

ПСИХОЛОГ
Ирина РАХИМОВА

Ошибки
семейной
жизни

ПОНЯТЬ
И ИСПРАВИТЬ

Ирина Рахимова

**Ошибки семейной жизни.
Понять и исправить**

«Никея»

2018

УДК 159.9
ББК 88.37

Рахимова И. А.

Ошибки семейной жизни. Понять и исправить / И. А. Рахимова —
«Никея», 2018

ISBN 978-5-91761-811-1

Семья – это школа любви. Еще ее можно сравнить с прииском, на котором золотоискатели старательно ищут жилу, отсеивая все лишнее. Мы тоже отбрасываем «пустую породу» – наши недостатки, придирки, обиды. Золото – это любовь, которую супругам предстоит открыть в себе и своей второй половинке. Пройдет немало времени, пока два разных, но любящих друг друга человека по-настоящему притрутся друг к другу, но результат того стоит! А сам труд по созиданию семейных отношений окупится в итоге стократно и станет залогом крепкой семьи. Как пройти этот путь, избежать ошибок или исправить их, расскажет книга психолога Ирины Рахимовой.

УДК 159.9

ББК 88.37

ISBN 978-5-91761-811-1

© Рахимова И. А., 2018

© Никея, 2018

Содержание

Обращение к читателям	6
Часть 1	8
Глава первая	8
Никак не повзрослеют	8
Что значит «созреть для семейных отношений»?	9
О радости крестоношения	10
Ставим вопросы – ищем решения!	12
Глава вторая	14
Гражданский брак и его подвохи	14
Любить и быть любимым!	15
Клятва верности: зачем она?	17
Семейная иерархия	17
Рано или поздно надо перерезать пуповину	18
Границу нарушать нельзя!	19
Супружеская и родительская подсистемы	21
Чтобы не грустить потом у опустевшего гнезда	22
Похвальное слово похвале	23
Глава третья	25
Каждому – своя роль	25
Муж – главный управляющий «семейного предприятия»	26
Забудем девиз «Вся наша жизнь – борьба!»[19]	27
Рецепты для него и для нее: как мужчине стать сильным, а женщине – слабой	27
Победит любовь!	29
Глава четвертая	32
Современные сирены	32
Ищите женщину!	33
И снова о границах	34
Глава пятая	36
О силе физической и внутренней	36
Разные языки любви	36
Настоящий мужчина	37
Хорошо ли быть Дон Жуаном?	39
«Мы выбираем – нас выбирают...»[39]	40
Глава шестая	42
Первые годы – первые трудности	42
Заложив фундамент, думаем о строительстве дома	43
«Давайте говорить друг другу комплименты...»	44
Баланс любовных отношений	45
Твой супруг – это радость, которую ты не замечаешь	47
Как поддерживать и чем подпитывать любовь?	47
Глава седьмая	50
Заниженная самооценка: все начинается в детстве	50
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Ирина Рахимова
Ошибки семейной жизни.
Понять и исправить

*Допущено к распространению Издательским советом Русской
Православной Церкви ИС Р17-713-0496*

НИКЕЯ 

Обращение к читателям

Любовь – это талант, который мы должны приумножать

Вас привела друг к другу большая любовь. Вы засвидетельствовали ее перед Богом и людьми – заключили брак. Ваши друзья и родственники пожелали вам столько всего доброго, что даже если бы половина этих пожеланий осуществилась, вы бы стали безмерно счастливой парой. Наверняка вам казалось, что те проблемы, которые возникают в других семьях, никогда не коснутся лично вас – ведь вы так любите друг друга!

Бесспорно, любовь – это дар Божий, но и ежедневный труд по созданию и сохранению семейного мира, семейного дома, а этот труд требует и терпения, и тактичности, и гибкости, и мудрости. Вы же хотите любить по-настоящему, а без труда, без глубокого познания другого человека, без достижения гармоничной близости семья не сможет стать настоящей. Только помня об этом, вы не растеряете бесценного дара любви, а еще и приумножите его – в своих детях, а потом и внуках. В семье удивительным образом сосуществуют разные поколения, и мудрость взрослых дополняется непосредственностью и искренностью детей.

У детей понимание любви гораздо шире, чем у взрослых. Как-то младших школьников спросили, к кому они испытывают чувство любви. Варианты детских ответов были самые разные: к маме, к папе, к собаке, к попугайчику. Что же объединяло их ощущение любви? Дети были разные, но испытывали одно и то же – тепло. Поверим детям, что главный признак любви – это тепло в сердце, тепло в душе.

Между влюбленными тоже возникает тепло, симпатия. Что-то влечет нас именно к этому человеку, появляются какие-то маленькие сигналы. Но хочется проверить качество этого чувства, понять, любовь это или нет. Ведь далеко не всякое влечение – любовь, ведь любовь – это еще и благодать. Любовь – божественная категория. Бог есть любовь. В чем мы подобны Богу? Бог – это Творец. В человеке тоже есть искра Божия – талант любить. Нам предложено его развивать и тем самым уподобляться Богу.

