буду обсуждать сейчас те священные взгляды на брак, которых придерживаюсь сам, великую европейскую традицию, которая сделала брак таинством. Достаточно сказать, что и язычники и христиане всегда рассматривали брак как узы.

По-видимому, в семейных делах люди придерживаются принципа, который в современном мире никак не могут понять; точнее всего, вероятно, вспомнить тут — для сравнения — второе дыхание.

Принцип такой: во всем, что хоть чего-нибудь стоит, даже в удовольствии, есть момент мучения или скуки, и надо через него перевалить, чтобы снова стало хорошо.

Радость от стихов Вергилия приходит тогда, когда преодолеешь скуку, которую они на тебя нагнали. Счастье плавания приходит после ледяного удара воды, семейное счастье — после провала медового месяца. Все человеческие обеты, законы и контракты помогают человеку с честью перевалить через это слабое место, через это мгновение, когда так хочется сдаться.

Да, во всем, что хоть чего-нибудь стоит, есть момент, когда можно выдержать только по принуждению или из чувства чести. Тут-то и вступает в действие обет, закон, традиция. Достаточно ли всего этого, чтобы оправдать высокую миссию христианского брака, я скажу не здесь.

Во всяком случае вполне достаточно, чтобы оправдать общее всем людям ощущение: брак — это узы, а расторжение его — измена или хотя бы не совсем достойное дело.

Тут главное не столько длительность, сколько прочность. Два человека обязуются не предавать

друг друга — на двадцать минут танца или на двадцать лет брака. И если один из них устал в первые пять минут, он заставит себя перемучиться и быть счастливым.

Анархия же (или то, что некоторые зовут свободой) полностью лишает надежды, если бы все плавали по воздуху туда и сюда, как воздушные шарик, никто не рискнул бы даже начать дружеский разговор, неприятно же ласково говорить и остановиться же на полуслове из-за того, что собеседник улетел в широкий, вольный мир.

Да, двое людей обязуются не предавать друг друга. Много я знал счастливых семейств, но ни в одном из них супруги не сошлись характерами. В том-то и цель брака, чтобы выдержать минуту, когда это несходство стало несомненным; в сущности, мужчина и женщина вообще не похожи.

Часто кризисные ситуации врываюся в семейную жизнь как стихийные бедствия, при которых человеку кажется, что он не в силах контролировать ситуации. Бывает и так. В этих случаях вам остается одно — принять неизбежное.

Но большинство кризисных ситуаций находится под контролем человека. А результаты зависят от принятых им решений.

Я верю: вы можете принять правильное решение, но при этом пусть вашей путеводной звездой будут слова «главное — прочность».

Гнев и прочность несовместимы. В любых отношениях, а тем более в семейных, ссоры и размолвки следует устранять по мере их возникновения, а не оставлять на «потом».

Подавляемое недовольство усугубляет семейные проблемы, делает их трудноразрешимыми.

Для любой пары важно уметь справляться с гневом. Случайные неприятные эпизоды могут возникнуть практически в любом партнерстве, но их можно устранить без затяжного чувства обиды и горечи, если вы сможете безотлагательно обсудить действительную причину затруднений.

Вспоминайте «золотое правило» нравственности: не делай другому того, что себе не желаешь.

Вот несколько советов, которые помогут вам победить гнев и укрепить прочность вашего союза:

*Говорите конкретно, что именно вас огорчает, делайте это своевременно, а не неделю спустя.*

*Говорите о собственных чувствах, а не о поведении партнера по браку. Не говорите: «Ты вечно думаешь только о себе». Вместо этого можно сказать: «Возможно, мне не стоило огорчаться из-за таких пустяков, когда ты..., но я все равно огорчаюсь».*

*Решайте какую-либо одну проблему. Не используйте сегодняшний день для того, чтобы взять реванш за былые обиды.*

*Не забывайте о самоконтроле, как бы ни были раздражены. Доводы не должны быть унижающими или разрушительными. Если вы разгневаны так, что готовы закричать или пустить в ход руки, подождите, пока уляжется ваша ярость, а потом беритесь за решение вопроса.*

*Ни в коем случае не предпринимайте ранящих атак на физические или умственные недостатки партнера — это никогда не забывается и не прощается.*

*В тот момент, когда ваша размолвка начинает превращаться в настоящую битву, бросьте спорить и предложите решить проблемы позже, когда вы оба успокоитесь.*

**ПОСТУПАЙТЕ ТАК,  
ЧТОБЫ БЫСТРО ВЫРЫТЬ МОГИЛУ  
СОБСТВЕННОМУ СЕМЕЙНОМУ СЧАСТЬЮ**

Великой трагедией в жизни Авраама Линкольна все же был его брак. Учтите — не убийство его, а его брак. После выстрела Бута Линкольн не успел осознать, что его убили, но он почти ежедневно в течение двадцати трех лет чувствовал то, что его партнер, юрист Герндон, охарактеризовал как «горькие плоды супружеского неблагополучия».

«Супружеское неблагополучие»? Это сказано слишком мягко. В течение почти четверти века миссис Линкольн критиковала мужа и отравляла ему жизнь.

Она без конца демонстрировала ему свое недовольство и вечно пилила его — все в нем было, по ее мнению, не так, как нужно.

Он сутулился и неуклюже ходил: переставляя ноги, он, подобно индейцам, не сгибал их в коленях. Она обращала внимание на то, что в походке его не было легкости, в движениях — изящества. Она передразнивала его манеры. Требовала, чтобы при ходьбе он ставил ступни носком вниз, как ее учили в пансионе мадам Мантель в Лексингтоне.

Еще не нравились его огромные уши, которые торчали под прямым углом к голове. Она даже упрекала его в том, что нос его был прямым, а нижняя губа выпячивалась, что он выглядел, как чахоточный больной, что руки и ноги его были слишком велики, а голова слишком мала.

Авраам Линкольн и Мэри Тодд Линкольн были противоположностями во всех отношениях:

по воспитанию, происхождению, темпераменту, склонностям и мировоззрению. Они постоянно раздражали друг друга.

