

Сальникова Н.Е.

Глава 5 из книги «Работа с детьми. Школа доверия». Изд-во «Питер», 2003  
(с сокращениями и небольшими изменениями).

## «ГЛАВНОЕ В ЖИЗНИ – НАУЧИТЬСЯ ЛЮБИТЬ»

### ПЯТАЯ ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ

для старшеклассников и их родителей, педагогов и заинтересованных взрослых.

Без любви все – ничто

*Обязанность* без любви делает человека *раздражительным*.  
*Ответственность* без любви делает человека *бесцеремонным*.  
*Справедливость* без любви делает человека *жестоким*.  
*Правда* без любви делает человека *критиканом*.  
*Воспитание* без любви делает человека *двуличным*.  
*Ум* без любви делает человека *хитрым*.  
*Приветливость* без любви делает человека *лицемерным*.  
*Компетентность* без любви делает человека *неуступчивым*.  
*Власть* без любви делает человека *насильником*.  
*Честь* без любви делает человека *высокомерным*.  
*Богатство* без любви делает человека *жадным*.  
*Вера* без любви делает человека *фанатиком*.

***Есть только одна великая преображающая сила — ЛЮБОВЬ!***

- <http://www.rucet.com/profiles/blogs/est-tolko-odna-velikaya>

«Смотрите, как в мире вырабатывается любовь...»

Вивекананда

## ВВЕДЕНИЕ

### ***ЗЕРКАЛА ЛЮБВИ.***

*Зеркала любви* – это все живое и радостное, что есть вокруг нас: дети и взрослые, идеи и вещи, произведения искусства, животные и растения, учения, мечты...

В состоянии гармонии с собой и миром мы способны усилить эту радость и передать ее другим. В такой традиции жизни рождается сказка, события происходят необычные.

### *Правдивая история, похожая на сказку*

Солнечный день. Я – в приемном зале Екатерининского дворца г. Пушкина. 1000 квадратных метров! Огромные окна. Потоки света спешат к одним зеркалам, отражаясь многократно в других. Искрящийся свет собирается в центре зала вокруг людей, среди которых были и влюбленные пары. Затем постепенно свет превращается в голубовато-белый шар, который живет своей жизнью, медленно изменяя форму...

Зал, как живое существо, хранит тайну, которую могут постичь влюбленные в жизнь люди при настрое на гармонию и любовь...

Так и в этой книге есть Зал – наш мир в светлом и сказочном проявлении. Есть и множество зеркал – сказки, правдивые истории, реальные истории из практики психологического консультирования.

Каждый из нас находится на пересечении потоков-связей между людьми: мы – дети своих родителей, мы – сами родители, мы – родственники, профессионалы, творцы... Взаимоотношения с самим собой отражаются на наших чувствах к близким людям. Наша гармоничность и любовь дают толчок преобразению их внутреннего мира.

***Гармоничные взаимоотношения между мужчиной и женщиной – фокальная, поворотная точка улучшения жизни своей и близких людей.***

### *ЯЗЫК ЛЮБВИ*

Говорить о любви нужно так, чтобы не разрушить «очарование неизъяснимое». Для этого есть язык образов, стихов, легенд, сказок, правдивые истории, похожие на сказки, песни, язык искусства. Решение многих жизненных историй подсказано *детьми, суть которых – любовь* (например, либретто балета «Единственный-Единственная» – см. приложение 10).

### *СКАЗКИ*

Это – емкие художественные образы, хранители счастливого пути жизни, для раскрытия нашего потенциала и обретения единства с дорогими людьми.

Сказки – это еще не открытые и не востребованные нами «кладовые человеческого опыта». Глубину сказки можно увидеть вместе с детьми при особом настрое, любви к детям, друг другу и миру.

### *МУДРЫЕ ДЕТИ.*

Дети помогают взрослым решать сложные жизненные проблемы.

«В чем смысл жизни?» – спросила пятилетняя девочка свою маму. Мама думала, что же ответить: она не ожидала такого серьезного вопроса от дочки. Девочка нашла ответ быстрее: «Смысл жизни в самой ЖИЗНИ»... А сама жизнь – это бесконечное разнообразие ее проявлений, любовь тех, кто создает прекрасные творения. Это вновь и вновь рождающиеся дети.

### *ДИАЛОГ СО СТАРШЕКЛАСНИКАМИ О САМОМ ГЛАВНОМ*

«Если бы у вас была возможность снять фильм, о чем бы вы его сняли?» – вопрос старшеклассников на ежегодной педагогической конференции школы взрослым.

«Я бы сняла фильм о том, как возникла потребность, превратившаяся в традицию, восхищаться, преклоняться перед женщиной. Как из века в век она утрачивалась.

Женщина не только мать, друг, жена, возлюбленная. Есть еще нечто, что чувствуют женщины и мужчины. Поиск неуловимо прекрасного духовного человека и заставляет их восхищаться, изменяться неузнаваемо, то, что легче выразить в музыке, песне, картине, в стихах.

«А современные телепередачи, фильмы?» – задали еще один вопрос.

«Я просмотрела все фильмы по телевизору в течение двух недель. Знаете, почти за *всеми* ними стоит в основном одно чувство – *страх*. Страх жизни порождает потребность создать островок выживания (не жизни), безопасный для себя и близких. Видимо, писали сценарии, ставили фильмы те люди, которые испытывали чувство бесконечной тоски по Любви и пришли к пониманию того, что не там ищут. Не у всех авторов ясно выражено такое понимание. Возможно, некоторым не хочется осознать, что «вся любовь – один обман...», разочарование, а их воспитывали, что любовь – главное в жизни. Эти фильмы – крик о помощи. Авторы искренне поведали о том, как они хотели бы жить и живут, и какое разочарование сопровождает их жизнь. Вместо восхищения – чувство страха».

### *ДИАЛОГИ С ГОРОДАМИ И СТРАНАМИ*

Зеркала – не только люди, но и страны, в которых многие из волнующих нас психологических, духовных проблем решены.

Удивительное для многих путешественников впечатление: несовпадение представлений, предчувствий, ожиданий от знакомства со страной с реальными впечатлениями. Радость, интерес – это чувства общие для многих, тогда как встречи со страной или с городом, как и встреча двух людей, порождают индивидуальные эмоции. Города и страны говорят с каждым на его языке, ведут диалог по самой важной для него теме.

Взгляд психолога «из другого измерения» (Стокгольм), возможно, будет дополнением к пониманию объемного видения жизненных ситуаций.

## ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ПРОГРАММЕ

Начните знакомство с программой с любого зеркала (с любой истории или сказки). Центром «зала» будет Ваше сердце, настроенное на гармонию и любовь. Здесь Вы найдете свое лучшее отражение, самое прекрасное событие в Вашей жизни и любви, свой Свет, нужный для движения дальше вам и вашим близким, увидите и расскажете свою главную историю.

Заинтересовавшие Вас истории отражают то, что есть в вас, а те, что не очень нравятся, и даже вызывают сопротивление, скорее всего, ваше будущее, о чем пока не было времени подумать, что пока не связано с вашим опытом.

### ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ ПРОГРАММЫ

Программа создавалась в несколько этапов в форме семинаров. Остановимся на них подробнее, так как каждый из них может оказаться значимым для ведущего занятия по программе «Диалоги о любви».

I этап: ЗНАКОМСТВО. Автором были изложены основные направления и программа занятий; проведено несколько занятий для участников.

II этап: КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА. Большинство участников знакомы с автором от года до 10-12 лет. Все они с опытом работы, как с детьми, так и взрослыми. Участникам как экспертам предлагалось написать для родителей, которые любят своих детей, ключевые рекомендации по теме семинара «Диалоги о любви».

#### Рекомендации для родителей

1. Готовьте себя к «родительству». Ребенок должен быть желаем и любим задолго до своего появления.
2. Дайте возможность ребенку быть самим собой.
3. Обратите внимание на себя, на свой мир (внутренний и внешний) и место ребенка в нем.
4. Выражайте свою любовь друг к другу (своим близким, миру) и детям.
5. Учитесь сохранять и оберегать любовь.
6. Цените любые достижения ребенка.
7. Будьте терпеливы, терпимы и оптимистичны.
8. Будьте в согласии с собой.
9. Убеждайте без принуждения.
10. Исключите ссоры.
11. Создавайте объемные ситуации, в которой ребенок действует сам.
12. Не создавайте негативных программ (знайте свои страхи).
13. Помните, мыслеформы материальны.
14. Любовь – это и забота о д р у г и х.

15. Переживайте прекрасное.
16. Начало успеха – чистота помыслов, чувств, мыслей и действий (единство этического и эстетического).
17. Проблемы ребенка – это проблемы родителей, и менять надо себя.
18. Себя менять, если знаешь как, радостно.
19. Если не хочешь себя менять, проблемы накатывают сильнее.
20. Родители – только руки, которые выпускают ребенка в мир.
21. Учитывайте биологические ритмы свои и детей.
22. Уважайте ребенка.
23. Услышьте то, что вам не сказал ребенок.
24. Гуляйте по самым красивым местам.
25. Ребенок – лучшее будущее. Замирайте от восхищения.
26. Ребенок лучше и чище взрослого.
27. Любой человек – неповторимое богатство планеты.
28. Ребенок учится всему хорошему от вас, и плохому – тоже.
29. Все, что вы дали ребенку, вернется вам.
30. Исследуй, изучай, открывай ребенка.
31. Принимайте ребенка таким, каков он есть.
32. Кто, если не вы? когда, если не сейчас?
33. Доверяйте своему ребенку.
34. Интересуйтесь его жизнью.
35. Вдохновляйте на взятие вершин.
36. Ставьте цели большие и маленькие.
37. Любые проблемы ребенка – это его жизнь.
38. Позволяйте самому ребенку принимать решения.
39. Цените то, что имеете.
40. Будьте удовлетворены своей неудовлетворенностью.
41. Проявляйте свою любовь и словами, и лаской.
42. Каждый по праву рождения имеет свои чувства, мысли и способ их проявления.
43. Учитесь у своего ребенка.
44. Любовь – выход в новое состояние сознания.
45. В любви есть какая-то тайна.
46. У любви иной язык – стихи, рисунки, молчание (не говоря – говорить), язык сердца (интуиция).
47. Не запугивайте ребенка.
48. Говорите с подростком, не откладывая беседу. Подросткам трудно ждать.
49. Говорите просто, искренне, не исключайте никакую информацию.
50. Виды любви: Вселенская любовь, агапэ, филея, эротика, секс. (Человечество – единое тело Земли).
51. Возлюби ближнего своего как самого себя.
52. Человек – микрокосмос.
53. Проявление любви индивидуально.

54. Использование опыта разных стран. Ознакомление детей с особенностями нашей культуры. Национальные и интернациональные отношения.
55. Первая любовь.
56. Умение управлять собой (сохранять внутреннее равновесие).
57. Искренность в отношениях.
58. Быть примером культуры общения, уважения к человеку, ненасилия.
59. Ищите ответы на многие вопросы в себе.
60. Социальные роли мужчин и женщин.
61. Пишите книгу жизни вместе с детьми (в диалоге).
62. Различные эволюционные задачи мужчин и женщин (теория В.А.Геодакяна о половых различиях).
63. Исключение противоречий из жизни семьи (мир).
64. Правд много, а истина одна. Ищите истину.

III этап. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА. Темы, ключевые слова, сформулированные участниками занятий, стали основой для двух программ (см. приложение 11, вариант 1 и вариант 2).

#### **Рекомендации по проведению программы.**

При проведении программы «ДИАЛОГИ О ЛЮБВИ» необходимо обратить внимание на следующее:

1. Как показывает опыт, самыми важными, самыми интересными для большинства педагогов, старшеклассников, родителей являются следующие темы:

- 1) Первая любовь.
- 2) Как преобразовать гнев в любовь.
- 3) Мужчины и женщины, юноши и девушки, мальчики и девочки.
- 4) Как сохранить в себе и детях любовь-мудрость, как быть в согласии с собой и другими людьми.
- 5) Есть ли предел у любви?