В нас есть творческий задел. Любовь – тоже творчество. Каждый человек имеет какой-то талант и может развить его в себе. Приятно чувствовать творческий порыв. Когда человек завершает такую работу, – например, художник создает картину, – он восхищается своим произведением, доволен результатом и ждет от других признания его успеха. И, наоборот, он будет огорчен, если плоды его творчества не будут радовать других. Любовь схожа с творчеством. Когда мы вместе проходим через непростые жизненные испытания, мы приобретаем самоуважение. Мы сталкиваемся с различными сложностями, препятствиями, барьерами и, преодолевая их, помним о любви как конечном результате. Мы справились с этим – как хорошо! Мы глубже познаем себя. Мы так или иначе исполняем заповедь, данную нам Богом: *Возлюби ближнего твоего, как самого себя* (Мф. 22:39). Мы узнаем себя и уважаем. А уважать себя можно только за хорошие поступки. Вот цель всей жизни.

В рассказе «Дары волхвов» О'Генри¹ показал трогательное проявление супружеской любви. В одной небогатой семье муж и жена готовились встретить Рождество. В этот день люди, повторяя поступок древних волхвов, пришедших с дарами к младенцу Иисусу, вручают друг другу подарки. Муж хотел подарить жене черепаховые гребни, чтобы она расчесывала и украшала свои роскошные волосы, а жена мечтала подарить мужу цепочку для часов, которые он так ценил. Она остригла и продала свои волосы, чтобы выручить деньги для подарка, а он

¹ О'Генри – псевдоним американского новеллиста Уильяма Сидни Портера (1862–1910). «Дары волхвов» («The Gift of the Magi») – один из самых известных его рассказов, вошедший в сборник «Четыре миллиона» (1906).

заложил в ломбарде часы, чтобы купить жене гребни. Потрясающий по силе и простоте гимн беззаветной любви!

Семья – это школа любви. Мы учимся любить себя через других людей. Когда ты раскрываешь глубину другого человека, ты лучше узнаешь себя. А еще семью можно сравнить с прииском, на котором золотоискатели старательно ищут жилу, отсеивая пустую породу. Какую тяжелую работу им приходится проделать, но зато какую великую радость испытывают, обнаружив сокровище! Мы тоже отбрасываем «пустую породу» – наши недостатки, придирки, обиды. Золото – это любовь, которую супруги должны открыть в себе и своей второй половинке. Труд по созиданию семейных отношений приносит не меньше удовлетворения и становится залогом успеха совместного предприятия под названием «семья».

Настоящая любовь – это всегда состояние мира, покоя, внутреннего комфорта и доверия. Если тебе спокойно, если ты чувствуешь себя в безопасности с этим человеком, если не возникает мыслей оставить, расстаться, то это признаки любви. Пройдет немало времени, пока два разных, но любящих друг друга человека по-настоящему притрутся друг к другу, но результат того стоит!

Часть 1

Пути не бывает без цели и ориентиров

Глава первая

На перекрестке двух дорог, или каждый новый шаг выводит к перекрестку

Никак не повзрослеют

Счастливые семьи кажутся сегодня редким исключением. Их завистники думают, что таким семьям просто повезло, словно они выиграли свое благополучие в лотерею. Мы не всегда понимаем, что счастье на дороге не лежит. И только так кажется, что за ним не стоит никакого труда. Вряд ли люди вступают в брак, чтобы сделать друг друга несчастными, скорее наоборот – чтобы сделать счастливыми. Но проходят годы, а счастья все нет. Почему-то к некоторым не идет в руки этот дар Божий. Кто-то даже забыл уже, что поначалу этот дар был: разве что вспоминает о нем, разглядывая свадебные фотографии и удивляясь выражению своего невероятно счастливого лица. Значит, не смог (не смогла), вернее, не смогли сохранить его, уберечь свою семью от разрушения.

Вот простой пример: два участка земли рядом. На одном все растет, цветет, колосится, на другом – кое-как посаженное пробивается сквозь бурьян. Понятно, что в уход за первым полем был вложен большой труд, отсюда и обильный урожай, а вторым пренебрегали и не заботились о нем. Те семьи, которые чувствуют себя счастливыми, старательно возделывают свое «семейное поле» и получают богатый урожай. Это их выбор, их терпение, их труд.