Покойный сенатор Альберт Дж. Беверидж, этот самый выдающийся биограф Линкольна нашего поколения, писал: «Громкий пронзительный голос миссис Линкольна можно было слышать на другой стороне улицы, а о непрерывных вспышках ее гнева знали все, кто жил поблизости. Часто ее гнев выражался не только в словах — до нас дошло множество вполне достоверных историй о ее неистовых выходках, когда ругань сопровождалась возмутительными действиями».

Вот один из подобных случаев. Вскоре после свадьбы Линкольн и его жена поселились в Спрингфилде у миссис Джейкоу Эрли — вдовы врача, которая держала у себя пансион. Как-то утром, когда мистер и миссис Линкольн завтракали, Линкольн сделал что-то такое, что вызвало у его жены сильное раздражение. Что именно он сделал, никто теперь не узнает. Однако миссис Линкольн в приступе бешенства плеснула чашку горячего кофе в лицо мужу. И произошло это в присутствии других пансионеров.

Линкольн ничего ей не сказал. Он сидел униженный и тихий, рука миссис Эрли вытирала ему мокрым полотенцем лицо и одежду.

Ревность миссис Линкольн была столь безрассудна, столь глупа и невероятна, что одно только чтение сообщений о некоторых душераздирающих, постыдных сценах, которые она устраивала мужу публично, одно только чтение их по прошествии семидесяти пяти лет заставляет читателей задыхаться от негодования. В конце концов она

сошла с ума, и, пожалуй, самое милосердное, что можно о ней сказать, — это то, что такой нрав ее, по всей вероятности, сложился под влиянием зарождавшегося в ней душевного недуга.

Изменили ли Линкольна все эти нападки, попреки и бешеные выходки жены? В одном отношении да, изменили. Они определенно изменили его чувства к ней. Она заставили его сожалеть о своем несчастном браке и по возможности избегать ее присутствия.

В Спрингфилде жили одиннадцать адвокатов, и работы на всех них там не хватало. Поэтому они обычно ездили верхом то в один городок, то в другой, следуя за судьей Дэвидом Дэвисом, чтобы участвовать в судебных заседаниях в различных населенных пунктах графства. Таким образом, им удавалось добывать работу во всех местных судах, входивших в восьмой судебный округ.

Эти адвокаты всегда стремились возвращаться в Спрингфилд каждую субботу и проводить уик-энд со своими семьями. Но Линкольн не делал этого. Он не хотел ехать домой и в течение трех месяцев весны и трех месяцев осени находился в разъездах по окрестностям города, никогда не приближаясь к Спрингфилду.

Продолжалось так из года в год. Часто условия проживания в провинциальных гостиницах были просто отвратительными. При всем этом он предпочитал терпеть неудобства, чем жить в своем собственном доме, подвергаясь постоянным придирам со стороны миссис Линкольн и необузданным вспышкам ее ярости.

Семьдесят пять лет назад французский император Наполеон III, племянник Наполеона Бонапарта, полюбил красивейшую в мире женщи-

ну — графиню Тебскую, Марию Евгению Игнатию Августину де Монтихо — и женился на ней.

Его советники напоминали ему, что она всего лишь дочь никому не известного испанского графа. Однако Наполеон возражал: «Ну и что из этого?» Ее изящество, молодость, обаяние, красота наполняли его невыразимым блаженством. В речи, темпераментно произнесенной с трона, он бросил вызов всей нации: «Я предпочел женщину, которую люблю и уважаю, женщине, мне неизвестной».

У Наполеона и его невесты были здоровье, богатство, власть, слава, красота, любовь, взаимное обожание — все необходимое для идеального романа. Никогда священный огонь семейного очага не пылал так ярко.

Но, увы, священное пламя вскоре стало мерцать и гаснуть, жар остыл, оставив после себя лишь пепел. Наполеон мог сделать Евгению императрицей, но ничто во всей прекрасной Франции: ни слова его любви, ни могущество его трона — не могло заставить ее прекратить придираться к своему мужу.

Терзаемая ревностью, снедаемая подозрениями, она надсмехалась над его приказами, не давала ему даже видимости уединения. Она врывается в его кабинет, когда он занимался государственными делами. Она прерывала важнейшие его переговоры. Она не оставляла его одного из постоянного опасения, что он может быть близок с другой женщиной.

Часто она уходила к своей сестре и жаловалась на мужа: она выражала недовольство, плакала, упрекала и угрожала. Врываясь в его кабинет, она кричала на него и оскорбляла.

Наполеон — владетель великолепных дворцов, император Франции — не мог найти уголка, чтобы остаться наедине с собой.

Но чего же Евгения всем этим достигла?

Она добилась своего!

Вот ответ. Я привожу цитату из захватывающей книги Е.А.Рейнхардта «Наполеон и Евгения. Трагикомедия одной Империи»: «Таким образом, дело дошло до того, что нередко Наполеон в надвинутой на глаза мягкой шляпе часто укрывался ночью через небольшую боковую дверь в сопровождении одного из своих самых близких друзей. Он действительно отправлялся к какой-нибудь ожидавшей его прекрасной даме или же, как в былые времена, просто бродил по великому городу, проходя по таким улицам, о которых императоры слышат только в сказках, и дышал атмосферой возможных приключений».

Вот к чему привели придирки. Правда, Евгения восседала на троне Франции. Действительно, она была красивейшей женщиной в мире. Однако ни императорский титул, ни красота не могут сохранить любовь неприкосновенной в ядовитом удущье вечных придирок.

Евгения могла бы, как некогда библейский Иов, горестно воскликнуть: «Чего я ужасался, то и постигло меня». Постигло ее? Она, бедная женщина, сама навлекла на себя это своей ревностью и придирками.

Из всех адских ухищрений, когда-либо изобретенных дьяволами, чтобы погубить любовь, самым действенными и смертоносными являются придирки. Этот прием никогда не подводит. Как укусы королевской кобры, придирки всегда отравляют, всегда убивают.

Жена графа Льва Толстого обнаружила это, когда было уже слишком поздно. Перед кончиной она призналась своим дочерям: «Я была причиной смерти вашего отца». Дочери ничего не ответили ей на это. Только плакали. Они знали: мать говорила правду. Дочери знали, что она убила отца своими вечными жалобами, непрерывной критикой, постоянными придирками.

