

ГЛАВА 1

**МУЖ И ЖЕНА –  
ОДНА САТАНА:  
ОТ СТРАСТИ  
ДО НЕНАВИСТИ**

# ДЕРЬМО ЛЮБИМОМУ ЧЕЛОВЕКУ НЕ ПОДСОВЫВАЮТ

Для начала выясним: базовая любовь — это любовь к кому? Конечно, к себе. Вот и любите себя. Любовь к себе — самая важная. Это не столько чувства, сколько действия. Если я занимаюсь физкультурой, то я себя развиваю. Значит, я в этот момент себя люблю. Если я хожу на учебу, в этот момент я тоже себя люблю. А если я водку пью, в этот момент я себя не люблю. Потому что водка разрушает мое здоровье.

*Как развить любовь к себе?* Стань профессионалом экстра-класса, и ты будешь очень многое уметь. И тебя будет за что любить. И ты сам сможешь себя любить. В эротической любви любовь к себе тоже является основной. Ведь если я себя не люблю и полюбил какую-то женщину, то, как честный человек, я должен от нее уйти. Потому что если я себя не люблю, то я — дерьмо, а дерьмо любимому человеку не подсовывают. Кто себя не любит, с тем дело вообще иметь не стоит. Еще Иисус Христос говорил: «Возлюби ближнего, как самого себя». То есть вначале нужно себя полюбить, а потом ты также сможешь полюбить другого. Кто себя не любит, тот

и других не любит. Какие-то отношения с людьми у него могут сложиться, но не любовные.

Более того, если вы будете следовать определению любви Фромма, то вы поймете, что в любви не может быть трагедий. В любви бывают только огорчения. Представьте: я люблю человека, я активен, я могу его развить, у меня есть необходимый запас знаний и навыков для этого, а он — этот любимый человек — вдруг от меня уходит. Конечно, я огорчен. Но никакой драмы для меня нет.

Если от вас человек ушел, и вам стало очень плохо, значит, вы его не любите, а потребляете, как пищу или как воду. Конечно, когда человека лишают воды, то у него разыгрываются такие сильные чувства, что он действительно начинает думать, что не может жить именно без этого человека. Попробуйте два дня не попить водички, и вы увидите, какие сильные чувства у вас разыгрываются. То есть тем человеком, для которого уход любимого(-ой) становится трагедией, на самом деле, движет не любовь, а тяга к потреблению, чтобы напиться, насытиться...

К любви это не имеет никакого отношения. Иногда, когда любят человека, даже еще и от секса отказываются. Например, если я знаю, что связь со мной женщине повредит, а я ее люблю, то я непременно откажусь от связи с ней. Я видел один фильм, где мужчина заболел СПИДом и отказался от секса со своей женой, чтобы не принести ей вред. Вот он ее действительно любил.

...Понимаете, любовь — это не пожар. Это, пожалуй, уголек, подернутый пеплом. А в страсти любовь может быть, а может и не быть. Истинные чувства — это то, что остается после хорошего секса. Страсть — это как дерево горит. А потом остается пепел или угли. Угли — это и есть любовь. Если

угли кончатся, то жизнь закончится. Сильное пламя может обжечь, но не согреть. А любовь может и согреть, и обжечь. Причем любовь скупа на внешние выражения чувств. Это очень сильное чувство, но незаметное. У нас же культивируются внешние проявления, и человек привыкает бурно выражать свои чувства, хотя сами чувства при этом уходят. То, что нам показывают в фильмах, любовью и не пахнет.

Если я люблю, то я хочу, чтобы любимому человеку было лучше. Я умею любить, я активен. Любить могут только зрелые люди. А незрелые, которые нуждаются в опоре, они, в принципе, любить не могут, тем более, если говорят, что им не на кого опереться. А опираться надо на кого? На самого себя. А если они опереться на себя не могут, значит, они и другого человека не любят, а просто в нем нуждаются. Но в каком смысле можно опереться на себя? Опереться на свои знания, на свои навыки, на свое умение ладить с людьми.

Итак, мы, прежде всего, должны научиться любить себя. Тем более, что сделать это проще всего — учеба, труд, занятия спортом, полноценное питание, здоровый образ жизни, что как раз соответствует нашему внутреннему устройству.

Правда, самое печальное, что у нас люди себя не любят. А ведь казалось бы, легче всего любить себя, ведь объект любви всегда при тебе.

Вообще, по моим наблюдениям, все живут ради себя. Любовь, по сути, меркантильна. У кого дома есть кошка, те знают, как она любит своих котят. Кошка лежит на солнышке, сама себя вылизывает, котенок уткнулся ей в сисю, а она продолжает заниматься своими делами. А он эту любовь высасывает, было бы что высасывать, высосет все, что нужно.

Точно также, как и женщины, которые кормят грудью. Ребенок сам высасывает молоко, мать его отдает младенцу. От-

дать свою любовь — это тоже потребность. Поэтому, когда ребенок сосет грудь, высасывая молоко, он для себя высасывает молоко.