Современное общество часто называют инфантильным (от фр. *enfant* – «ребенок»). Можно быть вполне взрослым по паспорту, но не повзрослеть внутренне даже до седин. Это совсем не то, что мы имеем в виду, когда говорим о «детскости»: иметь чистый, детский взгляд на мир – редкое и очень ценное качество. Здесь речь идет об ином – о внутренней незрелости человека. Инфантильность проявляется в неумении выражать свои чувства друг к другу, в неспособности принимать серьезные решения, а значит, делать правильный жизненный выбор. Нередко на вопросы психолога уже достаточно взрослые люди отвечают, как первоклашки, односложно: «Не знаю», даже не понимая, что это выглядит странно. Они не могут ответить, чего они ждали от своего брака, сколько детей хотели бы иметь, как лучше, на их взгляд, распределить семейные обязанности или тратить деньги. Вместо ответа – только пожимают плечами: «А кто его знает!»

«Бездумие» стало дурной привычкой, признаком нашего времени. Если есть проблема, всегда есть и соблазн отказаться от ее решения или переложить на плечи другого. Так проще! Не задумываясь, «не грузи» себя – живи легко! Незрелому человеку кажется, что все само как-то образуется, поэтому ему трудно подумать над тем, как выйти из сложной семейной ситуации. Тут хочешь не хочешь, а надо задать себе и своему спутнику (спутнице) какие-то вопросы и обдумать, как быть дальше.

Как ни странно, но причина обычно кроется в непонимании друг друга и непонимании того, что такое на самом деле семья. Скорее всего, оно связано с тем, что человек, хотя и вступил в брак, но по-настоящему не повзрослел, а как бы остался в подростковом возрасте. В нем все еще живет вчерашний ребенок, который остро страдает от непонимания со стороны других

людей. Подростки часто конфликтуют с родителями и обвиняют их: «Вы меня не слышите!» Но вот уже у человека своя семья, а проблема все та же, и он говорит теперь жене: «Ты меня не понимаешь!» А ведь этим двоим когда-то казалось, что они одинаково чувствуют и настроены на одну волну, раз они создали семью. Что случилось? Да просто многих вещей они не замечали или не хотели замечать. До свадьбы жених и невеста думали: ну, ничего, поженимся, а там разберемся. Им так хотелось поскорее выйти из-под контроля родителей, ощутить себя взрослыми! Получилось, что только вступив в брак, они по-настоящему познакомились друг с другом.

Какой они видят свою будущую семейную жизнь, жених и невеста до свадьбы не обсуждали, а вопросы эти встают один за другим: «Что мы оба понимаем под семьей? Чего мы ждем от семейной жизни? Как семья должна строиться? Какие этапы развития она проходит?» Создавая семью, молодые супруги должны осознавать, что дальше по жизни они пойдут вместе. Но невозможно идти, если не знаешь, куда движешься, на что ориентируешься, – обязательно сойдешься с пути.

Вот на консультацию приходит семья, супруги вместе уже лет пятнадцать. Каждые три года они собираются расходиться, но возникает какая-то проблема с детьми или с родителями, которая заставляет их возвращаться друг к другу. Они то сходятся, то расходятся. На вопросы, как они собираются жить дальше, для чего им оставаться вместе, что такое семья, как она строится, жена и муж ответить не могут. В этой семье нет конкретной цели, поэтому супруги все время решают какие-то мелкие, частные вопросы: надо как бы сгруппироваться, чтобы преодолеть очередную жизненную коллизию.

Кстати, это типичная история. Если семейная система не работает нормально, тогда в ней случается какое-то происшествие, сплывающее или разрушающее семью, либо появляется симптоматичный член², который как бы сигнализирует о том, что происходит сбой. Один психотерапевт рассказывал, что в его практике был такой случай: девочка заболела бронхиальной астмой в тяжелой форме, и он посоветовал укрепить ее нервную систему, чтобы сделать приступы более редкими. На проверку оказалось, что приступы начались, когда родители девочки собрались развестись. Отец понял, что не сможет оставить тяжелобольную дочку, и вернулся в семью, так что болезнь стала поводом для воссоединения родителей. Девочка таким парадоксальным способом, на бессознательном уровне, пыталась спасти семью. Примеров такого рода полным-полно.

Семья может быть сосредоточена не на любви друг к другу, а на решении второстепенных задач. И наоборот, если оба супруга понимают, почему они остаются вместе, то тогда и другие задачи решаются проще. Получается гармоничное целое. Верная цель семьи только одна – это любовь обоих супругов. Хорошо, когда муж и жена могут сохранить свои чувства до конца жизни. Для этого им предстоит все время искать близость, доверие, понимание, стремиться к любви, жить этим чувством, укреплять его, то есть «возделывать свое поле», постоянно культивировать любовь.

Что значит «созреть для семейных отношений»?