2. Очень важно не только состояние увлеченности ведущего, но и решение им соответствующих личностных проблем, а также понимание им главных направлений раскрытия темы, нестандартное и легкое ведение занятия.

3. Начинать занятия следует со старшеклассниками и взрослыми (педагогами и родителями), с которыми ведущий хорошо знаком.

4. Ориентировать участников занятия на анализ, обобщение и поиск средств выражения своего опыта. Это важный момент, помогающий избежать противопоставления, превосходства ведущего и участников занятия.

5. Говорить о любви так, чтобы не разрушить «очарование неизъяснимое». Для этого есть язык образов, стихов, легенд, сказок,

правдивых историй, похожих на сказки, жизненные истории, найденные детьми и интерпретированные взрослыми.

6. Каждое занятие следует начинать с соответствующего эмоционального настроения участников (классическая музыка, сюрпризы, действия). Важно, чтобы участники занятия видели глаза друг друга.

7. Проводить на каждом занятии экспресс-диагностические методики в начале занятия и в конце, как вербальные, так и невербальные.

Например, на третьем занятии, когда уже достигнута определенная степень доверия ведущего занятия и педагогов, в начале занятия педагогам предлагается принять позу, в которой им удобно, когда им грустно. Задание предлагается выполнить с закрытыми глазами. Через минуту-две педагоги открывают глаза и видят, что большинство из них наклонили голову, опустили плечи. Затем предлагается закрыть глаза и принять позу, в которой они хорошо себя чувствуют, позу, которую они обычно принимают, когда им радостно. Педагоги открывают глаза и видят, что большинство педагогов выпрямили спину, подняли голову, улыбаются!

В конце занятия педагогам предлагается закрыть глаза и принять любую позу, в которой им сейчас комфортно, какую хотят. Через минуту-другую все открывают глаза и видят то состояние, в котором занятие завершается. Так большинство педагогов сидели в свободной позе с прямой спиной, поднятой головой... «Вы видите, что настроение почти у всех очень хорошее или хорошее... Каждый из вас как лепесток большого цветка – вашего коллектива. Цветок раскрылся, мы все – единое целое... Сохраним это ощущение единства ...», – завершает занятие ведущий.

8. На всех этапах занятия важна обратная связь с куратором семинара (заведующей детским садом, завучем-организатором психологического семинара) с тем, чтобы установить контакт, поддерживать доброжелательную атмосферу со всеми участниками семинара, учесть разные возражения, иногда совершенно неожиданные.

9. Желательно отбирать простые, наглядные, убедительные, многоплановые задания, которые могут быть переданы педагогами детям и родителям.

10. Тема «Любовь» предполагает тактичное, бережное отношение ведущего к участникам занятия, учет их опыта, состояния. При проведении занятий не должно быть жестких рекомендаций, сценарий занятий может быть рекомендован очень приблизительно, с тем, чтобы вести ДИАЛОГ о любви с каждым из участников.

Каждую из пяти перечисленных тем желательно давать за одно занятие.

Приведем возможные варианты проведения занятий по этим темам.

## I. ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ.

«В любви дух и тело не два и не одно...»

В КАКОМ ВОЗРАСТЕ возникает, рождается ЛЮБОВЬ?

– Помните, пожалуйста, когда вы впервые влюбились? (в детском саду, в начальной школе, позже?).

Участники семинара размышляют, вспоминают.

– Расскажу несколько ярких историй с детьми разного возраста, показывающих особенность этого состояния. Возможно, через эти ситуации и Ваш личный опыт вы увидите свой опыт несколько иначе.

### ***Один влюбленный изменяет атмосферу в группе***

Меня просят прийти в группу продленного дня: дети-первоклассники поссорились. Девочки гонятся за мальчиком с тряпкой, он убегает от них. Разбираемся, с чего все началось. Оказалось, что мальчик ... влюблен и искренне выражает свои чувства одной из девочек. Он сияет, светится. Девочки почувствовали что-то необычно-прекрасное и тоже хотят *такого внимания к себе, такого переживания*. Не осознавая глубинных причин своих действий, они по-детски пытались изменить ситуацию, направить внимание мальчика на себя, ощутив волшебную силу любви.

### ***... и помогает ребенку лучше специалиста***

У меня на занятиях по «Сказкам Серебряного зайца» разновозрастная группа с 3 до 9 лет. Среди них мальчик 6 лет, эмоциональный, ранимый, замкнутый, избегает общения с детьми и взрослыми, и девочка 8 лет (2 класс), которая вдруг стала замкнутой, у нее нет подруг в классе...

На одном из занятий дети, выполняя задание, говорят друг другу добрые слова. Мальчик неожиданно для всех нас говорит девочке, что она очень красивая и добрая. На следующем занятии рассматриваем рисунки детей, мальчик восхищен рисунком девочки: «Какой прекрасный рисунок!» «Хочешь я тебе его подарю?» – спрашивает девочка. «Да, очень хочу», – отвечает он. Глаза мальчика как будто светятся, и в комнате становится необычно тихо, затаивают дыхание и родители, и дети. Девочка дарит свой рисунок.

По оценке родителей и мальчик, и девочка стали более открытыми: в общении со своими сверстниками: у них появились друзья.

### **«НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ЧЕЛОВЕКА БЕЗ МЕЧТЫ»**

(заключение шестиклассника) ИЛИ  
КАК ВЫРАЗИТЬ СВОИ ЧУВСТВА,  
КОГДА ПРИХОДИТ ЛЮБОВЬ

Второй год я веду уроки психологии в 11 классе. Он и Она. Назовем их Таня и Сергей. Первая любовь или влюбленность. Таня увидела Его... Он – совершенство. И без Него не стать лучше. Его взгляд, кажется, что-то физически изменяет. «В его присутствии становлюсь лучше, добрее, как будто открываются какие-то двери во мне... А он не обращает на меня



никакого внимания. Он мне не нужен, нет, мы не пара. Я понимаю... но зачем-то нужен...», – таково восприятие девушки.

И вот на уроке в 11-м классе диалог (она бросает его портфель, который отняла на перемене): «На, возьми. Ты думаешь, я приглашу тебя в сожители?» Гробовая тишина в классе.

Психолог обращается к юноше и девушке: «Вам помочь или вы сами разрешите эту ситуацию?».

«Сами разберемся», – отвечает девушка. Он еще не пришел в себя. ТАКОГО в классе не было и дома, по-видимому, тоже.

На следующем уроке – продолжение ситуации. Она ругает его, говорит о нем обидные, неприятные вещи. Он отвечает несдержанно... в том же тоне. Я комментирую: «Стоит ли так огорчаться. Таня сказала всего лишь, что ты очень красивый, хороший, удивительный. Сказала голосом, интонацией, не словами... Послушай, какой у нее голос... Но по форме можно было бы и лучше сказать. Не умеем. Стесняемся. А почему? Все люди относятся друг к другу очень хорошо, с симпатией. Доброжелательно. Только они об этом забыли: вспомните задание «Как превратить гнев в любовь»... (см. следующую главу). А тебе, Таня, Сергей на самом деле ответил (обрати внимание – **как он сказал**): «Ты – очень хорошая, красивая. Способная...» Права ли я, послушай свое сердце...»

Прекрасно, когда люди выражают свои чувства. Мы учимся этому всю жизнь. Уроки психологии и для этого: учиться выражать свои самые лучшие чувства, не держать их в себе, а дарить другим, ничего не требуя взамен».

Напряженность ситуации снижается, в классе тихо...

Первая любовь – в юности – это единство духа и тела («когда дух – и тело – не два и не одно»). Этот редкий опыт чувств так или иначе изменяет направление дальнейшей жизни человека.

Как пройден этой важнейший период жизни? как преобразится человек? что узнает о себе, о любимом человеке? каков будет накал чувств? какова высота их? вызовут ли чувства ответ (не могут не вызвать со временем, если это настоящая любовь)? А если нет ответа? Первая любовь как экзамен для человека. Даже не важно сначала – отвечают ли на твои чувства взаимностью. Присутствие человека другого пола в его особенном, гармоничном состоянии включает какие-то скрытые потоки, необходимые для жизни души. И сам этот рост важен для того, кто влюблен, поначалу эти чувства даже важнее, чем тот человек, который вызвал эти чувства...

Целостной теории личности пока нет. Что же может стать ее основой? Возможно, Любовь в своем развитии: становление, хранение, накопление, дарение?

Первая любовь. Открывается еще одно измерение жизни, меняется мироощущение, делая человека особенно уязвимым.

Если воспитание ребенка шло благоприятно, то экзамен на «первую любовь» он выдержит. Справится и с ревностью, и с импульсами, и с

влечениями, откроет радость бескорыстной любви, поймет, что другой – Вселенная, которую хочется воспринимать в единстве духовно-телесного, земного и небесного.

Любовь пронизывает всё.  
И всех она, волшебная,  
объединяет нежно и светло,  
Преображая каждого, бесценная.

Она и кровь, и ветра дуновенье.  
Она пронизывает каждое творенье,  
И примиряя все противоречья,  
Сжимает их в зерно любви.

И тихим взрывом иль прикосновеньем  
Их превращает в чудное мгновенье  
И награждает, улыбаясь, всех.  
Вдруг каждый понимает сам:

Есть вещество ЛЮБВИ.  
Оно для творчества необходимо.  
Для действия живого.  
Оно – основа жизни бесконечной.

(Стихотворение автора).

## II. КАК ПРЕОБРАЗОВАТЬ ГНЕВ В ЛЮБОВЬ.

Сказка «Закавыка»

(из книги Марины Михайловны Молоксуловой  
«Удивительные сказки»)

Закавыка вышла из лесу, за спиной она несла огромную корзину. Поле, которое ей надо было перейти, тонуло в белесом тумане.

«Я иду или плыву?» – думала она. «Я есть или меня нет?» – не понимала она.

Закавыка потеряла дорогу в белесом тумане. Направление пути она определяла теперь по звуку. Это был звук рано проснувшейся деревни: мычала корова, блеяли овцы, задорно прокричал петух.

«Припозднилась я, однако... Барахтаюсь в этом тумане, а уж рассвет скоро. Не успею... – думала она, ... а с первым лучом солнца я уже должна буду спрятаться, иначе меня увидят».

Закавыка шла, раздвигая пушистые волны тумана, он был похож на вату. Вот уже луч солнца снизу подкрасил туманное облако.

«Все! Опоздала! Не идти же обратно, – подумала она, – пересижу в крапиве, у забора, а когда придет ночь, примусь за работу».

Закавыка затаилась в крапиве, а когда ночь накрыла деревню темной шалью, она приступила к работе: обошла все дома и собрала оставленные для нее людские печали и горести. Сложив все в заплечную корзину, она, сгорбившись, заковыляла к темному лесу.

Она шла быстро: дорога была ей хорошо знакома. Вскоре показалась большая поляна. Здесь Закавыка принялась хоронить печали и горести. Всю ночь работала она; к утру, замаявшись, уснула.

На следующее утро проросла поляна яркими цветами – Валентуриями – цветами радости. Исчезли горести и печали.

Наступят времена, когда вся земля покроется яркими цветами Валентуриями, а людские печали и горести уйдут под землю.

