

УДК 159.9
ББК 88.3
В12

Фотография на обложке выполнена П. Брискман

Вагин, Юрий.

В12 Доктор, это секс, дружба или любовь? Секреты счастливой личной жизни от психотерапевта / Юрий Робертович Вагин. – Москва : Издательство «АСТ», 2020. — 256 с. — (Доктор Вагин).

ISBN 978-5-17-119400-0.

Стоит зайти речи о любви, современный человек забывает о рациональности, легко впадает в очарование, погружается в мир древних мифов и уютных сказок, старается перенести их в реальную жизнь, часто разочаровывается, страдает, ревнует, злится, даже болеет.

При том, что отношения с близкими людьми, дружба, любовь — главный смысл и самая большая радость жизни, выстраивать отношения так, чтобы они не приносили ни боли, ни страданий, ни разочарований, умеет далеко не каждый. И возможно ли это вообще?

В своей новой книге я постараюсь разобрать психологию взаимоотношений на пазлы идей, теорий и смыслов. Мы рассмотрим приоритеты в любви и целесообразность договорных отношений, поговорим о ревности и изменах, реанимируем свои взгляды на конфликты, разберем типичные и часто ошибочные точки зрения на мужскую и женскую психологию. Мы с вами посмотрим — правильно ли вы идете по дороге любви и дружбы, или может быть уже давно стоит свернуть со своего пути страданий направо или налево?

Эта книга про ваши отношения: счастливые и не очень. И про то как «не очень» превратить в «очень», а потом в «очень-очень».

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-119400-0.

© Вагин Ю., текст
© ООО «Издательство АСТ»

Оле

Вступление, или Несколько предварительных наблюдений

Когда я был маленьким, то очень любил мифы Древней Греции. По сравнению с окружающей жизнью в них было хоть немного живой реальности и правды.

Когда я стал старше, мне было интересно понять, как люди могли раньше верить во всех этих богов, полубогов и хтонических чудовищ?

Когда я стал еще старше, то понял, почему это происходит. А еще позже я понял, что за три тысячи лет ничего не изменилось. Я все еще живу среди людей с мифологическим мировоззрением, среди людей, которые непосредственно, чувственно живут в мире сказок, мифов и легенд. Это так интересно! Как будто на машине времени переносишься на тысячи лет назад и общаешься с людьми, для которых Иисус Христос, Аллах, дева Мария, Будда — это такие же персонажи, как их соседи и друзья. Рядом живут люди, которые разговаривают со своим Богом больше и чаще, чем со своим мужем или женой. Это так удивительно.

Здесь нужно заметить, что слово «вера» не очень точно отражает ситуацию. Древние греки, например, не верили в богов Олимпа. Они *знали*, что боги Олимпа существуют. Они воспринимали их столь же реально, как двоюродную сестру соседа, которую они никогда не видели, но прекрасно знали, что она есть. Или как носорога, которого видели только на картинке.

Точно так же современные люди в любовь не «верят». Они *знают*, что любовь есть. Это поразительно,

но в понимании любви за три тысячи лет ничего не изменилось. Большинство людей сегодня воспринимает любовь как некую третью сущность, возникающую, подобно Амуру, произвольно и случайно между двумя людьми. Люди верят, что она может возникнуть между людьми независимо от их воли.

Идут два человека, мимо случайно пролетал Амур, достал пару стрел — раз, и готово. И все. И не объяснить. Химия! А при таком подходе какой смысл стараться самому? Любят ведь не за что-то, а несмотря. Любовь безусловна. Абсолютна. Она выше человека. Она вне человека.

Многие люди до сих пор верят в свою вторую половинку. Практически никто и не помнит легенду об андрогинах. Завистливые боги разделили их на мужскую и женскую половинки, которые вечно ищут друг друга. А вот про вторую половинку знают все. И ищут, ищут, ищут... Не находят, но знают (верят), что она где-то есть.

Вот об этом мы и поговорим.



**КАК СТРОИТЬ
ОТНОШЕНИЯ**

О женщинах

Многие женщины напоминают мне большой и красивый двухэтажный дом со многими комнатами, кладовками, коридорами и лестницами. Он полон разной мебели, книг, ковриков и занавесок. В одной из комнат стоит зеленое канапе, а в другой обязательно есть изящная ширма с восточными мотивами.

Этот дом (эти женщины) производит обманчивое впечатление открытого и легко доступного. Ты можешь зайти в него без спросу, даже не постучавшись, подняться по лестнице, побродить по коридорам, заглянуть в комнаты, открыть дверцы шкафов и ящики столов. Можешь сесть в кресло и лечь на кровать, помыться в душе и зажечь камин. Можешь остаться здесь и всю жизнь прожить в этом уютном и гостеприимном доме, но самое странное, что ты можешь никогда, никогда не узнать, что хозяйка этого дома живет наверху на чердаке, среди старых детских игрушек, любимых кукол, мишек и мышек, упаковок от мыльных пузырей, самодельных воздушных вертушек и мотков разноцветных ниток, и она всегда, каждый день и каждую ночь, сверху с интересом смотрит на то, что ты делаешь с ней в ее жизни.