Инфантильный тип поведения губителен для отношений. Чтобы по-настоящему полюбить и создать семью, нужно стать взрослым. Вопрос в том, как понять, в чем проявляется эта взрослость? Как понять, что человек достаточно повзрослел для семейного статуса? Конечно, дело не в том, что он достиг восемнадцати лет и у него есть паспорт. Один из надежных при-

² В психологии симптоматичным называют такого члена семьи, состояние здоровья которого, как лакмусовая бумажка в химических реакциях, проявляет истинное положение дел в семье. Если в семье нарушен естественный психологический климат, то у ее членов возникает хроническое психологическое перенапряжение, и носитель симптома (болезни) как бы «оттягивает» энергию семьи на себя. У него нет иного способа привлечь внимание родных на проблему, кроме болезни.

знаков – это ответственность за себя и своих близких. Человек любит по-взрослому, если он не только ищет наслаждения любовью, но и готов отвечать за свои поступки, принять на себя определенные обязательства. Часто бывает иначе. Инфантильным молодоженам кажется, что общая постель – это и есть брак. Старших тревожит, когда в брак вступают совсем еще дети, как это случилось в семье писателя Корнея Чуковского³.

Его 20-летний сын Николай⁴, тоже в будущем писатель, решил жениться на 19-летней Марине Рейнке⁵, юной переводчице. Корней Иванович написал сыну очень откровенное и строгое письмо, в котором напомнил молодым, что, кроме любви, создание семьи предполагает огромную ответственность: «Она для тебя – все, она душа твоей души, – это дает ей огромные права, но налагает на нее и страшные обязанности. Чувствует ли она эти обязанности? Понимает ли она, что в ее руках вся твоя судьба как поэта?» Но за благополучие семьи отвечает прежде всего мужчина: «...теперь ты уходишь от нас и, конечно, ты сам понимаешь, что при всем желании я, даже на первых порах, не могу снабдить тебя деньгами. Вот и все. Я не говорю «нет», но в моем «да» есть несколько сомнений и боязней, которые я счел своим долгом не скрывать от тебя. А ты поступай так, как ты чувствуешь. Я верю и в тебя, и в твои чувства»⁶.

Зрелость – это сила духа, умение ставить и решать задачи, которые так щедро изо дня в день подбрасывает нам жизнь. Для каждого человека наступает свой срок, когда приходит понимание отношений с миром, с родными, с Богом, когда наступает внутренняя зрелость. В какой-то момент человек, который жил сам по себе, вдруг начинает понимать, что значит жить для другого. Можно назвать это «эффектом Константина Левина» – одного из героев романа Льва Толстого «Анна Каренина». Накануне своей свадьбы с княжной Кити Щербацкой Левин вдруг почувствовал, что в его душе нет искренней веры в Бога и понимания смысла жизни, а ему предстояло исповедоваться, чтобы затем причаститься и с чистым сердцем венчаться. Он не испытывал радости в ожидании свадьбы, а скорее тревогу и беспокойство. Священник, который должен был венчать молодых, недоумевал, зачем человеку с такими мыслями создавать семью. Начало новой жизни не сделало Левина счастливее, не прогнало его сомнений и тревог. Но вот однажды все неожиданным образом переменялось. Когда Левин слышал крики жены во время ее первых родов, душа его «поднялась на такую высоту, которой она никогда не понимала прежде и куда рассудок уже не поспевал за нею. „Господи, прости и помоги“, – не переставая твердил он себе, несмотря на столь долгое и казавшееся полным отчуждение, чувствуя, что он обращается к Богу точно так же доверчиво и просто, как во времена детства и первой молодости»⁷. На самом деле это были другие отношения с Богом, чем в детстве, но они напоминали их по силе и искренности переживания. Теперь Левин как будто забыл себя: он не только хотел разделить с женой ее страдания, но и жить для нее и ребенка. Так внезапно для Константина Левина наступила пора его духовной зрелости.

О радости крестоношения

Общаясь с разными людьми во время семейных консультаций, я поняла одну вещь: невозможно создать счастливую семью, не будучи готовыми к браку. Семья – дело тонкое: про-

³ Чуковский Корней Иванович (псевдоним, настоящее имя – Корнейчуков Николай Васильевич; 1882–1969) – писатель, литературный критик и литературовед, переводчик, журналист. В настоящее время в России является самым издаваемым детским писателем.

⁴ Чуковский Николай Корнеевич (1904–1965) – писатель, переводчик стихов и прозы.

⁵ Чуковская Марина Николаевна (в девичестве Рейнке; 1905–1993) – переводчица.

⁶ Письмо К.И. Чуковского Н.К. Чуковскому второй половины апреля 1924 г. // Знамя, 2004, № 1. «Мы очень разные литераторы...». Переписка Корнея Чуковского с Николаем Чуковским. 1921–1963 [Электронный ресурс]//Журнальный зал: [сайт]. URL: <http://magazines.mss.ru/znamia/2004/l/chu9.html> (дата обращения: 01.05 2017).

⁷ Толстой Л.Н. Анна Каренина. Ч. VII. СПб., 2008. С. 312.