## 1. ГНЕВ ДОЛЖЕН БЫТЬ ПРЕВРАЩЕН В ЛЮБОВЬ.

### ОТКРЫТИЕ ТОМА ФРЕЗЕРА.

Я была на занятиях психотерапевта Тома Фрезера в 1993 году. Его занятие так и называлось «Как превратить гнев в любовь?». Почему я ссылаюсь именно на Тома Фрезера? Он с л ю б о в ь ю говорит обо всем, он сам, кажется, излучает любовь. После бесед с ним остается светлое чувство, облегчение, ясно, как действовать дальше. И второе. Его подход помогает иначе взглянуть на многие жизненные ситуации, иначе интерпретировать и управлять собой, учить детей саморегуляции. КЛЮЧЕВОЕ слово - ЛЮБОВЬ. Она есть в глубине нас. С любовью Том Фрезер говорил и о негативных чувствах, преображая их тем самым, давая им иное звучание.

Приведу выдержки из конспекта его занятия.

Том Фрезер считает, что проявление гнева означает наличие проблемы и может закрепить старые правила. То есть мы репетируем и практикуем гнев....

Мифы о гневе:

«Агрессия – катарсис гнева»,

«Проговаривание гнева на уровне взрослого и ребенка позволяет избавиться от гнева»,

«Взрывное поведение ребенка – нормальное поведение, помогающее избежать невроза»,

«Проявлением гнева человек привлекает внимание к себе»,

«Мы виноваты, что кто-то рассердился»,

«Если мы не виноваты, человек не имеет права чувствовать к нам гнев»,

«Если я достаточно разгневаюсь, то тот, на кого я гневаюсь, даст мне то, что я хочу»...

Первое. Когда мы гневаемся, позволяем себе быть гневными, не стремимся преобразовать это чувство), мы становимся гневными.

Второе. Гнев мешает движению энергии. Когда мы гневаемся, мы не осознаем любовь в себе...

### ***Гнев может быть превращен в любовь***

Трансформация гнева через различные стадии любви.

1. Любовь к себе.
2. Любовь к особенным другим.
3. Любовь к особенным другим (шире)
4. Любовь ко всему человечеству.
5. Любовь к Вселенной.
6. Трансцендентность поверх любви.

*Наиболее свободная, несвязанная энергия находится в любви, и в этом состоянии нет места гневу.*

А как конкретно начать работу с негативными чувствами?

Предлагаем вам простое задание «Как превратить гнев в любовь?». Она представляет модификацию задания Тома Фрезера.

**Задание.** Закройте глаза. Сосредоточьтесь. Подумайте, от какого качества вы хотели бы избавиться? Нашли? Напишите на листе бумаги. А теперь нарисуйте это качество. Если хотите, раскрасьте цветными карандашами или фломастерами. Нарисовали?

А теперь еще раз закройте глаза. Загляните, что там под этим качеством, от которого вы хотели бы освободиться. «Нырните в себя», как ныряете в воду. Не получается? Попробуйте еще раз.

Нарисуйте то, что вы нашли. Как назвать это чувство, состояние? Напишите. Оно позитивное или негативное? Если не удалось найти позитивное чувство, нырните еще раз.

Большинство детей и взрослых с первого раза находят в себе позитивные состояния-чувства: любовь, спокойствие, радость, счастье, нежность.

Изменить свое состояние нетрудно: одно в н у т р е н н е е простое движение – и мы оказываемся в состоянии радости, спокойствия, любви.

**ЭТИ ЧУВСТВА ЕСТЬ У КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА.** И нужна лишь привычка обращения к положительным чувствам как к своему спасению и привычка – не допускать в свой внутренний мир, в свой храм мусор, негативные чувства.

### ***2. ДЕТИ-МУДРЕЦЫ. «Поцелуй в губы».***

Родители двоих детей, находящиеся в разводе несколько лет, пришли на консультацию вдвоем третий раз. До этого было несколько индивидуальных консультаций с каждым из родителей.

Оба они – умные, добрые, думающие в первую очередь о детях, готовые пересмотреть жизненные ситуации, свое отношение, что-то изменить в себе и своей жизни, уже преодолевшие несколько барьеров общения.

Отношения между родителями стали чуть теплее, яснее, хотя боль от разрыва не ушла (у мужчины появилась новая семья).

На этой встрече обсуждали вопрос, как снизить напряженность, когда отец приходит общаться с детьми. И еще мать беспокоило, что девочка целует в губы отца и мать.

Выяснилось, что папа не учит этому свою 4-летнюю дочь, а лишь принимает ее выражения любви.

Нюансы, выяснившиеся в процессе обсуждения ситуации, дали возможность предположить следующее.

Глаза – зеркало души, а поцелуй – вспомним сказки – обмен веществом любви, душой. Единение. Не стремится ли ребенок неосознанно помочь родителям сохранить душевное единство, даже если они расстались? Без душевного тепла ребенок не может развиваться и жить полноценно, быть радостным. Ведь была любовь, раз родились такие чудные дети!

*Ребенок учит: «Сохраните свои лучшие чувства... Вы можете жить врозь... Мне нужна только любовь... Чистая, высшая любовь... Я вас обоих люблю...»*

### 3. ЕЩЕ ОДИН СПОСОБ РАЗРЕШЕНИЯ ТРУДНЫХ СИТУАЦИЙ – ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ

#### **Сказка о Серебряном и Золотом лесе.**

Вспомнилось одно летнее утро: я проснулась от ощущения чуда и красоты. Кто-то невидимый учил меня играть на инструменте, похожем на лиру. Она немного отличалась от тех, которые изображают художники. Пальцы от игры болели, а музыки не было.

«Ничего, получится», – утешал кто-то невидимый. «А что же должно получиться? Какая музыка?» – спросила я. Невидимый сыграл мне на лире. Музыка была так непохожа на все известное мне. Она приглашала в другой мир, вводила в него, прокладывая тропинку и показывая, что там – дальше. Она звала, утешала и обещала. Я заслушалась, забыв обо всем, затаив дыхание. И удивилась – лес около нашего дома тоже ...слушал музыку, тоже затаил дыхание, был благодарен Музыканту, любил его и выражал свои чувства, а Музыкант – улыбался.

Я вспомнила слова, которые я слышала давно, просыпаясь:

«Вот я несу, несу новый свет.

Безовный зов,

безначальное начало,

безовный зов».

Кто сказал это?

«Вы сочиняете сказки. Они такие светлые, не настоящие, так в жизни не бывает», – говорят мне взрослые, юноши и девушки.

– Это правдивые истории, только в образах. Иногда на консультации приходят люди с такой болью, что мне тяжело и, бывает, я плачу вместе с ними. Я могу помочь себе и им, ответив на их ситуацию ярким образом, сказкой, в основе которой – правдивая жизненная история кого-либо из людей, с которыми меня свела жизнь. Сказка-образ необходима, чтобы выздороветь самой и показать им тропинку. Идти все равно им.

Недавно после одной такой консультации родилась

### *Сказка «О Серебряном и Золотом лесе»*

В одной стране жила принцесса. Она полюбила молодого человека. Они поженились. Родились дети. Они были счастливы. Иногда что-то смутно напоминало ей о каком-то незнакомом человеке, которого она никогда не видела. Принцесса часто ходила в лес. У деревьев в этом лесу были такие листья, что казалось, лес серебрится. Принцесса слушала пение птиц, пела, смотрела на цветы и травы.

Однажды в этом лесу она увидела человека, того, которого она видела иногда во сне.

А он, это был принц из соседнего королевства, услышал ее пение и вспомнил о прекрасной незнакомке, которую он так ждал в юности, но не встретил ее. Теперь он был женат, были дети. Семья его была счастливой.

Принц стал приходить в этот лес. Он сидел у ручья, слушал пение птиц и принцессы.

Необычные, ни с чем не сравнимые чувства переполняли его сердце. То же самое чувствовала принцесса. Они понимали, что нет слов, которые бы могли рассказать им друг о друге самое-самое главное.

Так прошло много лет.

Придворные принцессы удивились, увидев, что принцесса не стареет, весела, полна сил, легка. Они проследили, куда она ходит. Но ничего особенного не увидели в лесу и оставили ее в покое. То же было и с принцем. Его придворные также удивлялись, что он оставался таким же молодым, ясным, красивым и, следили за ним. Но в Серебряном лесу придворные слышали иногда только пение девушки, а принц молча сидел у ручья.

Однажды, когда принц и принцесса были в лесу, рядом с ними оказались Волшебник и Волшебница. *«Вы первые люди, которые смогли пережить такие чувства и не умереть от любви. Вы изменились и благодаря Вам изменился лес. Смотрите, он стал Золотым»*. Действительно, деревья слегка золотились.

*С этого дня принц и принцесса могли внутренним взором, очами сердца видеть и слышать друг друга, когда пожелают.*

Люди из других стран узнали о том, что есть богатые государства, и решили подчинить их себе. Они пришли с войной. Но даже они почувствовали, что здесь – другое. *«Можно, мы останемся здесь жить?»* – спросили одни из них Принца, другие Принцессу. Они остались в этой стране и были счастливы...

Некоторые слушатели этой сказки нашли в ней себя, некоторые огорчились за Принца и Принцессу, а один человек сказал, что в наше время только так и можно жить, создавая мир в себе и вокруг себя.

### III. МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ, ЮНОШИ И ДЕВУШКИ, МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ.

#### 1. КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ СЕМЕЙ, ИМЕЮЩИХ МАЛЬЧИКОВ

«Почему они такие родненькие, пока маленькие, и такие чужие, когда подрастут?» – спросила женщина, имея сына подросткового возраста, у молодой мамы, балагурия с ее годовалым ребенком

На консультации в психологический центр в 3-4 раза больше приходит мальчиков, чем девочек. Если учесть, что продолжительность жизни у мужчин в последние десятилетия резко снизилась, если учесть, что в тюрьмах – преимущественно – мужчины, можно говорить о том, что по крайней мере несколько десятилетий существует самостоятельная проблема мальчиков, юношей, мужчин.

Что же порождает эту проблему? Одна из причин – социальная. Мужчина много десятилетий не имеет возможности выполнять свою роль – обеспечивать семью (Дружинин В.Н., 1996). Другие причины, по-видимому, не осознаются взрослыми. Такое впечатление, что взрослые не готовы решать существующие проблемы экологии, образования, воспитания, культуры здоровья, надеясь на... детей. Автор считает, что одна из причин *детоцентристского* воспитания, преобладающего в настоящее время в семьях, обусловлена именно этой глубинной позитивной ориентацией взрослых, которая постепенно занимает свое место в социуме.

Дети, действительно, помогают нам взглянуть на проблемы непредвзято, и через их незамутненное видение вернуться к главным ценностям, осознать их и найти принципиально новый путь изменения ситуации. Нужно только быть последовательными, выслушать детей и быть ответственными за происходящее – не перекладывать всё на плечи детей. Это важно еще и потому, что они оказались в иной среде: меньше образцов взросления, дети меньше читают, информационная среда более агрессивна. Нужно научиться противостоять агрессии, управлять своими чувствами в этой новой для них среде. В таких условиях мальчики проходят достаточно жесткую Школу Жизни, в которой учатся на своих ошибках». Необходимо сотрудничество, сотворчество детей и взрослых, поддержка и помощь.

Самые большие сложности в воспитании детей возникают у доброжелательных педагогов и родителей, которые не подавляют детей страхом наказания.

Позитивный подход к поведению мальчиков и юношей, на наш взгляд, дает теория Геодакяна В.А: биологически оправдано разделение полов – женщины хранят лучшие достижения, мужчины ищут новые пути для рода, иногда жертвуя собой.

Как показывает опыт, наибольшую информацию дает:

*1. Диагностика здоровья.* Дети, перенесшие травмы, тяжелые заболевания, имеющие хронические заболевания, более чувствительны к дисгармоничным ситуациям, дольше «застревают» в них и быстрее заявляют об этом доброжелательным взрослым. Часто помощь нужна комплексная: лечение тела и души.