Граф Толстой и его жена по всем правилам должны были быть счастливыми. Он был одним из самых знаменитых писателей всех времен. Два его шедевра — «Война и мир» и «Анна Каренина» — неизменно будут сиять яркими звездами на литературном небосклоне нашей планеты.

Толстой был столь знаменит, что его поклонники следовали за ним по пятам днем и ночью и записывали каждое произнесенное им слово. Записывалось все, даже такие тривиальные выражения, как: «Пойду-ка я спать». И теперь русские издательства выпускают в свет полное собрание его сочинений, в которое войдет каждая фраза, когда-либо им написанная, и которое должно составить сто томов.

Кроме славы Толстой и его жена имели состояние, общественное положение, детей. Ни один брак никогда не расцветал в более благоприятной обстановке. Вначале их счастье казалось слишком безоблачным, слишком полным, чтобы длиться долго.

Становясь рядом на колени, они молили всемогущего Бога продлить их блаженство, чтобы их счастье не кончалось.

Затем произошла удивительная метаморфоза. Толстой постепенно менялся и стал совершенно другим человеком. Он начал стыдиться создан-

ных им замечательных книг и посвятил себя написанию публицистических статей, в которых проповедовал мир и уничтожение войн и неравенства.

Человек, который однажды признался, что в молодости совершил все мыслимые грехи — даже убийство, — пытался следовать учению Иисуса самым буквальным образом. Он раздал всю принадлежавшую ему землю и вел жизнь бедняка: работал в поле, рубил дрова, убирал сено, сам шил себе обувь, подметал свою комнату, ел из деревянной миски и старался любить своих врагов.

Именно тогда жизнь Льва Толстого была трагедией, и причиной этой трагедии был его брак. Его жена любила роскошь, а он презирал ее. Она жаждала слав и почестей, для него же эти суетные вещи не значили ничего. Она желала денег и богатства, а он считал, что иметь богатство и частную собственность грешно.

В течение многих лет она пилила его, бранила и устраивала скандалы, так как он настаивал на предоставлении издателям права печатать его труды без выплаты ему какого-либо гонорара. Она же хотела получать деньги за его книги.

Когда он возражал ей, она впадала в истерику, катаясь по полу с флаконом опиума у рта, клянясь, что покончит с собой, и грозя броситься в колодезь.

Одно событие в их жизни представляется мне чуть ли не самой патетической сценой во всей человеческой истории. Как я уже говорил, они были безоблачно счастливы, когда женились.

Через сорок восемь лет совместной жизни он едва мог выносить ее. Иногда по вечерам эта старая, убитая горем жена, жаждущая душевной те-

плоты, становилась перед ним на колени и просила прочесть ей вслух прелестные строки, полные любви к ней, которые он посвятил ей в своем дневнике пятьдесят лет назад.

Оба они плакали, когда он читал о тех прекрасных, счастливых, навсегда ушедших днях. Как отличалась, как резко отличалась реальность жизни от их мечты!

Когда Толстому было восемьдесят два года, он не смог больше выносить трагедию своей семейной жизни и поэтому в одну холодную октябрьскую ночь 1910 года бежал от своей жены — бежал в снег и тьму, не зная, куда направиться.

Одиннадцать дней спустя Толстой умер на маленькой железнодорожной станции от воспаления легких. И его предсмертной просьбой было не допускать к нему жену.

Такова была та цена, которую графиня Толстая заплатила за свои придирки, жалобы и истерики.

Возможно, что читатель сочтет, что она имела достаточно оснований для недовольства. Согласен. Однако это не относится к делу. Вопрос сводится к следующему: помогли ли ей придирки или же они бесконечно ухудшили и без того тяжелое положение?

«Я думаю, что была сумасшедшей», — к такому выводу пришла графиня Толстая, когда было уже слишком поздно.

Разбитое семейное счастье — таков результат, которого миссис Линкольн, императрица Евгения и графиня Толстая достигли своим обращением с мужьями. Это поведение внесло в их жизнь только трагедию и погубило то, что им было всего дороже.

Английский философ Ф.Бэкон нашел удачный образ для оценки состояния нашего счастья в зависимости от тех факторов, которыми оно определяется. «Дорога Фортуны, — писал он, — подобна Млечному пути в небе, который есть собрание или средоточение множества мелких звезд, невидимых поодиночке, но дающих свет, когда они собраны воедино. Таковы же незначительные и едва различимые свойства или, скорее, способности и нравы, которые делают людей счастливыми».

Бесси Хамбургер, проработавшая одиннадцать лет в нью-йоркском суде по делам о внутрисемейных отношениях и рассмотревшая тысячи случаев ухода мужей из дома, говорит, что одной из главных причин являются придирки жен. Или, как пишет газета «Бостон пост», «не одна жена вырыла могилу собственному супружескому счастью, мало-помалу все углубляя ее».

Итак, если вы хотите сохранить вашу семейную жизнь счастливой, придерживайтесь следующего правила:

*Не нужно, не нужно придираться!!!*

### ВОЗЬМИТЕ СВОЮ ДУШУ И ИДИТЕ

Совет последний, который по большому счету не должен вас касаться. Что делать, если ваша семья все же распалась? Это частое явление для нашего времени, когда экономические функции брачных союзов стали не самыми решающими.

В древности развод был практически невозмо-

жен. Брак скорее напоминал куплю — продажу.

Во всех древних культурах брак-соглашение и брак-сделка были обычным явлением. Жених платил выкуп за невесту, в который довольно часто входил участок земли, становившейся в дальнейшем для молодых супругов основой их хозяйства. В случае развода по инициативе мужа имущество, полученное в счет выкупа, и дети, родившиеся в браке, переходили к жене. При отказе мужа выполнить эти условия женщина могла обратиться в суд для сохранения своих законных прав.

Муж в свою очередь мог обвинить жену в том, что она плохая супруга. В связи с чем имел право сделать ее своей рабыней. Жена же имела возможность обвинить супруга в жестокости, могла даже потребовать за это компенсацию. В тех случаях, когда супруги не могли разрешить свои споры, в Вавилоне практиковался обычай испытания водой: если обвиняемый мог плавать, то считалось, что его оберегают боги, и он признавался невиновным. Если же человек начинал тонуть, то это было весомым доказательством его вины.