жить всю жизнь с одним человеком вряд ли можно, если он не стал для тебя единственным на всем белом свете. Ты видишь его со всеми плюсами и минусами и принимаешь таким, какой он (она) есть. Иначе придется бесконечно переделывать его под себя, что превратит совместную жизнь в кошмар. Измениться самому при желании еще возможно, а вот изменить другого – нет. Сломать, испортить жизнь – да, но вряд ли кому-то могут понравиться такие цели семейной жизни.

Следующий момент – в круге значимых лиц (родители, дети, муж, жена) определиться с тем, что именно муж и жена стоят на первом месте. Они в семье главные. Корабль идет правильным курсом, когда на нем есть капитан. Так и наше семейное судно не будет болтаться из стороны в сторону от перетягивания канатов в борьбе за власть и поплывет под всеми парусами, если курс будут определять «два капитана» – муж и жена.

Можно представить семью и по-другому: не в виде корабля, а как крест: вертикаль креста – наше устремление к Богу, которое включает в себя и нашу любовь друг к другу. И горизонталь – все, чем занята семья: на что существует, как супруги распределяют обязанности, как помогают друг другу, отдыхают и развиваются духовно.

Иногда о ком-то говорят, что он или она «несет свой крест». По словам поэта Петра Вяземского, приятеля Александра Пушкина,

Иному жизнь – одна игрушка,
Другому жизнь – тяжелый крест⁸.

Скорее всего, когда в семье все хорошо, никому из супругов и в голову не придет сказать о другом, что он, она или вся их семья – тяжкий крест. Так обычно говорят о трудной судьбе, о чьих-то невыносимых страданиях, когда человек еле держится и не в силах изменить положение вещей. Услышав эту формулировку, понимаешь, что в семье что-то неладно, что на нее навалилась тяжелая ноша неправильных отношений. Вообще-то семья – это радостное «крестоношение», потому что там, где один человек согнулся бы или упал с ног под тяжестью «креста», двое, подставив свои плечи, смогут выдержать его вес. Главное – относиться к жизни позитивно.

В любом доме есть свои трудности, но если в нем живет любовь, то крест становится легким. Не стоит бояться трудностей, потому что они все равно будут, как ни крути. Но чаще люди либо боятся трудностей и даже откладывают из-за них создание семьи, либо вообще не задумываются о них в надежде, что все как-нибудь само собой образуется. Лучше, конечно, выбрать третий путь – не бояться трудностей, а относиться к ним как к полезному жизненному испытанию. Ведь платят люди большие деньги за рискованные развлечения, как сейчас говорят – за адреналин, а тут жизнь преподносит нам встряску – так преодолеем вместе преграду, чтобы потом с радостью думать: «Мы сделали это! Ничто не смогло нас рассорить, разъединить, испугать!»

Еще очень важно все время быть в движении и не бояться перемен. Они часто бывают связаны с чем-то новым, непонятным и нарушают привычную, стабильную жизнь. Опасаясь изменений, мы заведомо как бы наделяем будущее негативными чертами или раскрашиваем в мрачные цвета, тем самым в какой-то мере программируя себя на неблагоприятный результат.

Думая позитивно, вопреки шаблонам, с веселым азартом бросая вызов трудностям, мы поднимаемся на борт нашего прекрасного корабля, занимаем вдвоем места на капитанском мостике, ждем попутного ветра, не боимся волн и качки и пускаемся в интересное, но непростое путешествие по стране «Семейное счастье».

⁸ Вяземский П.А. Стихотворения. Мюнхен, 2006. С. 6–7.

Ставим вопросы – ищем решения!

Вспомните, как часто кто-нибудь из героев динамичных, остросюжетных фильмов восклицает: «У нас проблема!» И потом полфильма уходит на то, чтобы справиться с этой задачей, которая движет сюжет и заставляет искать небанальные пути ее решения. Зато в финале – заслуженный хеппи-энд! Так и в семье. Главное – понять, в чем, собственно, состоит проблема, а дальше – искать выход. Ведь умение задавать себе вопросы в затруднительных ситуациях – ценное и очень полезное качество. Еще древнегреческие философы учили, что успех любого трудного дела во многом зависит от правильно поставленных предварительных вопросов. Так и накануне вступления в брак жениху и невесте хорошо бы задуматься: «Какой должна быть **наша** семья? Что **нам** нужно сделать для того, чтобы семья была счастливой? Куда **мы** идем **вместе**? Каких качеств характера **нам** не хватает? Желаем ли **мы** совершенствовать **себя**?» Чем богаче человек интеллектуально, чем вдумчивее и серьезнее он посмотрит на проблему, тем больше возможных вариантов ее решения он найдет.