*2. Способы разрешения детьми сложных ситуаций.* Обычно это: уход от решения проблемы (например, формирование компьютерной зависимости); саморазрушение (возможны заболевания, травмы); агрессия (дети выражают свои негативные чувства, не осознавая их причину и тем самым заставляя взрослых помогать им); конструктивное решение ситуаций (дети сами приходят на консультацию к родителям, педагогам, психологам).

Принятие решения. Особое внимание следует обратить в диалоге с мальчиками и юношами на готовность ведущего консультацию к творческому решению ситуаций, так как мальчики и юноши энергичны, настойчивы и изобретательны в неприемлемых для них обстоятельствах, почти каждая ситуация уникальна.

Психологическая помощь и поддержка в большинстве случаев эффективна, если есть консультанты-помощники мужчины: отец, дедушка, дядя, дальний родственник, учитель в школе, а также профессиональные психологи. В некоторых случаях была необходимой помощь всех специалистов.

Так, в нашей практике консультирования: 1) в гармонизации эмоционального состояния на первом этапе работы детям разного возраста и их родителям большую помощь оказывал музыкотерапевт В.М.Элькин; 2) в осознании ситуации и самого себя в ней детям разного возраста методом вопросов, формированием объемного мышления помогал психолог В.Н.Морозов; 3) жить в иной социальной среде, получая поддержку, опыт общения, самопознания помогал – руководитель театра Л.Н.Белов; 4) проводил консультации в трудных случаях об индивидуальных особенностях ребенка и возможностях его реабилитации Н.С.Говоров, руководитель «Школы Жизни».

Конкретное решение проблемы в диалоге с мальчиками и их родителями – часто уникальная творческая задача. Однако можно очертить общее направление решения: необходимо удовлетворить потребность детей в любви взрослых, в уважении с их стороны, в создании дружеских отношений, в «возрастании в любви» каждого члена семьи и в безусловном принятии их взрослыми – воспитателями, педагогами, психологами.

Остановимся на нескольких значимых фокусах решения типичных проблемах и ситуаций у взрослых и детей.



1) *Атмосфера общения: уважение, дружба детей и взрослых, забота о ребенке.*

Пр и в е д е м п р и м е р ы.

\*К «трудным» мальчикам взрослые р е д к о обращаются по и м е н и. И они, подписывая свои самостоятельные работы, редко подписывают имя, даже после просьбы, не осознавая, по-видимому, свою индивидуальность, не ощущая своей ценности для других.

\*После двух встреч мама первоклассника отметила, что, и поведение, и успешность обучения стали лучше, так как она поняла, что с ее ребенком пока надо заниматься, *больше заботиться* о нем, проявить больше участия в трудной для него ситуации – адаптации к первому классу.

2) *Осознание детьми и взрослыми главного «направления жизни – возрастания в любви».*

Проблема 1. «В о з м о ж н а л и г а р м о н и я м е ж д у б л и з к и м и л ю д ь м и, которые ссорятся, и можно ли ее достичь? »

Мальчику было 3 года, когда на его глазах мать и бабушка поссорились. Ни одна женщина не желает прощать другую, несмотря на то, что мальчик серьезно заболел, через год ему сделали операцию на шее... Ему было 4,5 года, когда педагог попросил дать совет: мальчик агрессивен и беспокоен, мешает детям и взрослым, неуправляем, почти всегда все делает наоборот.

Я предложила мальчику просмотреть набор открыток и выбрать ту, что понравится... Мальчик выполнял задание небрежно, быстро просматривая открытки. И вдруг замер. Его остановила открытка, на которой были изображены женщины молодая и в возрасте. Они были нарядные, добрые, сияющие, с загадочным мешком около старинной двери. Женщины светились любовью! Мальчик нашел *образ идеальных отношений, отношений любви*, который в его жизни был разрушен. Несколько месяцев мальчик был очень спокойным, с ним стало легче общаться. ...

С первоклассником Ф., который мешал учителю на уроке, мы учились открывать дверь в нарисованный им дом. Оказалось, что дверь – остановившиеся часы. «Эти часы можно завести, но ключ очень тяжелый», – объяснил мальчик. Как выяснилось из беседы с опекуном мальчика, часы остановились, когда первые усыновители вернули ребенка в детский дом.

Программа помощи мальчику – возвращение доверия к людям, себе, миру, прощение взрослых, создавших для него такие немыслимые трудные ситуации.

Проблема 2. «Ч т о в а ж н е е: у м и л и с е р д ц е?»

6-летний мальчик – застенчивый, тихий. Мама переживала, что сын, обычно веселый, радостный вдруг стал печальным и замкнутым... Это произошло, когда подготовка к школе стала занимать слишком большое место в его жизни и он почувствовал тревогу. С мальчиком разговаривал «вопросительный дядя» – психолог, который помог осознать мальчику происходящие в нем перемены и понять, *главное – он начал открывать мир*

*чувствами: любовью к родителям, природе, друзьям, многомерно объемно-красочное видение мира.*

### Проблема 3. «З а ч е м ч е л о в е к у с в о б о д а?»

Мать и старшая сестра предоставили 9-летнему мальчику полную свободу. Он любознательный, способный, добрый, свободолюбивый. На уроках же мешает учителю... В 5-м классе он стал «сыном школы». Несколько раз отчаявшиеся старшеклассники, приносили его в класс («чтобы не убежал на улицу и не попал к наркоманам»). Психолог предлагал мальчику на выбор приют или детский дом у знакомого директора детского дома. Мы объясняли ему, почему беспокоимся.

Мальчик посещал школу нерегулярно. И пропал совсем. Мы встречали его иногда на улице – худого, грязного, на вид – больного. Дети, видевшие его, по нашей просьбе передавали ему привет от нас, педагогов. А через год он пришел в школу: « Я хочу учиться, но только в другой школе. Я понял, что никому не нужен, кроме вас», – сказал он завучу. Пока все хорошо. Он учится в другой школе. Что помогло? Не сомневаюсь: наша забота, любовь, искренность, уважение.

### Проблема 4. «К а к з а щ и щ а т ь с в о и и д е а л ы ?»

12-летний подросток в тридцатиградусный мороз налегке с рюкзаком ушел из дома, добираясь на попутных машинах к дальним родственникам. Он больше не мог выносить ссор родителей. Отец, рабочий, уже несколько лет искал выход – стал заниматься современной философией. Лично ему стало легче переносить недовольство жены всем на свете, но сыну было ненамного легче. У мальчика было представление об идеальной семье, отношениях гармонии, без которых не мог больше жить и попытался – как мог – изменить жизнь, заставил таким образом, заново искать родителей *смысл жизни*. Для папы мальчика было *открытием и потрясением, что для подростка так важна любовь в семье, что даже мороз, бесприютность – лучше дисгармонии...Отец принял ситуацию и старался помочь сыну, ориентируясь на ценности своего сына.*

### Проблема 5. «И с к р е н н я я л ю б о в ь и м а н и п у л я ц и и ч е р е з л ю б о в ь»

В ситуации «срочного» осознания *смысла жизни* оказался 15-летний юноша, выбирая между «старомодными, правильными» родителями и очень значимыми для юноши старшими друзьями, после посещения которых из дома дважды пропала большая сумма денег.

По сути выбор для юноши был между чувствами признательности и любви к родителям и страхом быть осмеянным, отвергнутым «друзьями». Юноше важно было прояснить глубину чувства любви, *научиться отличать любовь и манипулирование ею.*

### Проблема 6. «У м р е м л и м ы , п о ч е м у м и р т а к о в , м о г у л и я и з м е н и т ь е г о , е с т ь л и Б о г ? ».

6-летний мальчик перестал плакать и обижать детей и взрослых, в детском саду только тогда, когда мама крестила его, он стал посещать воскресную школу: он перестал бояться смерти в различных ее проявлениях...

**ИТОГИ.** В настоящее время мальчикам нужны взрослые, умеющие любить, понимать и принимать их, а также сверстники, способные видеть многомерность мира. Это – условие рождения в мальчиках и юношах Мужчины гармоничного, любящего, творческого.

## 2. УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ВОСХИЩАТЬСЯ?

Правдивые истории, похожие на сказку

### *Дар восхищения*

Мама с дочкой набирали воду в колонке. Над ними пролетел аист. Он сделал круг над ними поляной, поцокал клювом и улетел в свое гнездо. Аист как будто приглашал посмотреть на его птенцов. Мама фотографировать аистов. Папа-аист сидел на сухом дереве рядом с гнездом. А в гнезде были уже два подросших аистенка и мама-аист. Мама фото и мысленно обратилась к аисту: «Ты приглашал посмотреть на аистят. Они чудные, они красивые». От восторга аист полетел к гнезду у заводи. Мама сфотографировала его в полете.

Давным-давно, лет более 20 лет назад, мы готовили праздник – погружение в культуру Древнего Крита. Я писала приглашение на праздник, а получился ритмический текст, передающий мое восхищение отношениями мужчин и женщин той эпохи:

Если ты возьмешь в руки критскую амфору,  
Если ты будешь долго смотреть на рисунки древних критян,  
Если ты представишь себя цветком в Кносском дворце,  
Если хочешь увидеть то, что видит птица на картине древних критян,  
То сначала ты услышишь

## ГИМН РАДОСТИ

Солнце, приветствую тебя,  
Небо, будь со мной,  
Танец, как ладонь открытая,  
Тело, как вечерний закат поет.  
Цветы, передайте моей женщине,  
Я жду ее.  
Вот она,  
как раннее утро,

тиха,  
Как лани бег легка,  
Смех ее растопит мою боль,  
С нею забываешь свой страх,  
С нею ты войдешь в мир иной,  
    непривычный.  
– Где была ты так долго, моя любимая?  
– Ветер к морю ушел,  
Виноград наливается солнцем,  
Новый танец родился,  
И к тебе  
    летит моя песня,  
И к тебе  
    летит моя птица.  
Как давно я с тобой!

.....  
– Радость, силой наполни меня!  
    Я – живой!

Как немного мужчин сумели найти свою женщину и создать с ней островок жизни. У Саши получилось – сохранить себя и своих близких, он умел радоваться, восхищаться природой, женщинами и мужчинами, озерами и речками, книгами – всем, что преподносила ему жизнь, умел жить солнечно.

Саша родился в небольшом городе на Среднем Урале. Мама назвала его Александром в честь ...Александра Невского.

ОНА узнала о Саше на уроке эстетики. Речь шла о художнике, который нарисовал портрет Саши, и самом Саше. А через несколько лет ОНИ познакомились. Он предложил Ей выйти за него замуж: «Я хочу, чтобы ты была матерью моих детей». Саша относился к Жене как к принцессе – восхищался всем. Что она делала, стремился исполнять ее желания, просьбы, разделял ее чувства.

Вместе они путешествовали по горам, спускались со спелеологами в пещеру к прозрачному голубому озеру. В пещере были причудливые сталактиты и сталагмиты, лед. А наверху, на земле – ослепительное жаркое солнце, огромные доверчивые колокольчики и ромашки. А еще были необычные круглые карстовые озера, из которых вода неожиданно могла уйти под землю. Два дня они сплавились по реке Белой. Красота, свобода, друзья, и они – влюбленные друг в друга...

Собираясь в путешествие, Саша был настолько озабочен, что не ощутил начало болезни, и последние дни похода шел с высокой температурой с тяжелым рюкзаком и резиновой лодкой, а Жене не давал нести ничего. Она старалась поддерживать его своим пением. Он улыбался, не жаловался и, казалось, был счастлив. После ее отъезда он так тяжело заболел, что пришлось делать уколы.

Этот поход был как бы образом, прообразом их совместной будущей жизни. Действительно, вместе им пришлось пережить немало подъемов и спусков. Оглядываясь назад, видишь, что во всем была своя красота и логика, и там, где было взаимопонимание между нами и любовью, все жизненные перипетии заканчивались просветлением, обновлением, открытием нового измерения жизни.