В один прекрасный день, когда мы менее всего подготовлены и более всего беззащитны, нам говорят: «Наша совместная жизнь мне наскучила, приелась, утомила, мешает, более не нужна..»

Вежливо или не очень, так или иначе, это заявлено. Вам принять это. Бывают случаи, когда вам ничего не скажут, а просто вы останетесь одна... Когда вас бросили, прежде всего не ищите объяснений. Они будут лживы. Главную причину вы знаете: просто вас не любят. Не пролейте ни единой слезы, ибо слезы всегда ниже вашего горя. в слезах нечто отвратительно физиологическое.



Не жалуйтесь нигде и никогда, не жалуйтесь даже себе самой, ибо жалобы — не дурная привычка а то, что так близко к сплетне.

Если вы очень сильны, не кутите, не пейте вина, не опьяняйтесь весельем, — все это таит в себе оттенок мелодрамы, театральности, нарочитости и при холодном взгляде кажется притворно-смешным.

— Что делать, если вас больше не любят? — спросили у одного французского священника. Он ответил с тайной горечью: «Взять свою душу и уйти».

Взять свою душу — это значит уйти полностью, уйти так, словно вы не умерли, а больше, словно вы даже никогда не рождались. Вы не существуете для «Х».

Когда вас бросили, не заботьтесь ни единой секунды о прошлом. Пусть в этом прошлом сокровища, считайте себя нищей.

Никаких воспоминаний — ни крупных, ни малых. Воспоминания ослабят вашу волю или подержат в вас ложные надежды, растравят раны, унижат горе, ибо лоно может стать истеричным.

Письма, фотографии, подарки — сожгите. Родные, знакомые — не встречайтесь с ними. Не мучьте себя также напрасным раскаянием — почему так, а не этак? Почему в этом году, а не в прошлом? Верьте, тот, кто вас бросил сегодня, бросил бы вас и завтра.

Никогда не старайтесь задерживать или отдалять несчастье. Этим вы увеличиваете свою нравственную пытку. Сердце, которое вас никогда не любило, еще может смягчиться. От равнодушия до новых чувств менее шага. Но сердце, раньше вас любившее, бывает каменным, когда любовь ушла. После любви нет жалости.

И когда вас бросили ради другой женщины, не жалейте свою соперницу и не чувствуйте к ней ненависти, ибо она ваше место скоро уступит третьей.

Как большинство нормальных людей, вы вступали в брак, считая, что он продлится до конца ваших дней, что в одиночку вам не прожить.

Но ведь вы смогли выстоять! Этим самым вы доказали всем и себе: многое в этой жизни вам под силу, так зачем же лишать себя перспективы счастья неверием.

Вы скажете, что это все слишком печально. Чтобы забыться, призовите себе на помощь иронию, труд, книги.

Научитесь находить силу только в себе.

Сконцентрируйте свои чувства, внимание, интеллект на ваших возможностях, на том, что вы можете сейчас. Отбросьте юношеские фантазии о «прекрасных дамах» и «преданных рыцарях». Оставьте эти образы в своем прошлом.

Если вы уже приобрели печальный опыт, как не надо строить отношения с противоположным полом, сделайте так, чтобы этот отрицательный опыт помог вам в будущем отыскать верный путь к счастью.

## ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ ЕЩЕ РАЗ!

В июньском номере за 1933 год журнал «Американ мэгэзин» опубликовал статью Эммета Крозиера «Почему браки распадаются?» Ниже воспроизводится вопросник, заимствованный из

этой статьи. Возможно, что вы найдете целесообразным ответить на эти вопросы, выставив себе десять очков в тех случаях, когда сможете дать утвердительный ответ.

Для мужей:

1. Не забываете ли вы ухаживать за женой, приносите ли ей время от времени цветы, помните ли о дне ее рождения, о годовщине вашей свадьбы, оказываете ли ей неожиданные знаки внимания, проявляете ли нежность?

2. Остерегаетесь ли вы критиковать ее в присутствии посторонних?

3. Выделяете ли вы ей деньги, помимо предназначенных для ведения домашнего хозяйства, чтобы она могла тратить их исключительно по собственному усмотрению?

4. Стремитесь ли вы понять свойственные женщине перемены в ее настроении и помочь ей в периоды усталости, нервозности и раздражительности?

Проводите ли вы со своей женой хотя бы половину своего свободного времени?

6. Всегда ли хватает у вас такта воздерживаться от того, чтобы сравнивать, как ваша жена делает еду и ведет домашнее хозяйство, с тем, как это делает ваша мать или жена некоего Билла Джонса, если только подобное сравнение не в пользу вашей жены?

7. Интересуетесь ли вы ее интеллектуальной жизнью, ее клубами, книгами, которые она читает, ее взглядами на политические проблемы?

8. Можете ли вы позволить ей танцевать и получать дружеские знаки внимания от других мужчин, не проявляя ревности?

9. Используете ли вы каждую возможность похвалить ее и выразить ваше восхищение ею?

10. Благодарите ли вы ее за небольшие услуги, которые она оказывает вам, например, за пришивку пуговиц, штопку носков и отправку вашей одежды в чистку?

Для жен:

1. Предоставляете ли вы своему мужу полную свободу в его служебных делах, воздерживаетесь ли от критики его коллег, его выбора секретарши, распорядка его дня и работы во внеурочное время.

2. Стремитесь ли вы делать все от вас зависящее, чтобы ваш дом был уютным?

3. Разнообразите ли вы домашнее меню так, чтобы садясь за стол, ваш муж никогда не знал, чего можно ожидать?

4. Разбираетесь ли вы в достаточной мере в служебной деятельности вашего мужа, чтобы обсуждать ее с ним и помогать ему своим советом?

5. Способны ли вы мужественно и бодро переносить денежные затруднения, не критикуя мужа за его ошибки и не делая неблагоприятных для него сравнений с более удачливыми мужчинами?