А что он делает полезное для мамы? Снимает напряжение, у нее исчезает боль от переполнения. Это настоящее сотрудничество. Это я говорю для того, чтобы вы не упрекали своих детей, что вы жили ради них. Никто ради других не живет. Все живут ради себя, к сожалению.

# ОТ ПЕРВОГО СВИДАНИЯ ДО СЕКСА: С КЕМ ЗНАКОМИТЬСЯ, КАК УХАЖИВАТЬ, ЧЕМ ПРИВЛЕКАТЬ

## ЛУЧШЕЕ ОБЪЯСНЕНИЕ В ЛЮБВИ

Очень легко распознать, любят тебя или хотят «съесть», по фразам. Когда человек говорит: «Я такой красивой, как ты, не видел», это бабник. Если я люблю, то как могу свою избранницу сравнивать с другими? Или вот типичное объяснение в любви, которое нравится нашим женщинам: «Я без тебя не могу обойтись». Я могу обойтись без любимой. С ней мне будет интереснее, веселее, но обойтись без нее я смогу. А если человек не может обойтись без тебя, так его надо отправлять куда подальше, потому что он же тебя сожрет. Он же в тебе нуждается, раз не может обойтись. Тогда получится, что и шаг нельзя будет сделать без него.

Но есть объяснение в любви, которое не слышат наши женщины, да и мужчины тоже: «Давай вместе пойдём по жиз-

ни». «Веселья час и боль разлуки хочу делить с тобой всегда» — вот здесь, пожалуй, Любовь. Потому что если я хочу с человеком идти по жизни, значит, я этого человека считаю умным, надежным. Знаете эту песню? Улавливаете разницу между «хочу делить» и «готов делить»? Вот то, чего я как раз хочу: чтоб вы научились слышать и видеть разницу. «Хочу» — это значит, что мы на равных. А «готов» — это значит, что я делаю одолжение.

Когда я говорю, что это и есть объяснение в любви, мне отвечают, что это не романтично. Но если я готов с вами сотрудничать, значит, я вас каким человеком считаю? Надежным. Это ж как раз очень хороший комплимент.

Если мужчина говорит любимой женщине: «Давай вместе с тобой пойдем по жизни», он ее считает умной. Жизнь же есть жизнь, тут по-всякому бывает. Это как в связке — в горы вверх пойдем вместе. Я ее подсаживаю наверх, потом она меня подтягивает к себе. Таково мое понимание любви.

И любовь в моей практике врача очень редкая вещь. Те, кто любят, — не болеют. Вы знаете, что одному человеку нужно от другого человека? Сотрудничество. Он тоже меня может развивать. Любовь — она не бескорыстна. Я готов развивать, но я хотел бы, чтобы и меня развивали. Не обязательно обоим одно и то же делать, но нужно иметь одну и ту же совместную идеологию. Любовь — это когда в одну сторону смотрят, а не друг на друга.

А вот когда только одни буйные страсти, то там уж точно любви нет. Нормальный человек так объясняется в любви: «Давай вместе тянуть лямку жизни». Кстати, мы проводили исследование с женщинами, какое объяснение в любви им больше нравится. Мы предложили четыре варианта: «Такой красивой, как ты, я никогда не видел», «Ты мне нужна», «Я буду

тебя на руках носить» и «Давай вместе тянуть ляжку жизни». Никому четвертый вариант не понравился. Но давайте подумаем. «Такой красивой я никогда не видел» — это объясняется бабник. Ведь как я могу сказать, что эта женщина красивее всех? Ведь для этого я ее должен сравнить с другими.

Вообще, когда человек о себе всегда говорит три-четыре фразы — на него можно рассчитывать. А когда появится психологический опыт, то по внешнему виду, по позе, по двум-трем движениям вы увидите и прошлое, и будущее любого человека. Зачем вам проблемы? Займитесь пока только сексом, коль выросли, но не создавайте семью, если не готовы к этому. Не устаю я это повторять и студентам, и другим незрелым людям.

Когда появится психологический опыт, то по внешнему виду, по позе, по двум-трем движениям вы увидите и прошлое, и будущее любого человека. В общем, я не говорю о любви тем, кому пока еще рано: вы никого не можете развить, следовательно, вы никого не можете любить.

## ПРАВИЛА СВИДАНИЯ

Как сказал король Людовик XVIII, *L'exatitute est la politesse des rois*, что в переводе означает «Точность — вежливость королей». Если вы опоздали, то вы украли у себя будущее. Если вы хотите расти вверх, то не должны опаздывать. Чем выше человек, тем дороже его время, к нему опаздывать нельзя. У нас считается, что начальник имеет право опаздывать. Но это неправильно. Надо вести себя по-королевски — не опаздывать. И это касается не только работы, но и личной жизни.