В начале семейной жизни самое важное – атмосфера высоких чувств. Они – нерушимые стены для защиты от неприятного, они – окна и двери для прекрасного: друзей, фильмов, книг, создающего внутренний мир, мир Я.

Одно из его стихотворений, написанных в трудный момент совместной жизни, посвященное Ей:

### ТИШИНА

Какое чудо – тишина,  
Когда ты принят и отмечен,  
Любая ноша не страшна,  
Когда жемчуг души замечен.  
Вновь возвращаются на круг  
Судьбы переплетенья,  
Ты не пугайся, милый друг,  
Минуты откровенья.  
Я так хочу тебя понять,  
Увидеть зерна жизни...  
Тогда не страшно уезжать,  
Прощать твои привычки.  
И возникает тишина  
Огня и совершенства...  
На небе полная луна –  
Знак радости, блаженства.  
И рассыпается стена  
Отчаяния и печали,  
Тепло дыхания и огня  
Приходит в нас из дали.  
И хочется весь мир обнять  
И слушать Голос Мира.  
Я начинаю понимать,  
О чем мне пела Лира.

1985

ОН сумел создать пространство, в котором Жена могла быть самой собой: доверять своим чувствам, быть искренней, искать, делать ошибки и исправлять их с тем, чтобы наконец отважиться «пойти туда, не знаю куда, принести то, не знаю, что...» ... А он ждал и все прощал. Ждал чего-то

необычного от нее, помогая во всех начинаниях, и еще учил (а она с ним спорила), что главное – не интеллект, а главное – быть нужным другим, помогать другим, ведь жизнь – это прекрасное путешествие с друзьями. Он нес свою ношу легко и радостно, Учился в университете и подрабатывал дворником, чтобы было где жить, на каникулах ездил в стройотряды, чтобы заработать денег на квартиру. После 93 года соглашался на любую дополнительную работу –ремонтировал квартиры, достраивать дачи знакомым и незнакомым людям, чтобы хватило денег до зарплаты.

Саша всегда, во всех он ощущал «принцессность» – чувствительность, искренность, внутреннюю красоту, свет, способность и возвращать ее.

Он сумел открыть глаза Жене не только на красоту своего края, но и ее родной Ленинградской области. Она, типичный городской житель, не любила природу из-за комаров, неудобств быта. Любила книги, музеи, город. А он восхищался рекой и облаками, восходом и тишиной... Настойчиво и в то же время бережно предвкушая ее радость, он всячески увлекал Жену на природу. У него получилось... Теперь она больше всего хочет жить за городом.

«Главное – помогать другим....» Она осознала, что ЕГО установки, непреложные представления о жизни, приняты ею, когда произошла вот такая история.

Жена работала психологом. Ей дважды звонили по междугороднему телефону, но не застали и объяснили ее дочке, что человеку срочно нужна помощь. Эта женщина училась у Жени несколько лет назад. Очередной звонок. Жена была в ванной, когда дочь позвала ее к телефону – «срочно-срочно», и Жена консультировала с намыленной головой, глаза щипало, было холодно. Она провела полноценную консультацию по телефону, женщина успокоилась. «Зачем же ты позвала меня из ванной, всю в мыле, я думала, что начался пожар!» – спросила она свою 16-летнюю дочь. Ответ прозвучал как само собой разумеющееся: «Твоя задача – помогать другим. Так?!»

Как-то дочка спросила: «А с кем тебе лучше всего? Кто больше всех тебя понимает?» – «Саша», – еще раз осознала женщина. Казалось, он единственный понимал ее тоску и мог развеять ее. Сам живет солнечно и ясно, рад всему новому, умеет не критиковать, благодарить за все, что ни сделаешь, умеет говорить на языке чувств – поет песни, читает стихи, сочиняет их для нее, ощущает и находит лучшие пути в жизни. Он умеет восхищаться искренне и бескорыстно, не требуя ничего взамен, когда радость другого – самая большая радость. Он умеет создавать легкую радужную атмосферу жизни, которая ощущается как бесконечность, как лабиринт. Все заблуждения в этом лабиринте жизни в присутствии Саши, благодаря его солнечности зеркально отражаются от препятствий, получая импульс энергии для прозрения. Главное – не затемнить ее сожалением, критикой, болью, разрушительными образами. *Недавно по телевизору в передаче «Загадки и тайны человечества» была интересная информация о лабиринтах, существующих во всем мире. Интересна гипотеза о том, что*

*центр лабиринта – место концентрации энергии.* Можно кричать, забредя в очередной тупик, а можно, отдохнув, оттолкнуться от стены, порадоваться, что еще один тупик известен и больше туда не попадем, и искать новый путь к самому центру. Это как игра (если не пугаться), где выигрыш – открытие Тайны, а Тайна – в центре лабиринта.

По сути Саша перелил в Жену свое восхищение жизнью. Этот дар – подарок людям. Жизнь не баловала его, не была безоблачной, а Божественный дар он сохранил.

То удивительное, что Саша предчувствовал в начале их встречи, осуществилось. Это ЕГО любовь к Жене одарила ЕЕ совершенно новыми способностями понимания, целительства, творчества. Но это – новая история.

Мужчина и Женщина – два разных Мира. ОНА ближе к Космическому. Он – к Земному. А их союз образует целое – Любовь.

### 3. СОВРЕМЕННЫЕ СТАРШЕКЛАССНИКИ

Осенью 1999 года андролог Молодежной консультации проводил индивидуальные беседы с юношами, а я, психолог, с юношами и девушками проводила беседы групповые и индивидуальные – с 9,10,11-ми классами (более 500 человек). Обмениваясь мнениями об основных проблемах, мы пришли к сходному заключению: наше поколение было доверчивым и чистым, тогда как ***нынешние старшеклассники в большей степени чисты и доверчивы по сравнению с нами.***

Я рассказала о диалоге с андрологом мальчикам-10-классникам. Ответная волна благодарности, признательности была так велика и необычна... Им важно об этом услышать. По телевидению, радио, в журналах... информация о молодежи более чем неполная. Они – другие...

«А как же мат старшеклассников?», – спрашивают родители, педагоги. Матом дети не ругаются от... чистоты. Если не научить детей вовремя не принимать негативную информацию, нецензурные выражения становится привычкой. (Более подробно об этом в программе «Дружба» в 3 главе).

После беседы психолога со старшеклассниками в Молодежной консультации, которая продолжалась с группой 1-3 часа, проводился опрос. 90% старшеклассниц и 60% старшеклассников написали, что им нужна консультация психолога, то есть они открыты к диалогу.

И только 10% отметили, что им необходима только помощь специалистов (гинеколога, андролога). По-видимому, для 10% старшеклассников нужно иначе строить занятия. ***Старшеклассники открыты к нам, ждут от нас поддержки и помощи. Что мы, взрослые, можем им предложить в ответ на их ожидания?***

Очень много вопросов задают старшеклассники о первой любви, влюбленности, ревности и зависти, желании во чтобы то ни стало удержать человека, ожидании любви и как найти ЕЕ или ЕГО.

#### 4. НУЖНО ЛИ ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ?

Мною проведен опрос в 11-м классе, в котором второй год вела уроки психологии. Еще в 9-м классе они посетили «Ювенту».

В опросе участвовало 18 человек.

«Просвещение необходимо», – ответили 14 человек из 18 (78 %).

Результаты опроса показали также, что начинать знакомство с «Ювентой» считают нужным:

с 7-8 класса – 5 человек (4 девушки и 1 юноша),

девочкам с 8-го класса, мальчикам с 9-го (1 девушка),

с 9-го класса – 5 человек (4 девушки и 1 юноша).

Обосновывая свой ответ, старшеклассники отметили:

- 1) высокий уровень специалистов этого учреждения. Этому мнению придерживаются 50% опрошенных (все девушки). 1 девушка ответила, что «Ювента» не место для подростков, так как это учреждение настраивает на печальный лад;
- 2) что специалисты могут дать полноценное знание, корректируя неверное и неполное знание, почерпнутое от друзей, из газет, телевидения, журналов;
- 3) что специалисты могут предупредить возможные ошибки, так как «многие дети не думают о будущем, живут сегодняшним днем».

Старшеклассники обратили внимание также на то, что

- посещение «Ювенты» желательно проводить по желанию детей и родителей,
- до 9 класса лучше, если объяснят родители.
- «Ювента» несовершенна, *«но незнание – большее зло» – написала одна из старшеклассниц.*

#### Рекомендации для родителей:

1. Потребность в знаниях есть у большинства старшеклассников. Однако примерно пятая часть их (преимущественно юноши) избегают обсуждения этой темы, считая ее интимной.
2. Из-за существенного различия между мальчиками и девочками, возможно, девушкам давать необходимые знания требуется раньше, чем юношам.
3. Большая часть старшеклассников нуждается в помощи (ведении) взрослых, доверяет им и открыта любой информации, которую мы им даем.
4. Важен эмоциональный тон, отношение к человеку. Важно **не запугивать, а информировать**, учитывая знания в сфере взаимоотношений и опыт взаимоотношений со взрослыми (были ли отношения доброжелательными, поддерживающими, теплыми).
5. **До 9 класса** по вопросам полового воспитания дети ждут помощь от **родителей!**



Главное, НЕ НАВРЕДИ. Если не можешь делать добро, то хотя бы не делай зло. Тогда дети сами разберутся.

## 6. МОЖНО ЛИ ЗАИМСТВОВАТЬ ОПЫТ ВОСПИТАНИЯ В ДРУГИХ СТРАНАХ?

«Ненасилие настраивает на Любовь...» (Стокгольм).

Как много вазонов с анютиными глазками в Стокгольме. Фиолетовые с голубым, оранжевые, желтые, ромашки в маленьких горшочках, герань. На клумбах ухоженные цветы, а на некоторых из них свободное место – что вырастет, то и вырастет... Растет трава, сурепка... Есть культура, возделывание природного материала, но его природа уважается и не переделывается. И так во всем, не только с цветами.

Город расположен на возвышенности. Дорога из аэропорта окаймлена каменистыми уступами, валунами (чем-то похоже на Вуоксу под Петербургом). На них выстроены дома. Они вписаны в возвышенность, составляя с валунами гармоничное целое, демонстрируя радость человека и природы. Человек взял от природы четкость, твердость, структурность, а свои строения несколько смягчаются цветом домов, мягкими линиями, ажурными решетками, как будто одухотворяя неживое живым.

Зоопарк. Животные не в клетках, а на свободе. Человек, гуляя по парку, может встретить барсука, лося, зайца. Есть место, где отдыхают фламинго. Нет клеток! И здесь уголок гармонии.

Цель поездки – знакомство с опытом полового воспитания. Наша группа – это врачи и несколько психологов. Поражает уважение к детям взрослых, взаимоуважение. 16-20-летние девушки не возражали против моего присутствия на приеме у специалиста. Здоровались: «Хей», – и подавали мне руку для пожатия просто и естественно. Специалисты разговаривают с подростками так, как будто перед ними нечто драгоценное и бесконечно прекрасное. Казалось, в этом городе дети не плачут. Если плачет ребенок, то, скорее всего, он приехал из другой страны.

Праздник выпускников – шумный. Выпускники ездят на машинах, украшенных воздушными шарами, ветками сирени, березы, нажимают на клаксон. На головах у них белая кепка с черным козырьком. У некоторых в руках плакат, на котором написано имя выпускника и приклеена его фотография в первом классе. Это день выпускников. Их уважают родители и педагоги, и подростки относятся к себе так же – они спокойные, уверенные в себе, веселые... Подростки относятся к себе бережно и внимательно, к себе и другим.