6. Прилагаете ли вы особые усилия, чтобы поддерживать хорошие отношения с его матерью или другими родственниками?

7. Уделяете ли вы внимание одежде мужа? Знаете ли вы вкусы вашего мужа в том, что касается цвета и фасона одежды?

8. Идете ли вы в интересах сохранения согласия на компромисс при небольших расхождениях во мнениях?

9. *Пытаетесь ли вы научиться играм, которые любит ваш муж, с тем чтобы проводить с ним досуг?*

10. *Следите ли вы за политикой, новыми книгами и новыми идеями, чтобы сохранить интеллектуальный интерес к вам вашего мужа?*

Каждый человек живет в двух реальностях. Существует реальный мир вокруг нас. Эта реальность в очень малой степени может зависеть от вас, от ваших восприятий и ощущений. Смерть близких людей, политическая жизнь, катастрофы, природные катаклизмы — вот примеры такой реальности.

Существует не менее важная реальность внутри нас, реальность ваших ощущений в настоящий момент. Эта реальность имеет свое название. Она называется ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПРАВДА.

Если в данный момент мы испытываем чувство безнадежности, горечи, тоски, угнетенности — это и есть эмоциональная правда.

Все мы часто путаем реальность внутреннего мира с реальностью внешнего. То, что может быть истинным в наших ощущениях, может оказаться ложным в отношении того, что происходит в мире вокруг нас.

Следует разделить эти две реальности, и вы сможете изменить оценку вашей семейной жизни.

## ЧТО МЫ ИМЕЕМ В ВИДУ, ПРОИЗНОСЯ СЛОВО «СЧАСТЬЕ»

Почему мы такие глупцы? Такие ужасающие глупцы?

«Как странно мы проводим тот маленький отрезок времени, которым является наша жизнь, — писал Стивен Ликок. — Ребенок говорит: «Настоящая жизнь начнется, когда я стану юношей». Но что это значит? Юноша говорит: «Когда я стану совершеннолетним». Наконец, став совершеннолетним, он говорит: «Когда я женюсь». Женившись, он уже думает: «Когда я уйду на пенсию».

Он достигает пенсионного возраста и оглядывается на пройденный им жизненный путь — холодный ветер дует ему в лицо, и перед ним раскрывается жестокая правда о том, как много он упустил в этой жизни, которая ушла безвозвратно.

Мы слишком поздно понимаем, что смысл жизни заключается в самом ритме жизни, в ритме каждого дня и часа».

Мудрейшие люди всех времен и народов, произнося это слово, подразумевали разное. А что имеете в виду вы, произнося слово «счастье». Прочитайте, сравните!

Человек не довольствуется тем, чем удовлетворяется природа. Даже имея все, он всегда хочет еще чего-то, так слепы люди и так легко забывают они о своем начале, едва улыбнется им счастье.

Гораций весьма остроумно отрицает, будто для утоления жажды необходимо пить воду из той или из другой чаши, или чтобы чаша эта непременно была подана изящной рукой. Ибо, если

ты думаешь, что важно, чтобы тебе подал воду изящно причесанный отрок и притом чтобы она была налита в наипрозрачайший бокал, — значит, ты не испытываешь жажды.

Сенека

Счастье — не награда за добродетель, а сама добродетель; не потому мы наслаждаемся счастьем, что обуздали свои страсти, а наоборот, наслаждение счастьем делает нас способными обуздать их.

Спиноза «Этика»

Нет такой ценности, которую можно было бы поставить выше счастья или хотя бы вровень с ним. Как писал Аристотель, счастье — это такая цель, которую никто никогда не избирает средством ради чего-то другого. Вот почему эта цель является высшей.

...Человеку естественно стремиться к счастью и избегать несчастья...

П. Помпонацци

Все люди стремятся к счастью — из этого правила нет исключений: способы у всех разные, но цель одна... Счастье — побудительный мотив любых поступков любого человека, даже того, кто собирается повеситься.

Б. Паскаль

...Где нет стремления к счастью, там нет и стремления вообще. Стремление к счастью — это стремление стремлений.

Л. Фейербах

Первая твоя обязанность заключается в том,

чтобы сделать счастливым самого себя. Если ты сам счастлив, то ты сделаешь счастливым и других. Счастливый может видеть только счастливых вокруг себя.

Л. Фейербах

Счастье выпадает тому, кто его не ждет.

Японская пословица

Наши поступки словно бы рождаются под счастливой или несчастной звездой, ей они и обязаны большей частью похвал или порицаний, выпадающих на их долю.

Обычно счастье приходит к счастливому, а несчастье — к несчастному.

Ф. Ларошфуко

...Нужно, чтобы счастливый случай ставил людей на такое место, где они могли бы осуществлять то, что ими задумано...

Гельвеций

Есть два рода счастья: счастье людей добродетельных и счастье людей тщеславных. Первое происходит от добродетели, второе — от судьбы. Счастье, основанное на тщеславии, разрушается им же: слава — злоречием, богатство — обманом. Основанное на добродетели счастье — ничем.

Л. Толстой

Счастье в своем полном объеме есть наивысшее удовольствие, к которому мы способны, а несчастье — наивысшее страдание.

Д. Локк

Что такое счастье?... Это продолжительные либо следующие друг за другом наслаждения. Или приятные ощущения, которые человек любит и считает благом для себя.

П.Гольбах

...Счастье... заключается не во всяком удовольствии, а только в честном и благородном.

Т.Мор

...Удовольствие — это счастье глупцов, счастье — это удовольствие мудрецов.

Ст.-Ж.де Буффле

Удовлетворенность и есть счастье.

Пословица хинди

Счастлив тот, кто при малых средствах пользуется хорошим расположением духа, несчастлив тот, кто при больших средствах не имеет душевного веселия.

Демокрит

...Для счастья нужны... внешние блага, ибо невозможно или трудно совершить прекрасные поступки, не имея никаких средств.

Аристотель

Избыток удобств жизни уничтожает все счастье удовлетворения потребностей.

Л.Толстой

Чтобы человек был счастлив, удовольствие должно быть наградой за труд, но за труд умеренный.