И далеко не всем мужчинам, живущим в таких домах (с такими женщинами), удастся хотя бы раз в жизни встретиться с настоящей хозяйкой, в доме которой они прожили всю свою жизнь.

**ЕСЛИ ЖЕНЩИНА — КРЕПКИЙ ОРЕШЕК, НЕ
НУЖНО ЕЕ ГРЫЗТЬ И ЛОМАТЬ. ЕЕ НУЖНО
ПОЗОЛОТИТЬ И ХРАНИТЬ КАК УКРАШЕНИЕ.**

Антропологический подход

Для мирной, спокойной и желательной счастливой семейной жизни я всегда рекомендую использовать антропологический подход. Что это такое?

Не помню, в каком руководстве по этологии (науке о поведении животных) я прочитал один пример, и он мне понравился. В лесу на определенной территории живут разные животные. В примере речь шла о медведях и белках. На территории одного медведя живет много белок. Белки все лето заготавливают для себя грибы, орехи, ягоды, делая много «нычек» — заведомо больше, чем нужно для выживания. Медведь все лето вразвалочку бродит по подведомственной территории и ненавязчиво запоминает «нычки» благоразумных белок. Осенью, перед тем как впасть в спячку, он разоряет определенное количество «нычек» (не все) и ложится спать. Поскольку белки заготавливают припасы с избытком, оставшихся им хватает, чтобы пережить зиму.

И здесь вопрос: кто негодяй? Понятно, что с обычной человеческой морально-этической точки зрения белка — трудяга, медведь — негодяй и паразит. Зовем Лафонтена — писать новую басню, и Крылова — переводить ее под своей фамилией на русский язык.

С антропологической же точки зрения здесь нет ни негодяев, ни паразитов. А есть определенным образом организованная естественная жизнь, где каждая особь каким-то образом приспосабливается. Ничего личного. Антрополог не будет ругать папуасов за то, что они едят своих побежденных врагов, он будет записывать рецепт их приготовления.

— Юрий Вагин —

А теперь вернемся к семейной жизни. Как можно использовать антропологический подход для улучшения отношений в семье. Для этого нужно раз и навсегда забыть все, чему тебя учили в семье и школе о том, кто, кому и что должен. Нужно забыть, что «мой папа всегда маме...» и что «моя мама всегда в таких случаях...». Это была иная среда обитания, иной ареал, это были другие белки и другой медведь. Ваша семья — это новый уникальный ареал, в котором никто никому ничего изначально не должен, это вам нужно приспособливаться друг к другу, и здесь не может быть никаких «как тебе не стыдно» и «я от тебя такого не ожидал».

Например, женщина живет с мужчиной — быт, дети. Затем мужчина теряет работу, пытается найти, не находит, переживает, начинает пить или не начинает, женщина все больше и больше работает, и формат семьи меняется: женщина работает и зарабатывает, а мужчина сидит дома и ведет хозяйство. Оба страдают, выносят друг другу мозг, ругаются и конфликтуют.

Зачем? Нормальный формат семьи. Таких семей тысячи. Живут. Приспособились. Всем хорошо. Нет, наша женщина будет с утра до вечера пилить своего мужчину, потому что мужчина должен расти, развиваться, быть добытчиком, «потому что папа...» и «потому что у подруги...». Ну, тогда и живите с папой или с мужем подруги. Вы живете со своим мужем. Он такой. Его жизнь сложилась так. Ваша совместная жизнь сложилась так. Не факт, что она плохая. Она всего лишь не соответствует вашим представлениям о том, какой она должна быть. И что? Вы как-то определитесь: кем вы хотите быть в этой жизни: Миклухо-Маклаем или Торквематдой. Мой совет — Миклухо-Маклаем.

ЕСЛИ НАС — МУЖЧИН, И ВАС — ЖЕНЩИН,
ХОРОШО ИЗУЧИТЬ И ВСЕГДА БОЛЕЕ
ТЩАТЕЛЬНО ПРЯТАТЬ СВОИ ОРЕШКИ, ТО
МЫ ВПОЛНЕ МОЖЕМ МИРНЫМ ПУТЕМ
ПОБУДИТЬ ДРУГ ДРУГА К СОТРУДНИЧЕСТВУ
ДАЖЕ В ОЧЕНЬ ДИКОМ СЕМЕЙНОМ ЛЕСУ.