Удивляет, что машины пропускают пешеходов, шведы спокойны и неторопливы. Они не перебегают дорогу перед светофором. Внутренняя дисциплина, уважение к порядку – удивительны. Мы же только учимся сами отвечать за свою жизнь, с трудом открываем, что свобода нужна только для

творчества, в разных сферах жизни – общении, познании, воспитании детей, создании нового.

Свое место и для короля и королевы. Они нужны Швеции, нужны и политики. У всех свое место, свое дело...

Загадочная страна. Как им удалось во всем осуществить так последовательно принцип ненасилия – в общении с другими, в образовании, в отношениях с природой, с другими странами? Кто был основателем этого направления в Швеции?

Ничто не прячется, всему дается возможность развиваться, стать лучше, использовать свой потенциал.

Опрос жителей Швеции показал, что в 1999 году самый известный, знаменитый человек – писательница Астрид Линдгрен.

Вера в чудеса, в необычное, открытость этому – не в этом ли одна из загадок своеобразия шведской культуры?

#### IV. КАК СОХРАНИТЬ В СЕБЕ И ДЕТЯХ ЛЮБОВЬ-МУДРОСТЬ?

##### 1.«25 ПРОЯВЛЕНИЙ ЛЮБВИ» – «ЛЮБОВЬ – ОДНА...»

Актерам предложили показать... Любовь. Они показали 25 ее проявлений: родительскую любовь, любовь к Богу, к ребенку, к растениям и животным, к брату-сестре, к коллегам, первую любовь, Любовь к Учителю... (дополните перечень проявлений сами).

Любовь – объединяющее всех начало на разных уровнях. Разными гранями с миром связаны мы через любовь. Но мы – целостны. Подобно реке любовь набирает силу: от истока – от семьи, включая притоки – любовь других людей. Мы остаемся самими собой, становясь смелыми, живя в Любви.

*Зинаида Гиппиус*

#### ЛЮБОВЬ ОДНА

Единый раз вскипает пеной  
И рассыпается волна.  
Не может сердце жить изменой,  
Измены нет – любовь одна.

Мы негодуем, иль играем,  
Иль лжем – но в сердце тишина.  
Мы никогда не изменяем:  
Душа одна – любовь одна.

Однообразно и пустынно,  
Однообразием сильна  
Проходит жизнь... и в жизни длинной  
Любовь одна, всегда одна.

Лишь в неизменном – бесконечность,  
Лишь в постоянном – глубина,  
И дальше путь, и ближе вечность,  
И все ясней: любовь одна.

Любви мы платим нашей кровью  
Но верная душа – верна,  
И любим мы одной любовью...  
Любовь одна – как смерть одна.

1886

## 2. КАК СОХРАНИТЬ В СЕБЕ ЛЮБОВЬ-МУДРОСТЬ? КАК БЫТЬ В СОГЛАСИИ С СОБОЙ?

В 1996 году я провела опрос, чтобы выяснить, какая тема – самая важная для современных родителей. На одном из самых первых мест по значимости была тема «Взаимоотношения детей и родителей. Как сохранить в себе и детях любовь-мудрость». Эта тема значима для 75-93% родителей.

### *Из беседы с петербургским педагогом с большим жизненным опытом.*

Я прожила 15 лет в провинциальном городе, раскинувшемся на берегу Южного Буга. Весной город утопал в гроздьях душистой акации с нежным пьянящим запахом. Жизнь протекала размеренно и спокойно. Городского транспорта почти не было, и я ходила на работу пешком, общаясь с деревьями и слушая щебет птиц. И все же я тосковала о родном Питере, куда мне в конце концов удалось переехать.

Я сразу окунулась в жизнь большого города с его транспортом, толчеей и сутолокой. На работу приходилось ездить по два часа в один конец, пересаживаясь с автобуса на метро, а затем на электричку. Так прошло несколько лет, и я стала замечать, что в душе постепенно нарастает полное неприятие толпы. Меня начали раздражать люди, довольно бесцеремонно толкающиеся в уличной толпе и в транспорте. Потом я стала относиться к ним нетерпимо и неприязненно. В какой-то момент я заболела, и, оказавшись на «больничном», задумалась над тем, что же со мной происходит. Как могло случиться, что я отвернулась от людей, что меня все раздражает, даже крики детей во дворе, скрип качелей, хлопающие дверцы легковых машин, припаркованных во дворе? Я задумалась над тем, в какой момент я потеряла контакт с людьми и фактически поставила себя над ними. Я спросила себя:

что я за персона? Почему меня все раздражает? Может, я тоже кого-нибудь раздражаю? И тут пришло осознание. Я поняла, что позволила себе невзлюбить людей, потому что они доставляли мне, моей персоне, неудобство своим присутствием в моей жизни, т.е. я отделяла себя от них. Это было величайшим откровением, величайшим осознанием того, что происходит с человеком, когда он позволяет низшим проявлениям человеческой природы, его ЭГО, овладеть его сознанием. Во мне сразу как будто что-то перевернулось, и я распахнула свое сердце навстречу людям. Наутро я шла на работу счастливая и радостная, мне хотелось всем улыбаться и всех обнять и сказать, как я их люблю. Все проблемы с уличным шумом были сняты. С тех пор меня никто и ничто не раздражает, потому что люди перестали быть чужими. Доброжелательность – вот то главное, что нужно развивать в своем сердце, и тогда многие проблемы уйдут из нашей жизни.

### 3. СТАРШЕКЛАССНИКАМ НЕОБХОДИМО ИМЕТЬ СТАРШИХ ДРУЗЕЙ.

На консультацию пришла 17-летняя девушка. Вот ее история. Она полюбила. Любовь, казалось, была взаимной. Узнав, что она беременна (тогда ей было 15 лет), она попросила совета у своего друга. «Решай сама», - ответил он. *К родителям девушка не обращалась, как и к другим взрослым, так как опасалась их реакции.* Девушка сделала аборт в частной клинике. С юношей после этого она рассталась. Сейчас в личной жизни все хорошо, но... Осталось ощущение чего-то непоправимого: «Как будто я совершила убийство. Я испытывала такие удивительные чувства, так была счастлива в состоянии беременности... Такого безбрежного счастья, радости, гармонии и нежности с тех пор я не испытывала... Ничто не сравнится с этим чувством... Если бы я знала тогда, куда обратиться, с кем посоветоваться!»

Моя задача в такой ситуации – дать как можно более полную информацию, убедить, что пока человек **живет**, выход есть **всегда**, нужно настойчиво искать его. Мы говорили о том, какие ответы на подобные вопросы существуют в нашей культуре и куда она может обратиться за помощью.

Прощаясь, девушка сказала, что ей стало немного легче, камень с души сняла...

### V. СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ПРЕДЕЛ У ЛЮБВИ?

#### 1. Безусловная любовь. «Это - Преображение?»

История жизни.

Один день не похож на другой, как не похожи люди. Каждое утро приносит новые хорошие и удивительные возможности. Есть дни, в которые все спорится, работа идет легко, только успевай записывать, задавать вопросы и записывать ответы. А вот день долгожданной удачи: вновь и вновь пытаюсь установить контакт с девочкой-подростком, и все напрасно. А тут

нежное чувство – лучик любви устремился-прорвался из моего сердца. Она это, наверное, почувствовала, на миг замерла и помчалась дальше вслед за своими желаниями. Теперь я не могу ее воспринимать иначе как через нежное чувство любви, прощая, терпя, ожидая... А вот тяжелый мрачный день. Что может противостоять ему?

Сестры Женя и Таня. Одной 14, другой 12 лет... Соленая вода, волны, чайки, бесконечные просторы, вьющийся виноград и свобода после летнего заточения в пионерском лагере... Вот старшей 16 лет. Она с учителем и школьными друзьями в Крыму. Голубая вода Коктебеля, скалы, «Новый Свет». И опять ощущение свободы – можно прыгать со скал в голубую воду и любоваться солнцем под водой – оно кажется таким недосягаемым на глубине. И встреча со светом, солнцем, когда наконец она выныривает. Как томительно-радостны эти минуты ожидания-встречи. Каждый раз есть страх, что она не увидит солнца, а оно каждый раз неизбежно встречается ее... А вот ей 17 лет. Она закончила школу. Читает Романа Роллана «Очарованная душа». Чувство счастья, радости. Слова как будто высвобождают что-то дремавшее в глубине, проявляют-представляют ей ее же... 20 лет ей, жениху – 22. Путешествие по реке Белой на Среднем Урале – где пешком, где на лодке. Невиданных размеров ромашки и колокольчики. Подземное озеро с голубой прозрачной водой. Горы, небо, красота и любовь... Неожиданная поездка в Англию. Ощущение волшебства и чуда...

Ну вот, теперь есть силы говорить о самом трудном, о необыкновенной любви молодой женщины.

На суде свидетелем и одновременно потерпевшей была молодая женщина лет 32, тетя преступника. Она и ее семья ждали его из заключения, хлопотали о работе и комнате для него. А он через несколько дней украл у них деньги и исчез. Они заявили в милицию. На суде женщина узнала, что за эти 2 месяца на свободе племянник совершил несколько тяжких преступлений. Она так плакала, отвечая в суде на вопросы и в перерыве между заседаниями... Через ее боль Женя смотрела и на преступника иначе, хотя следователь и предупреждал, что понять психологию этих людей невозможно.

Женя подошла к ней в перерыве.

- Я – тетя погибшей девушки. Я – психолог. Как психолог, разговариваю со всеми родственниками подсудимых. Чем я могу помочь Вам?
- Я боюсь подходить к Вашим родственникам, – сказала молодая женщина.
- Не надо... Давайте поговорим.
- Ему грозит «вышка».
- Вы не виноваты... Ему же многие помогали и больше всех – вы, ваша семья, и бабушка, которая жалела его, угощала, когда он был в детском доме, а он вышел из тюрьмы и убил ее... Он – взрослый. Он сам сделал свой выбор. ...Идите в Храм. Жизнь бесконечна... Это единственное утешение... И еще – если спрашивать, обязательно получишь ответ на свой вопрос. Иногда нужно подождать.

В следующий раз женщина сказала, что была у иконы Казанской Богоматери и что разговаривала с людьми разных вероисповеданий: они говорят, что простить такое преступление – дело Бога. А мы можем просить у Бога дать силы человеку, совершившему преступление, принять и выдержать наказание.

Она отнесла крест, молитвослов племяннику, сказала ему, что ее семья простила ему пропавшие деньги. Она спрашивала психолога, что еще она может сделать: «Племянник говорит, что ему нет прощения, что он виноват, никому не нужен и должен умереть. А я рассказала ему о Вас. Он воспринял это как чудо, сказал, что так не бывает: «Он убил вашу племянницу, а вы помогаете мне и думаете, чем помочь ему».

Шел суд. Психолог разговаривала с родственниками преступников и опоздала на заседание суда. Судья строго спросил: «Кто вы?» – «Я – сестра потерпевшей. Погибшая – моя племянница». *Преступник за решеткой привстал, и на мгновение – это почувствовали многие в зал – ослепительный свет озарил его.*

*Любовь родственницы, безусловная любовь в такой безнадежной ситуации что-то изменила в преступившем человеческий и космический закон «Не убий». И он, в глубине души ожидавший чуда – еще живой человек, соприкоснулся с ним.*

Может быть, это начало его преображения?

## 2. ИДЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ СОЗВУЧНА ВЕЧНЫМ ЦЕННОСТЯМ?

Л... Красивое точеное лицо. Такое лицо может быть у королевы или у знающей тайну женщины. Ясные глубокие глаза. Пышные волосы свободно окутывают голову, снизу волосы уложены в аккуратный валик. Нежная ткань тончайшего полупрозрачного белого материала украшает снизу прическу. Грациозная осанка. Весь облик говорит о ясном уме, характере, волевом и сильном, и в то же время бесконечно нежном... Что-то есть в лице и во всем облике такое, что не отвести взора... Что же это?