Гельвеций

Несомненное условие счастья есть труд: во-первых, любимый и свободный труд; во-вторых, труд телесный, дающий аппетит и крепкий, успокаивающий сон.

Л.Толстой

Одно из самых удивительных заблуждений в том, что счастье человека в том, чтобы ничего не делать.

Л.Толстой

Человек занят тем, от чего он ожидает счастья, но самое большое его счастье состоит в том, что он занят.

Ален

Счастлив тот, кто устроил свое существование так, что оно соответствует особенностям его характера...

Гегель

Ничто лучше не доказывает существования счастья, вытекающего из темперамента, чем то, что все мы знаем счастливых дураков, тогда как столько умных людей несчастливы.

Ж.Ламетри

Счастье приходит в дом, где слышен смех.

Японская пословица

У дурака и счастье глупое.

Китайская пословица

Ум подготавливает счастье, которое добродетель завершает.

Гельвеций

... Счастливая жизнь и счастье состоят в том, чтобы жить хорошо, а хорошо жить — значит жить добродетельно.

Аристотель

Считай себя счастливым тогда, когда сможешь жить у всех на виду, когда стены будут защищать тебя, а не прятать...

Сенека

Наше понятие о человеческой душе так высоко, что мы не выносим, когда в душе другого человека живет презрение к нам. Мы бываем счастливы, только чувствуя, что нас уважают.

Паскаль

...Чувство собственного достоинства... мы находим у всех людей в той или другой форме... Удовлетворение этого чувства до такой степени составляет необходимое условие счастья, что те люди, в которых оно сильно, не могут даже пожелать ничего, что противоречит этому чувству...

Д.Ст.Милль

Если внешние обстоятельства, в которых человек находится с другими людьми, таковы, что он исполняет свое назначение, то это его счастье.

Гегель

Счастье есть удовольствие без раскаяния.

Л.Толстой

Одинаковое счастье — быть победителем или побежденным в битвах любви.

Гельвеций

Есть два желания, исполнение которых может составить истинное счастье человека, — быть полезным и иметь спокойную совесть.

Л.Толстой

Счастье любви заключается в том, чтобы любить; люди счастливее, когда сами испытывают любовь, чем когда ее внушают.

Ф.Ларошфуко

Каждый человек имеет сердце, способное полюбить, и право сделаться благодаря этому счастливым.

Гегель

В дружбе, как и в любви, чаще доставляет счастье то, чего мы не знаем, нежели то, что нам известно.

Ф.Ларошфуко

Из всего, что дает мудрость для счастья всей жизни, величайшее — это обретение дружбы.

Эпикур

Первое (проявление счастья) — долголетие, второе — богатство, третье — здоровье (тела) и спокойствие (духа), четвертое — любовь к целомудрию, пятое — спокойная кончина, завершающая жизнь.

Шу Цзин (Книга истории)

Для того чтобы мы были счастливы, нашему счастью должно всегда чего-нибудь не хватать.

Гельвеций

Его (Фалеса) спросили.. кто счастлив? —

«Тот, кто здоров телом, восприимчив душой и податлив на воспитание».

Фалес

...Счастье состоит из разумных желаний, здравых чувств и неврежденного тела, удачи, доброй славы и достатка.

Платон

Счастье заключается не только в обладании, сколько в процессе овладения предметом наших желаний.

Гельвеций

Мы бываем счастливы не после того, как преуспели, но идя к преуспеванию.

Гельвеций

Счастье есть состояние пассивности. Чем мы счастливее, тем мы пассивнее по отношению к объективному миру. Чем свободнее мы становимся, чем более мы приближаемся к разумности, тем меньше мы нуждаемся в счастье...

Шеллинг

Наша зависть всегда долговечнее чужого счастья, которому мы завидуем.

Ф.Ларошфуко

Наслаждаться счастьем — величайшее благо, обладать возможностью давать его другим — еще большее.

Ф.Бэкон

...Насколько счастливее тот, кто, может быть, даже терпит неудачу, действуя из честных побу-

ждений, с благородными целями, преследующими общее благо, чем тот, кому постоянно сопутствует успех во всех его устремлениях, направленных на личное благополучие.

Ф.Бэкон

Человек живет настоящей жизнью, если счастлив чужим счастьем.

Гете

Перед лицом иных несчастий как-то стыдно быть счастливым.

Ж.Лабрюйер

Стократ счастливы те, кто к природной способности быть счастливым присоединяет способность передавать свое счастье другим...

Ж. Ламетри

...Счастье увеличивается от того, что им делишься с другими. Словно сам обогащаешься тем добром, которое делаешь, как бы участвуешь в доставленной тобой радости.

Ж.Ламетри

Добродетель, долг не находятся в противоречии с собственно счастьем, они находятся в противоречии только с тем счастьем, которое хочет быть счастливым за счет других, на их несчастье.

Л.Фейербах

Когда в жизни нет иной цели, кроме себялюбивого счастья, жизнь вскоре становится бесцельной.

Р.Роллан

О несчастье! Оно является опорой счастья. О счастье! В нем заключено несчастье. Кто знает их границы? Они не имеют постоянства.

Лао-Цзы

Счастье и несчастье переплетаются, как волокна веревки.

Японская пословица

И счастье и несчастье по кругу ходят.

Бенгальская пословица

Горе обернется счастьем — поражение станет заслугой.

Китайская пословица

Без мучений счастья не добиться.

Пословица хинди

Нет больше несчастья, чем незнание границы своей страсти...

Лао-Цзы

Великое несчастье — неумение переносить несчастье.

Бион

Добродетели недостаточно для счастья — необходимы также блага и телесные и внешние, ибо и мудрец несчастен в бедности, в муке и прочем. Порока же достаточно для несчастья, даже если при нем и будут в изобилии внешние и телесные блага.

Аристотель

Человек бывает несчастен или вследствие

страха, или вследствие безграничной, вздорной страсти; обуздывая их, он может приобрести себе способность счастливо мыслить.

Эпикур

Глупо, конечно, чувствовать себя несчастным из-за того, что когда-нибудь станешь несчастным.

Сенека

Не так плохо обстоят дела человеческие, если всякий несчастный несчастен только через свой порок.