Неумение ставить перед собой задачи обычно связано с пробелами в воспитании. Часто родители, не понимая серьезности последствий, из-за собственного нетерпения все делают за ребенка сами. Им не хочется ждать, пока малыш сам найдет верное решение. Или же они не оставляют ребенку права на ошибку, «отрабатывают» таким образом на нем свои родительские страхи: а вдруг он чем-то навредит себе?

Есть тест, казалось бы незатейливый, но достаточно четко отражающий суть этой ошибки в воспитании. В комнате сидит женщина, дверь приоткрыта, и в нее хочет войти ее пятилетняя дочь. В руках у нее большой мяч, который мешает попасть в помещение, где находится мама. Вопрос: как должна повести себя мама в такой ситуации? Большая часть тестируемых женщин обычно говорит: «Я побегу на помощь ребенку». Другие, более разумные, отвечают: «Я всем видом покажу, что готова помочь, но дам возможность самой сделать несколько попыток. И только потом, если у дочери не получится, помогу». Действительно, нужно подождать, а не кидаться импульсивно «сносить горы» за своего ребенка. Он должен преодолеть препятствие сам. За это он получит похвалу, одобрение и будет гордиться своим успехом. Так незаметно, изо дня в день формируется самооценка личности человека. Правильный выбор тесно связан именно с проблемой самооценки, уважения к себе, уверенности в своих силах.

Печальный результат воспитательных «осечек» можно видеть в историях, подобных следующей. В магазине стоят парень и девушка, возможно, молодожены. Он застыл у витрины с многочисленными пачками чая. Она нетерпеливо говорит ему: «Ну, что ты зависишь?»

Мне опять выбирать за тебя?» Делаем выводы: пока ее не особенно тревожит несоответствие статуса мужа его поведению, может быть, ей даже в некоторой степени приятна власть над ним, да и он снисходителен к ее требовательному тону, потому что так жить удобнее. Но все это до поры до времени. Роли «родителя» и «ребенка», не вызывающие поначалу видимого дискомфорта, постепенно перестанут нравиться супругам, ведь груз принятия более сложных решений тоже вскоре переложат на хрупкие женские плечи и начнет тяготить. Это, в свою очередь, не замедлит перерасти в острый конфликт. Любовь может оказаться на грани исчезновения. Не так уж и долгий путь от бытовой мелочи до большой семейной проблемы. Как в детской песенке, помните? «Враг вступает в город, пленных не щадя, потому что в кузнице не было гвоздя!»⁹

Готовность принимать решения определяет меру ответственности человека. Любовь – это ответственность. Выбирая одно, мы должны отказаться от чего-то другого, и не всегда эта потеря будет касаться только пачек чая. Иногда, сталкиваясь с важными, насущными пробле-

⁹ «Гвоздь и подкова», английская народная песенка в переводе С.Я. Маршака.

мами, мы топчемся на месте, долго откладываем принятие решения, боимся расстаться с чем-то, что давно пора бы сдать в утильсырьё. У нас накопились какие-то застарелые привычки или привязанности. Зачастую то, что мешает нам жить, лишает уважения к себе. Каждое принятое решение уничтожает другие возможности. Но если мы затягиваем с принятием решения, мы свой выбор уже сделали. Правильное решение ориентировано на голос нашей совести. Выбор успешен, когда он совпадает с критериями блага, согласен с волей Божией. Ведь Она – всегда истинна. Как поется в псалме: *Слово Твое – светильник ноге моей, и свет стезе моей* (Пс. 118: 105). Любовь к Богу, к себе и своим ближним должна стать нашим руководством и критерием при принятии решения. Каждый мускул нашего сердца питается потребностью: хочу жить, хочу любить. Любовь – такой стимул, который никогда не подводит. Как говорится, нельзя открыть новые океаны, если не решился отплыть от берега. Наша жизнь тоже подобна бушующему океану, и в этой житейской круговерти страстей вырывает тот, кто выбирает правильный путь жизни.

Притча

Когда-то давным-давно в одном городе жил великий мудрец. Слава о нем разнеслась далеко за пределы его родного города. Люди издали приходили к нему за советом. В том же городе жил другой мудрец, который завидовал славе первого. Для того чтобы посрамить первого мудреца, он как-то поймал бабочку, посадил ее между сомкнутых вместе ладоней и подумал: «Пойду-ка я и спрошу: „О мудрейший, скажи мне, какая бабочка у меня в руках – живая или мертвая?“ Если он скажет – мертвая, я открою ладони, и бабочка улетит. Если он скажет – живая, я сомкну ладони, и бабочка умрет. Вот тогда все поймут, кто из нас мудрее». Завистник пришел к мудрецу спросил у него: «Скажи, о мудрейший, бабочка у меня в руках – живая она или мертвая?» Мудрец внимательно посмотрел на него и ответил: «Все в твоих руках».