Вот Л. спускается по лестнице. Изумрудное пышное, длинное до пола платье из плотной ткани, полупрозрачный длинный белый шарф на плечах. Сквозь него красуется изумруд платья. Величаво спускается она по лестнице.

Мы с детства знаем библейскую легенду об андрогинах, о двух половинках. Правда ли это? Легенда!?! Бывает сильная любовь... Все остальное – придуманное. Но жизнь вновь и вновь говорит нам – может быть такое в жизни, что человек не в состоянии придумать. Жизнь чудеснее, чем мы думаем. Нужно только настроить струны своей души, готовые откликнуться на звучание другой души... Л. встретила со своим андрогином.

Приведем две зарисовки, написанные Л., которые, на наш взгляд, отражают ее внутренний мир. Она написала их в возрасте 35-36 лет.

## КЛЕН

*Он стоял величавый и удивительный. Золотая крона искрилась на солнце и казалась прозрачной.*

*Пятипалые листья, играя с легким ветерком, трепетали на длинных ножках и ловили солнечные зайчики, а они, шаловливо перебегая от одного к другому, зажигали янтарные огни. Весь он утопал в небесной лазури, и хотелось преклониться перед его красотой.*

*Она приходила к нему каждый день и, прищурившись, подолгу смотрела на изумительную игру красок. Ей хотелось, чтобы он был вечным.*

*Но время неумолимо, и горделивый клен стал терять пышное убранство. Она видела, как опадают листья, устилая землю бронзовым ковром.*

*Каждый раз она шла с надеждой, что они еще есть, и молила ветер не трогать их. Шло время...*

*Однажды, еще издали, она увидела одинокий листок, чудом уцелевший. Он чувствовал себя сиротливо и виновато, что случайно отстал от собратьев.*

*Она смотрела на этот маленький островок, желтеющий среди оголенных ветвей. Казалось, что с ним погаснет что-то светлое в ее жизни. На мгновение захватило дыхание: «Не умирай, живи...» Но он встрепенулся, медленно полетел. Она проводила его взглядом и смахнула слезинку.*

## ИБИС

*Жил-был Ибис. Он очень любил море. Однажды его поймали, посадили в клетку и увезли далеко-далеко... туда, где не было моря. В отчаянии Ибис рванулся, больно ударился о железные прутья и затих. Он закрыл глаза и увидел море: оно мягко плескалось, набегая на прибрежные камни. Он не чувствовал времени... Внезапно он очнулся от шума: по грязному птичнику важно разгуливали куры, издавая громкие гортанные звуки. Их было много, и все они походили друг на друга, как пасмурные осенние дни. Он стал рассказывать о море, куры громко смеялись, Ибису стало очень грустно.*

*Целыми днями куры купались в пыли и разгребали навозные кучи, а Ибис смотрел в небо, которое было таким же бездонным и синим, как море. Шло время, его женили на толстой чванливой пеструшке. Она очень гордилась своим оперением, часто махала крыльями и больно клевала Ибиса за каждый промах. Потом они высидели цыплят. Ибис очень любил их, хотя они не знали, что такое море.*

*Однажды на птичник залетела Чайка. Ее ранили, и она не могла лететь дальше. Чайка стала рассказывать о море, но куры не захотели слушать, только подсмеивались над ее серым неприметным оперением и хвастались своими пестрыми красками. Только Ибис грустно смотрел на Чайку. Потом они подружились. Иначе и быть не могло: ведь они оба*

любили море.

Вечерами, когда куры усаживались на насест, Ибис и Чайка долго сидели вместе, ощущая гармонию душ. Чайка рассказывала Ибису о море, и они чувствовали запах его соленой воды. Когда Чайка поправилась, она стала звать Ибиса – лететь к морю. Но он очень любил своих цыплят и сказал, что не может оставить их, пока не вырастут. Тогда Чайка сказала, что будет ждать Ибиса, потому что без него ей не нужно море...

Вот как Л. описывает встречу с андрогинном.

«Они встретились, когда им было за 50. Это было летом в живописном литовском городке, расположенном среди озер и холмов, на мягких склонах которых паслись коровы и овцы. Дивные сосны и еловые леса тянулись на много километров. Чувства вспыхнули мгновенно при первой же встрече, и они утонули в потоке тончайших нежнейших вибраций, ощутив родные энергии друг друга. Это была лавина чувств, вихрем закружившая обоих. Казалось, что сердце не выдержит этого трепетного состояния. Не было никого и ничего кроме них. Отодвинулись все житейские дела и тревоги. Казалось, что окружающий мир исчез, остались только Он и Она и их всепоглощающая любовь. Но мир с его заботами и тревогами не исчез, и пришлось в него возвращаться. Наступили трудные дни с редкими мимолетными встречами. Л. была свободной, а ее андрогин, обозначим его буквой Т., имел обязательства перед другими людьми. Он был удивительно чистым и солнечным человеком, неспособным причинять боль другим. В силу цельности и гармоничности натуры, Т. не мог вести двойную жизнь. Поэтому им пришлось расстаться.

В одно мгновение рухнул весь мир, почва ушла из-под ног, Л. была на грани отчаяния. Жизнь без Т. была для нее невыносима и неприемлема. Что делать?

«Один поцелуй – невинная шалость,  
И сердце взметнулось тревожною птицей.  
Взлетело и камнем уж катится в пропасть.  
Затихло... И снова стремительно бьется.

О радость сердечная, звонкоголосая!  
Затихни, умолкни, что скачешь ты птицею  
С ветки на ветку,  
Что крылышки треплешь,  
Что хочешь ты, птица?

Взлететь бы над миром,  
Расправить бы крылья,  
Увидеть просторы  
Жизнь песней прожить бы!

Летела б та песня



*В просторах бескрайних,  
В степях бесконечных.  
В сердцах человеческих звучала б та песня.*

*И ветер, играя, понес бы ту песню,  
Сквозь дали и горы, житейские кручи,  
Сквозь ливни тоски и душевные тучи.  
По листьям, по веткам, по кронам дремучим  
Летела б та песня далеко-далеко...*

*Ее ты узнал бы и в стоне деревьев,  
И в отблеске солнца на каплях росы,  
И в блеске лучей, что струями ворвутся  
С весенним потоком в мятежную душу;  
И в шуме дождя, полыханье грозы  
Узнал бы ты песню твою и мою.*

*Летела б та песня с осин красногрудых,  
С берез золотистых, с орешника, с клена  
И с каждой былинки...  
Но птицу поймали – и снова в темницу.  
За горло схватили тревожную птицу,  
И песнь оборвалась, и сердце застыло...*

*Что сделали люди с певуньей свободной?  
Зачем вы убили неспетую песню?  
Зачем задушили прекрасную птицу?*

*В полном смятении она уезжает к друзьям в Москву. Целыми днями она сидела на диване, забившись в угол. А в сердце – давящая, щемящая боль.*

*Спустя некоторое время Л. оказалась в парке. ...Был конец мая, цвела черемуха, насыщая воздух нежным пьянящим ароматом. Зелень только что распустившихся деревьев была еще изумрудно-зеленой и свежей, не успевшей обрести более темные оттенки. Особенно хороши были клены, величавая крона которых покоилась высоко в синеве неба.*

*Л. бродила по аллеям парка, опустив голову и не замечая ничего вокруг. На какое-то мгновение она остановилась возле большой черемухи, подняла голову и обомлела... Белоснежные гроздья утопали в голубизне неба. Нежный аромат нисходил на землю невидимыми струями, пронизывая все существо Л. Казалось, что вместе с ними на землю стекают нежнейшие чуть слышимые звуки божественной музыки. И все это: цвет, запах и музыка – сливалось воедино как наивысшее проявление гармонии. Л. стояла как зачарованная не в силах оторвать взор от внезапно открывшейся красоты. В сердце словно ожил, раскрылся и засверкал многоцветием увядший ранее цветок. Оно встрепенулось, и нежнейшая музыка полилась из*

него навстречу вибрациям цветов черемухи. Это было пробуждением ото сна, Л. поняла, что только красота, поразившая ее, в одно мгновение смогла вернуть ее к жизни. «Вот то вечное, неизменное, которое никогда не уйдет, и никогда не предаст», – подумала Л. - «Можно потерять человека, может быть, и любовь, но красота никогда не исчезнет, пока существует мир. Она вечна».

Л. оглянулась вокруг. Неожиданно увидела клен. Он стоял горделивый и величавый. Его могучие ветви простирались высоко в небе, а крона изумрудных молодых листьев сверкала и переливалась на солнце.

Л. увидела и другие деревья и ощутила гармоничность всего, что растет в парке. Это было потрясающее чувство. С этого момента душа Л. начала оживать и в ней постепенно возрождалась жизнь.

Совершенно удивительной была встреча с гармонией в Кремле. Она попала в Кремль впервые. Был изумительно красивый день. Когда Л. увидела сверкающие купола соборов на фоне синего неба, она пришла в неопишуемый восторг. Дух захватило от этой красоты и гармонии красок. В изумлении она смотрела на игру световых бликов на золотых куполах и еще раз подумала, что только красота способна оживить человеческую душу. Восторг помог ей окончательно победить депрессию. Вскоре она вернулась в Ленинград

Т. в это же время находился в Москве, в Третьяковке, но они не встретились.

Он пришел к ней в конце июля, так как тоже не выдержал разлуки. Они говорили о будущем. Т. сказал: «Нам жизни не хватит, чтобы насладиться общением друг с другом».

Казалось, ничто не предвещало беды. Но через 10 дней он попал на операционный стол, а в декабре его не стало.

Для Л. эта встреча была судьбоносной. Она не могла смириться с исчезновением Т., ибо он продолжал жить в ее памяти, в ее ощущениях. Она постоянно видела его во сне, чувствовала его присутствие рядом. Он был везде. Он всюду сопровождал ее в мыслях. Это пробудило желание понять, что стоит за смертью, куда уходит сознание человека, накопленная им информация, может ли энергия существовать автономно от материи.

Уход Т. оторвал Л. от земных проблем и увел в другое измерение, от материального к духовному, к Богу, в Космос.

Всей душой Л. устремилась за ним, ища его образ во всем, что вне Земли..., расширяя представления о красоте мирозданий, объединенных в единую могучую космологию и понимание, что такое наша жизнь, полная противоречий...»

Сила Л. такова, что я начинаю видеть природу иначе в ее присутствии.

Например, гроздь спелой рябины я вижу как застывшую лаву солнечных потоков, а цветы на наших газонах сияют абсолютной красотой, так что на них не наглядеться.

Встречу с цветущими деревьями в парке я увидела так: «Казалось, до самого неба могучие ветви простирались над миром; ласковые руки черемухи гладили – утешали небо и ее».

В присутствии Л. физически меняется взгляд.

Физически меняется восприятие.

Удивительная способность преобразовывать окружающий хаос в гармонию в соответствии с законами вечной красоты. Она и искала эту гармонию в окружающем мире, в людях. Что ищешь, то находишь...

Как нужна помощь Л. в наше время!

Л., научите видеть гармонию, физически ощущать ее, кончиками пальцев и каждой клеткой тела, преображаться самому и преображать нашу жизнь по законам любви, красоты и гармонии.

Красота настраивает на любовь... Любовь настраивает на гармонию с вечным, ведет к познанию высших вечных законов жизни, учит быть верным бессмертию.

Все страны как музыкальные инструменты, ведут свою партию в общем земном оркестре.

Россия – лира Земли.

Играй на ней, Душа моя,

Звучи, Россия,

Скажи миру всему о том, что ты узнала, страдая,

Сердце свое раскрой,

Сердцем мудрым обними, освети, очеловечь жизнь нашу...