Серьезные отношения

Я это словосочетание слышу по несколько раз в день, особенно от молодых девушек: «Мне бы хотелось серьезных отношений», «Мне не удастся выстроить серьезные отношения», «Это были не серьезные отношения».

Если честно, я не понимаю: что такое «серьезные отношения». Для меня любые отношения серьезные, если это отношения. Огромное число женщин и мужчин рассказывало мне, что в их памяти сохранилась одна ночь, один день, проведенный с другим человеком, и это были лучшая ночь, лучший день в их жизни. Это были серьезные отношения? Да, без сомнения.

Почему под серьезными отношениями понимаются только отношения, которые должны иметь какое-то продолжение? Отношения могут быть очень разные, и они не становятся от этого менее серьезными.

Пытаться рассматривать отношения через призму серьезности — верный способ убить любые отношения и, наоборот, как это ни парадоксально, несерьезное отношение к отношениям часто приводит и к их долговременности, и к последующей серьезности.

— Юрий Вагин —

СЕРЬЕЗНЫЕ ОТНОШЕНИЯ — ЭТО
СЛУЧАЙНО ЗАТЯНУВШИЕСЯ НЕСЕРЬЕЗНЫЕ
ОТНОШЕНИЯ. ПОЭТОМУ НУЖНО ПРОСТО
СТРОИТЬ ХОРОШИЕ НЕСЕРЬЕЗНЫЕ
ОТНОШЕНИЯ. МНОГО. БЕРЕЧЬ ИХ. И ВСЕ
ПОЛУЧИТСЯ.

О вреде мечтаний

Одна из самых страшных историй, которые я слышал в своей жизни, была рассказана мне одной несчастной девушкой — заложницей своих фантазий.

Она рассказывала, что у нее нет проблемы познакомиться с молодым человеком, и это может быть очень хороший молодой человек. Она с ним встречается, проводит вечер, общается, приглядывается, а когда возвращается домой и ложится спать, то всегда еще много часов как бы «играет» с его образом, представляя, как будут развиваться их отношения, как он сделает ей предложение, как они поженятся, как они будут жить, какие у них родятся дети и как они их назовут, как у детей родятся дети и как они будут нянчиться со своими внуками, — и так до утра.

На следующий день, когда она снова встречалась с этим молодым человеком, то с ужасом понимала, что он ей уже не интересен. Он хороший, красивый, он ухаживал за ней, но он был безнадежно не таким, каким она себе его придумала, и ничего уже было невозможно исправить. Она много лет лечилась от этой порочной привычки мечтать.

Так вот, мой совет: остерегайтесь мечтаний! Очень часто, к сожалению, мечты приводят к глубокому одиночеству, к тому, что реальная жизнь проходит мимо, не успевая вписываться в прокрустово ложе наших фантазий. Как говорила Фаина Раневская: «За всю жизнь у меня было только двое мужчин: Александр Сергеевич и Антон Павлович».

Кто может делать первый шаг?

Меня часто спрашивают — каким образом сегодня нужно выстраивать романтические отношения? Имеет ли право женщина делать первый шаг? Как мужчины воспринимают подобные проявления внимания со стороны женщин? И как вообще выстраивать отношения дальше.

Во-первых, что касается того, кто должен делать первый шаг. Господа, обратите внимание: на дворе XXI век. 19 статья Конституции гласит: «Государство гарантирует равенство прав и свобод человека и гражданина независимо от пола...».

Сто лет назад об этом говорили только анархисты, всякие Бакунины и Кропоткины. Сегодня это конституционная норма. Поэтому, женщины, не бой-

— Юрий Вагин —

тесь делать первый шаг в отношениях с мужчиной. Вы имеете на это полное юридическое и психологическое право.

Как на это реагируют мужчины? Нормальный, психически здоровый современный цивилизованный мужчина, считающий женщину равной себе, отреагирует нормально. Мужчина, который считает женщину современной дешевой разновидностью многофункционального кухонного комбайна, отреагирует плохо. Его проблемы.

Во-вторых, не важно, кто сделает первый шаг. Важно, что будет происходить дальше. И вот здесь (а не на этапе первых шагов) и совершается большинство ошибок. Потому что дальше включается железобетонное, непреодолимое правило равенства шагов. Вы делаете шаг. Дальше должен следовать шаг навстречу. Расстояние между мужчиной и женщиной должно быть пройдено ими в равной мере. Бесполезно делать второй, третий, четвертый, сто двадцать пятый шаги навстречу мужчине, если вы не видите ответных шагов.

Поэтому мой совет: не переживайте, кто должен сделать первый шаг, переживайте, делает ли человек ответные шаги. И, кстати, не забывайте, что между шагом с вашей стороны и ответным шагом могут пройти месяцы, а иногда и годы.