Сенека

Счастливые во всем остальном обыкновенно оказываются несчастными в детях, иначе люди вполне уподоблялись бы богам.

Ф.Бэкон

Мудрец счастлив, довольствуясь немногим, а глупцу всего мало; вот почему почти все люди несчастны.

Ф.Ларошфуко

По самой своей натуре мы несчастны всегда и при всех обстоятельствах, ибо когда желания рисуют нам идеал счастья, они сочетают наши нынешние обстоятельства с удовольствиями, нам сейчас недоступными. Но вот мы обрели эти удовольствия, а счастья не прибавилось, потому что изменились обстоятельства, а с ними — и наши желания.

Б.Паскаль

Человек не ангел и не животное, и несчастье его в том, что, чем больше он стремится уподобиться



ангелу, тем больше превращается в животное.

Б.Паскаль

...Суть несчастья в том, чтобы хотеть и не мочь.

Б.Паскаль

Истинно несчастен человек лишь тогда, когда он чувствует за собой вину и упрекает себя в ней.

Ж.Лабрюйер

...Никто не может быть несчастным, кроме как по собственной вине.

Лейбниц

Двумя обычными причинами несчастья людей являются, с одной стороны, незнание того, как мало им нужно, чтобы быть счастливыми, а с другой — мнимые потребности и безграничные желания.

Гельвеций

Кто сам считает себя несчастным, тот становится несчастным.

Гельвеций

Тот, кто постоянно сдерживает себя, всегда несчастен из страха быть несчастным иногда.

Гельвеций

Должно врачевать несчастья благодарным воспоминанием о том, что погибает, и сознанием, что нельзя сделать несделанным то, что произошло.

Эпикур

...Во всем, что наводит на тебя печаль, надо опираться на такое положение: не это несчастье,

а мужественно переносить это — счастье.

Марк Аврелий

Не бывает обстоятельств столь несчастных, чтобы умный человек не мог извлечь из них какую-нибудь выгоду, но не бывает и столь счастливых, чтобы безрассудный не мог обратить их против себя.

Ф.Ларошфуко

Тайное удовольствие от сознания, что люди видят, до чего мы несчастны, нередко примиряет нас с нашими несчастьями.

Ф.Ларошфуко

Слабость характера нередко утешает нас в таких несчастьях, в каких бессилён утешить разум.

Ф.Ларошфуко

«Несчастному утешение иметь товарищей по несчастью».

Пословица, приведенная Спинозой

Несчастье трудно перенести, счастье — страшно утратить. Одно стоит другого.

Ж.Лабрюйер

Если человеку, уверенному в своем счастье, не грозит горе извне, то он не замедлит ощутить его внутри самого себя. Если несчастный не находит утешения в окружающем, он вскоре обретет его в собственном сердце.

Сенанкур

Когда что-либо огорчает тебя, подумай:

1) как много худшего могло бы с тобой случиться и случается с другими людьми;

2) вспомни, как в прежние времена огорчали и мучали тебя такие события и обстоятельства, о которых ты вспоминаешь спокойно и совершенно равнодушно, и

3) главное, — подумай, о том, что то, что огорчает и мучит тебя, есть только испытание, на котором ты можешь проверить свою веру и укрепить ее.

Л.Толстой.

...Истинная нравственность вырабатывается лишь в школе несчастий и...

Постоянное счастье легко может стать роковой пучиной для добродетели.

Ф.Шиллер

...Лишь познав горе, заурядный человек может достичь душевной зрелости, еще не став стариком.

Сенанкур

Трудно перенести несчастье, но еще труднее — счастье.

Ф.Гельдерлин

В счастье будь умерен, в несчастье разумен.

Периандр

Быть верным долгу в несчастье — великое дело.

Демокрит

Природа учит считать ничтожным то, что дается случаем, и, находясь в счастье, признавать себя несчастным, а находясь в несчастье, не придавать большого значения счастью...

Эпикур

Мужество в несчастье — половина беды.

Плавт

...Самый счастливый — тот, кому не нужно счастье, самый полновластный — тот, кто властвует собою.

Сенека

## Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	3
<i>Деил Карнеги. КАК ЧИТАТЬ КНИГУ С НАИВОЛЬШЕЙ ПОЛЬЗОЙ</i>	
ДЛЯ СЕБЯ .....	13

### ЧАСТЬ I

НЕ ЗНАТЬ СВОЕГО ПАРТНЕРА ПО БРАКУ ПОЗВОЛЕНО ТОЛЬКО	
КОРОЛЕВСКИМ ОСОБАМ (ДА И ТО НЕ ВСЕГДА) .....	23
ГОНИТЕ ПРОЧЬ ПРИЗРАКИ НЕССТОЯВШЕЙСЯ ЛЮБВИ .....	32
СЧАСТЬЕ ЗАВИСИТ ОТ НАС САМИХ .....	44
ЛЮБИ И НЕ МЕШАЙ ЖИТЬ ДРУГОМУ ЖИТЬ В СВОЕ	
УДОВОЛЬСТВИЕ .....	57
ВАША СЕМЬЯ МОЖЕТ СТАТЬ ИСТОЧНИКОМ ВДОХНОВЕНИЯ .....	62
РЕАГИРУЙТЕ НА СОСТОЯНИЕ БЛИЗКОГО ВАМ ЧЕЛОВЕКА	
И БУДЬТЕ БЛАГОДАРНЫ .....	72
ШЛИФУЙТЕ СВОИ ОТНОШЕНИЯ И ИЗБЕГАЙТЕ ВРАЖДЕБНОСТИ .....	78
В СЕМЬЕ НИКТО НЕ ЛЮБИТ ПРИКАЗОВ .....	92
ТЩЕСЛАВИЕ ЖЕНЫ ОПАСНО ДЛЯ СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ .....	98
ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ КРИТИКИ .....	108
«КАК МОЖНО ЛУЧШЕ ИСПОЛНЯТЬ ДОЛЖНОЕ» —	
СОВЕТ ЗАМЕЧАТЕЛЬНОГО ИСХОМАХА .....	115
НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО ПОХВАЛУ! .....	128
ПОХВАЛА — ЭТО ТО, ЧТО ДЕЛАЕТ СЧАСТЛИВЫМ КАЖДОГО .....	128
ОСТАВЬТЕ БЕСПОКОЙСТВО ЗА ПОРОГОМ СВОЕГО ДОМА .....	136
ПЕРСТАНЫТЕ ВОЛНОВАТЬСЯ, А ЗАТЕМ ДЕЙСТВУЙТЕ! .....	149
ПОВЕДИТЕ МНИТЕЛЬНОСТЬ .....	155
ПОСВЯТИТЕ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ КНИГАМ .....	166
ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ ОТЧАЯНИЯ .....	187
ЖИЗНЬ СЛИШКОМ КОРОТКА, ЧТОБЫ РАСТРАЧИВАТЬ ЕЕ	
НА ПУСТЯКИ .....	201
УМЕЙТЕ ПРЕВРАЩАТЬ МИНУСЫ В ПЛЮСЫ .....	213
НЕ ПОДРАЖАЙТЕ ДРУГИМ .....	235