Продолжаю слушать Л.:

*«Т. был очень чистым и светлым человеком, но и он оставался в чем-то прагматиком, как большинство мужчин, которым не хватает гибкости женского ума и открытости женского сердца, то есть интуиции...»*

*Логика жизни показывает, что без женщины многие проблемы решить невозможно. Мужской прагматизм завел цивилизацию в тупик, ибо повел ее не по духовному пути, а по пути технического прогресса. Всеобщая технократия губит и планету, и все живое, обитающее на ней. Выход один: мужскому населению Земли нужно перестать считать себя привилегированной частью человечества, стоящей над женщинами как существами более низкими. Они должны развить в себе вибрации женского начала, развить интуицию и стать гармоничными и способными любить все живое на Земле, соблюдая интересы всех, кому они призваны служить».*

Вы прочитали?

Не спешите читать дальше...

В зарисовках Л. и рассказанной ею истории есть тайна... Если не торопиться, а сохранить это состояние, не допускать до сердца грустные мысли и чувства, охраняя гармонию сердца, Вы увидите, что и Ваше сердце медленно-медленно будет раскрываться как цветок, излучая любовь...

Я написала текст, перечитала его и поехала в психологический центр. Дорога не близкая, для наблюдения времени достаточно. Мне удалось сохранить удивительное чувство огромной бесконечной любви, переданное Л. такими простыми словами.

В этот день у меня на консультации были дети, пережившие горе. Много лет специалисты пытаются помочь им и их родителям. Конечно, небольшие положительные изменения есть, но они незначительные.

Еще в прошлом году я провела всевозможные тесты с одним из детей, назовем его П. Мальчик выбрал из предложенных символов символ высшей чистой любви. Человек знает, *что* ему может помочь. «Как и кто может передать ему эту любовь?» – думала я. Все окружающие взрослые устали от него...

Мы встретились после двухмесячного летнего перерыва. Я только что прочитала текст Л. Старалась сохранить это состояние, пока ехала на консультацию. Первая встреча с П.... К концу беседы мальчик слушал меня, почти не перебивал, разговор шел от сердца к сердцу. Казалось, его сердце стало распускаться как огромный цветок, излучая любовь ко всем. Остались только стереотипы поведения (а других способов общения у него пока нет)... Немного успокоились и взрослые, также отвечая сердечно, прикоснувшись через меня к гармонии жизни, выстраданной Л.

В моей практике нередко приходится сталкиваться с чудом – историями о любви, чем-то напоминающими историю Л. и Т. Как преображаются люди, их взгляд, походка, чувства... Они изменяются, и вместе с ними – все вокруг. Все истории, которые я выслушивала – это истории преодоления препятствий, иногда немислимых. Это те же препятствия, с которыми встретились Ромео и Джульетта, Анна Каренина ...

Он и Она у ч а т с я идти как бы ошупью, с закрытыми глазами, слушая только свое сердце, преображая себя и друг друга.

Как люди живут, такие сказки и рождаются. Вот одна из жизненных историй-сказок последних лет.

### 3. СОТВОРЧЕСТВО...

*Сказка о Золотом Цветке, Заморской Птице и Лире*

В одном прекрасном замке жила, конечно же... Принцесса. У нее был волшебный Цветок. Он был похож на белую лилию, по краям его была серебристая каемка. Когда он распускался, становилось спокойно и хорошо вокруг, все казалось светлее, не нужно было и солнца. Девушка рассказывала Цветку обо всем, а он жил своей загадочной жизнью, откликаясь на людей, природу, красоту, храня лучшие события и слова, чувства в своей памяти и своем облике, преображая и свою хозяйку...

Однажды к замку принцессы прилетела огромная Птица. Огромные крылья, море, свобода, соленый ветер, чистота стихии. Она была бесстрашна,

как и его друг – Человек. Заморская Птица прилетала к Человеку, который мечтал летать как птица. Принцесса научила Птицу многим таинственным вещам, например, быстро узнавать обо всем, что его интересовало, соединять несоединимое, исправлять ошибки свои и других, жить в гармонии с природой, разговаривать с солнцем...

Птица захотела понять Цветок и рассказать о нем другим людям. Там, где она летала, цветы были редкостью. А Цветок зачарованно слушал истории о море и жизни и удивлялся, как огромен мир.

Однажды утром Цветок открыл свои лепестки и не узнал самого себя. Он стал огромным, его лепестки были цвета червонного золота, из середины Цветка множество золотых тычинок, закрученных спиралями, покачивались от дуновений ласкового ветерка... «Это я?» – удивился Цветок. Он попробовал вытянуть тычинку-спираль – она стала длинной-длинной, вытянулась, как луч света, и коснулась дерева... Мгновенно Цветок стал понимать, о чем думало дерево... И они полюбили друг друга... Другой тычинкой-спиралью дотронулся Цветок до сердца человека и затрепетал от тех тайн, что хранило сердце встреченного им человека. А Человек увидел Цветок и поразился его красоте и необычной форме: «Золотой Цветок! Наверное, волшебный...» Он постоял около Цветка и стало ему хорошо и спокойно, ясно на душе. Человек не мог забыть Золотой Цветок и нарисовал его дома. Все вокруг говорили, что цветок как живой.

Цветок коснулся пробегавшей мимо дворняги: она завиляла хвостом, не понимая, что происходит, ожидая чего-то очень приятного...

Цветок стал радостным и легким, он ощущал себя свободным и крылатым, как Птица, легко узнавал обо всем на свете.

Цветок стал понимать язык птиц, людей, животных.

Золотой Цветок сочинял стихи впервые в жизни.

Вот некоторые из них.

### ЧЕЛОВЕКУ

Я Тебе возвышаю Тебя:  
Золотые дожди – у Тебя,  
Золотые слова – у Тебя,  
Сам Ты – солнечный ветер,  
Воскрешающий Жизнь рядом с тобой!  
Мы танцуем Новый вальс легко и свободно!

### Я – ЛЮБОВЬ!

Ощущаю мир сердцем,  
Целую золотыми губами сердца  
Каждый цветок, человека,

Солнечный луч,  
Птицу...  
Счастье...!

## ЗОЛОТЫЕ ДОЖДИ – У ТЕБЯ!

Твой золотой поток я принимаю сердцем,  
Растут из зерен  
Спирали золотые,  
Они как струны Сердца.  
Вот зазвучали струны Сердца  
И я, оглохшая от тишины,  
Открытым, чистым, обновленным Сердцем  
Слышу Ритмы-Волны.

Золотые Потоки Вселенной!

Золотой Цветок дотронулся своим лучом до солнца и звезд и узнал все тайны...

Цветов становилось на Земле все больше, и она стала светиться... Благоухание и сияние цветов изменило Птицу, она стала петь песни и сочинять стихи.

Золотой Цветок и Птица вместе они могли узнать обо всем на свете, любили птиц и растения, людей и звезды...

Когда они встречались, казалось, звучит невидимая волшебная Лира. С первыми чарующими, мягкими, бархатными звуками Лир безмятежность, необыкновенный покой охватывал все вокруг. В эти мгновения тишины и покоя люди легко находили выход из трудных, казалось бы, безвыходных ситуаций. Потом из бархатных звуков Лир рождались образы и слова, утешающие, успокаивающие и поддерживающие других людей, помогающие найти каждому свой путь. Звуки были так необычны, что, казалось, будто качался дом, стулья и столы, и потолок в доме, как при землетрясении.

Птица и Золотой Цветок научились заглядывать глубоко-глубоко в прошлое и в будущее.

Золотой Цветок как волшебная музыка преобразил Принцессу. Она шла по земле, а под ногами у нее распускались цветы: ромашки, клевер, лютики... А Птица изменила Человека. Он увидел свой путь, свою судьбу: прекрасная поляна с цветами и солнцем, потом степь и степь, а затем широкая-спокойная река, высокие снежные горы, а за ними... звезды... а за ними ... звезды... звезды...Звезды!!! Человек стал писателем. Его тексты дышали как живые существа.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Моя мечта – написать о людях, сохранивших в своем сердце любовь, переживших тяжелые периоды своей жизни и не озлобившихся или же

сумевших выйти из тупика негативных чувств и мыслей. Мечтаю написать о детях и родителях, педагогах и директорах школ, о психологах, мужьях и женах, ученых, ищущих новые пути для всех.

Взаимоотношения мужчин и женщин сегодня – удручающие. В их отношениях переплетены противоречия духовного и душевного, телесного и душевного, рационального и образного... За многие десятилетия эти проблемы спрессовались настолько, что начинают проявляться уже у детей.

Каков же выход из ситуации?

Поиск выходов из различных ситуаций возможен только в *диалоге с* людьми. Думаю, что не может быть учебной программы в привычном понимании.

Я завершила работу над этой программой. Меня спросили: «Возможно ли достичь состояния Птицы и Золотого Цветка или это только образ-ощущение?»

В основе этой сказки – реальная жизненная история.

В каждой девочке, девушке, женщине есть Золотое Зерно, которое мечтает прорасти в Золотой цветок. В каждом мальчике, юноше, мужчине – есть качества Заморской птицы, которые ждут своего времени. Он и Она нуждаются в поддержке друг друга.

Достичь этого волшебного состояния можно, если пройти неспешно, с умным сердцем и добрым умом по всем ступеням лестницы, обозначенных в программах I – VII..

## ПОСЛЕСЛОВИЕ.

Каковы же *главные темы*, обсуждаемые проблемы

Сегодня быстрое изменение жизненной ситуации возможно в 6 ГЛАВНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ.

**НАЧАЛО** – в изменении взаимоотношений *будущих родителей, взаимоотношений мужчины и женщины, юношей и девушек, друзей и подруг, молодых родителей.*

Противоречие, разделение, непонимание мужчин и женщин дошло до предела. Действительно, «дальше некуда». Выход – в сближении, взаимопонимании, единстве, Любви, Творчестве.

Очень жаль, что прекрасный и самый важный курс «Этика и психология семейной жизни» велся в прошлом году (2002) только в одной школе нашего города.

Вторая важнейшая тема по значимости – *глубокое понимание природы человека, бережное отношение к самому себе.* Тот, кто бережен к себе, знает свои возможности, тот и к другим людям будет отзывчив, открыт,

будет защищать их. Такие взаимоотношения – основа для рождения ЛЮБВИ.

Открытие в себе и в других любви-мудрости – основная задача на этом этапе.

Третья тема. Как *сохранять и увеличивать любовь-мудрость в себе* в ситуациях, требующих преодоления противоречий. Высшие чувства любви помогают преодолеть любые противоречия, негативные чувства, проявлять альтруизм, быть открытыми к переменам, к людям, строить отношения гармонично с людьми разного возраста, опыта, интересов.

Четвертая тема. Пройдя первые три этапа, мы можем высветлять и *возрождать отношения между родственниками, близкими людьми, поколениями, сохраняя лучшие традиции и создавая новые.*

Пятая тема. Сердечная работа, опыт решения разных ситуаций помогут найти и верные точные *живые слова* для других – для более узкой аудитории (коллег) или более широкой: учеников, студентов, педагогов, родителей и людей самых разных профессий.

И снова – в 6 теме – мы возвращаемся к *главной* теме:

*С любящими людьми мы создаем наше будущее*

*Любовь сильнее всех разрушительных тенденций жизни.*

*Любовь – труд души.*

*Диалог* мужчин и женщин, мальчиков и девочек, юношей и девушек – самая главная тема сегодня.

Их сердца как натянутые струны, настроенные на Любовь, рожают НОВУЮ гармонию, новое состояние души, высокую вибрацию во всех сферах жизни, творят музыку, похожую на щемяще-нежную, торжественную, зовущую Ее и Его к полету и вечной гармонии музыку Г.Свиридова «Романс» из музыкальных иллюстраций А.С.Пушкина «Метель»...

Люди, открытые любви – *хранители и творцы жизни* во всех ее проявлениях.