Глава вторая

Семья – грандиозный проект

Гражданский брак и его подвохи

Поговорим о семье. Вроде бы, все мы знаем, что это такое. На поверку же оказывается, что, пользуясь одним и тем же словом, люди понимают его по-разному. Например, один немецкий философ считал, что семья – это узаконенное сожитительство. И эта мысль не нова: начиная со второй половины XIX века она время от времени овладевает умами. Думаю, многие современные молодые люди так и относятся к институту семьи, наивно думая, что идут в ногу со временем. Очень печально, когда людей соединяет только постель.

Сожительство без регистрации называют гражданским браком. Насколько в действительности такие отношения похожи на брак? Начнем с того, что это – ни к чему не обязывающие отношения между мужчиной и женщиной. Есть даже такое понятие – гостевой брак. У него вроде даже есть преимущества перед официальным: не надо улаживать бытовую несовместимость, остается больше свободного времени на себя, можно принимать важные решения самому, без учета мнения партнера. Влюбленные ходят в гости друг к другу, удовлетворяют физиологическую потребность в сексе. Им весело, хорошо, комфортно вдвоем, а если устанут – расстанутся на некоторое время или навсегда. Гражданский брак напоминает гостевой брак с той лишь разницей, что в него впустили совместный быт. Поначалу кажется, что это очень удобно, ведь сейчас многие люди думают прежде всего о своем комфорте.

Но удобства гражданского брака обманчивы. Женщина в этой ситуации не чувствует в мужчине опору. Незаметно нарастает внутренняя тревога. Партнерша начинает замечать, что мужчина не принимает никаких решений, касающихся их обоих. Он постоянно уходит от ответственности. Женщина устает быть лидером. В итоге пара распадается, и начинается поиск следующего партнера. Приходится опять изучать нового человека. Он (она) может иметь массу своих недостатков – и надо снова находить точки соприкосновения, принаравливаясь к привычкам другого. Но мы живем не тысячу лет. Нам отпущен небольшой срок – 60, 80, максимум 100 лет. Вот мы провели в гражданском браке семь лет и расстались. И что же? Семь лет выкинуть из жизни? Мы обижались, прощали, мирились – и каждый раз тратили свои душевные силы. А потом вдруг взяли все это и совершенно обесценили?

Почему такой союз обычно обречен на неудачу, расскажу на простом примере. Одна молодая женщина жила в гражданском браке восемь лет. Конечно, она ждала от своего избранника предложения вступить в законный брак, а рождение ребенка откладывала, поскольку их отношения не были узаконены. Женщина мечтала о ребенке и с тревогой думала, что лучшие годы для его появления проходят, а мужчина смотрел на его возможное рождение как на ненужную обузу. Партнер вроде бы ценил ее, ему с ней было легко и комфортно, но о возможном браке он даже не заикался. Когда же она стала подталкивать его к серьезному шагу, он не понимал или делал вид, что не понимает, чего она от него хочет, ведь, по его мнению, у них и так все было замечательно. А женщина хотела все лишь определенности.

Когда, наконец, чаша ее терпения переполнилась, она ушла. Мужчина был настолько удивлен, что предложил: «Если хочешь, давай поженимся». Но она мечтала о другом – не о женитьбе «из-под палки»! Поэтому ее ответом было: «До свидания, и спасибо за все». Конечно, нужен не один год, чтобы все это пережить, много времени уйдет, прежде чем такая женщина будет готова к вступлению в настоящий брак.

Или вот другая история. На консультацию пришла женщина. Ее брак дал трещину. Муж, успешный бизнесмен, страдает от алкоголизма. Пытаясь размотать цепочку событий, она мно-

гое проанализировала и поняла, в том числе и то, что сама спровоцировала его недуг. Они несколько лет жили в гражданском браке, пока женщина не забеременела. Мужчина три дня колебался, пока не принял решения жениться. Получилось, что своей беременностью женщина почти насильно затащила своего партнера в семейную жизнь, и он, конечно, остался недоволен. Вроде бы он поступил порядочно – женился на матери своего будущего ребенка, но на деле как будто решил: «Получай теперь свое замужество, а я буду жить как хочу». Он и раньше имел пристрастие к спиртному, а после женитьбы и рождения ребенка превратился в настоящего алкоголика. Прямо как в пословице: «Замуж не напасть, лишь бы замужем не пропасть».

Нередки случаи, когда люди по семь – девять лет живут в гражданском браке, а затем расходятся. Женщина до поры до времени мирится с таким положением вещей, а потом инстинкт срабатывает: хочу детей, уверенности, спокойствия. Но, оказывается, мужчине ничего этого не надо. Ему и так удобно: он никому ничего не должен, ни за что не отвечает. И уже ничего и не обещает.