ОКАЗЫВАЙТЕ ДРУГ ДРУГУ ЗНАКИ ВНИМАНИЯ .....	249
НАУЧИТЕСЬ ЛЮБИТЬ СЕБЯ .....	258
ЖЕНЩИНА МОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ УСТАЛОСТИ	
И ПРИ ЭТОМ МОЛОДО ВЫГЛЯДЕТЬ! .....	268
ПУСТЬ ВАШ БИЗНЕС НЕ ВСТУПАЕТ	
В ПРОТИВОРЕЧИЕ С СЕМЕЙНЫМ СЧАСТЬЕМ .....	278

### ЧАСТЬ II

БУДЬТЕ ГРАМОТНЫ В ВОПРОСАХ ИНТИМНЫХ ОТНОШЕНИЙ .....	291
В ЧЕМ ПРИЧИНА НЕУДАЧ? .....	298
ПОДЫМИТЕ ИНТИМНОЕ ОБЩЕНИЕ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ .....	300
ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ФАЛЬШИВОГО СТЫДА .....	307

### ЧАСТЬ III

ВЫ И ВАШ РЕБЕНОК .....	313
НЕ ДЕЛАЙТЕ ОСЛА ИЗ ХОРОШЕГО КОНЯ! .....	315
ПОМНИТЕ, ЧТО НА ЗЕМЛЕ НЕТ ДРУГОГО ТАКОГО ЧЕЛОВЕКА,	
КАК ВАШ РЕБЕНОК .....	318
О ЧУВСТВАХ И ВЛЕЧЕНИЯХ РЕБЕНКА .....	324
ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ .....	331
ПОЗВОЛЬТЕ РЕБЕНКУ ПРОЯВИТЬ СВОЮ ЗНАЧИМОСТЬ .....	336
МУДРОСТЬ ЖИЗНИ В ИГРАХ .....	342
БОЙТЕСЬ СЕНТИМЕНТАЛЬНОСТИ! .....	349

### ЧАСТЬ IV

ЕСЛИ ВАМ КАЖЕТСЯ, ЧТО ВАС НЕ ЛЮБЯТ .....	361
ВМЕСТО ФАНТАЗИЙ НА ТЕМУ «ПОЧЕМУ МЕНЯ	
НЕ ЛЮБЯТ» СДЕЛАЙТЕ ДОБРОЕ ДЕЛО .....	363
ПРОЯВЛЯЙТЕ СОЧУВСТВИЕ К МЫСЛЯМ И ЖЕЛАНИЯМ	
ДРУГИХ ЛЮДЕЙ! .....	371
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАС НЕ ЛЮБЯТ .....	379
СДЕРЖИТЕ ГНЕВ, ПОМНИТЕ, ЧТО ГЛАВНОЕ — ПРОЧНОСТЬ .....	391
ПОСТУПАЙТЕ ТАК, ЧТОБЫ БЫСТРО ВЫРЫТЬ	
МОГИЛУ СОВСЕМЕННОМУ СЕМЕЙНОМУ СЧАСТЬЮ .....	400
ВОЗЬМИТЕ СВОЮ ДУШУ И ИДИТЕ .....	408
ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ ЕЩЕ РАЗ! .....	411
ЧТО МЫ ИМЕЕМ В ВИДУ, ПРОИЗНОСИ СЛОВО «СЧАСТЬЕ» .....	415

ПО ВОПРОСУ ПРИОБРЕТЕНИЯ КНИГ ОБРАЩАТЬСЯ  
e-mail: [poruri@mail.ru](mailto:poruri@mail.ru); <http://go.to/poruri>;  
г. Москва, Издательский дом «Белкнига»,  
тел. (095) 275-21-88; e-mail: [poruri-m@mail.ru](mailto:poruri-m@mail.ru);  
г. Новосибирск, «Топ-Книга», тел. (3832) 36-10-28;  
книга—почтой: 630117, а/я 560; Интернет-магазин:  
[www.top-kniga.ru](http://www.top-kniga.ru); e-mail: [office@top-kniga.ru](mailto:office@top-kniga.ru)

Научно-популярное издание

**КАРНЕГИ Дейл**

## **КАК БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ В СЕМЬЕ**

Перевод с английского — *П. К. Петров*

Оформление — *М. В. Драко*

Подписано в печать с готовых диапозитивов 28.11.2003.

Формат 84×108/32. Бумага газетная. Гарнитура «Школьная».

Печать высокая с ФПФ. Усл. печ. л. 22,68. Уч.-изд. л. 16,73.

Тираж 11000 экз. Заказ 2607.

Гигиеническое заключение № 77.99.2.953. П. 16640.12.00 от 15.12.2000 г.

ООО «Попурри». Лицензия ЛВ № 117 от 17.12.02.

Республика Беларусь, 220065, г. Минск, ул. Аэродромная, 4а, 6.

При участии ООО «Харвест». Лицензия ЛВ № 32 от 27.08.02.

РБ, 220013, г. Минск, ул. Кульман, д. 1, корп. 3, эт. 4, к. 42.

Открытое акционерное общество\*

«Полиграфкомбинат им. Я. Коласа».

Республика Беларусь, 220600, г. Минск, ул. Красная, 23.