После разрыва таких отношений возникает ощущение, что жизнь уже никогда не наладится. Есть ли возможность снова испытать счастье? По сути, такое состояние после крушения гражданского брака – тяжелый кризис. Его надо пережить, «собрать себя» ради будущего. Не все потеряно. Не стоит заикливаться на неудачах – лучше заняться собой, своим внутренним миром. Если есть желание иметь семью и детей, то все наладится, придет в свой час. Просите, молитесь, и Господь даст. Безнадежные ситуации очень редки.

Любить и быть любимым!

Чтобы возник настоящий союз, паре предстоит осознать важные семейные ценности, поэтому определение семьи как «узаконенного сожительства» нам не подойдет. И пусть себе ерничает народная псевдомудрость: «Хорошее дело браком не назовут!» В чем же на самом деле высший смысл и цель семейной жизни? Она очень ясная и простая – в том, чтобы любить друг друга. Этот ответ лежит на поверхности. В учебнике по семейной психологии читаем: «Семья – это система, члены которой максимально удовлетворяют потребности друг друга». Мы можем задуматься: какие такие «потребности» и как их удовлетворить «максимально»? А ведь главное, что дает семья, – это возможность любить и быть любимым. И любить. И быть любимым.

Для многих этот очевидный ответ будет неожиданным. Часто люди ищут в семье решения каких-либо личных проблем. Например, человек рос единственным ребенком в семье и мечтал о брате или сестричке – он хочет семью, чтобы в ней было много детей. Ведь именно этого ему не хватало в родительском доме. И он ставит во главу угла появление детей. Кто-то будет говорить: я хочу выйти замуж для того, чтобы избавиться наконец от родительской опеки. Конечно, все эти и другие цели имеют право на существование. У семьи не может быть одной задачи, потому что она – сложный организм. Мы ведь не можем сказать, что человек – это рука, нога, желудок или мозг. Так и здесь. Но все же главная составляющая семьи – это взаимная любовь супругов.

С точки зрения семейной психологии, у семьи много задач. Тут и рождение детей, и ведение хозяйства, и отдых, и творчество, и многое другое. На самом деле семья гармонична только в том случае, если все эти «шестеренки» четко и слаженно работают. Выпадение одной из них расстраивает всю систему. Никто не сомневается, что в любой семье важен «хлеб насущный», то есть материальные блага: кров, еда, одежда и прочее. Но «не хлебом единым жив человек». В семье у каждого есть свои обязанности. А если они не установлены или перепутаны, то не избежать проблем.

Как только в семье появятся дети, родителям понадобится и талант воспитателей, причем обоим. С одной стороны, важно договориться об общих взглядах на воспитание, чтобы

требования мамы не отличались от отцовских. С другой стороны, часто в семьях мужчины как бы самоустраиваются от этих вопросов. Если жена, например, домохозяйка, а муж все время проводит на работе и зарабатывает прилично, то принято считать, что мужчина свои обязанности в отношении семьи выполняет. Но это совсем не так. Без участия мужа тут не обойтись: общение с отцом поможет мальчику в будущем стать настоящим мужчиной. Воспитывая мальчиков, отцы стараются привить им необходимые мужские качества: твердость, ответственность, надежность. Иногда такое воспитание некоторым мамам кажется излишне строгим или суровым, но мальчишки ждут времени этого общения по душам с большой охотой: у них с отцом есть свои мужские секреты. К тому же в любой семье есть время для традиционно мужских занятий, в которых сын с удовольствием помогает отцу и таким образом учится тому, как забить гвоздь, починить розетку, распилить бревно, развести костер, поставить палатку, выкопать картошку.

Девочке помощь отца еще нужнее. Многие женщины вспоминают, что в детстве и юности для них было важным именно одобрение отца, его нежность в отношении дочери, а его трогательная забота о маленькой будущей женщине очень помогла им в их взрослой, семейной жизни. Дочерям достается гораздо больше отцовской нежности и ласки, им меньше делают замечаний, к их промахам и неудачам проявляется больше снисхождения. Но и для отца общение с дочкой – бесценный опыт. Девочка своей нежностью может растопить самое суровое отцовское сердце. Крошка-дочь смотрит на своего отца: он кажется ей таким большим, таким умным, таким красивым, что она не скрывает чувств: «Папочка, ты у меня самый-самый!» Отец находит в ней идеал женщины, которая готова любить его таким, каков он есть. Недаром есть такое выражение – «папина дочка».

В семье особенно важно умение налаживать контакт, понимать друг друга, находить общий язык с разными людьми. Именно здесь дети приобретают навыки вежливого, культурного обхождения, учатся верному тону в разговоре, если семья задумывается об этом всерьез. А ведь часто мы видим, что ребенок не знает даже слов «спасибо» и «пожалуйста». В его семье не принято благодарить маму за обед или папу за помощь в решении задачи. Иногда родители ни о чем не расспрашивают своих детей: как прошел день, с кем малыш гулял или играл в детском саду, понравился ли ему фильм и т. д. Что же потом удивляться, если подросток на вопрос: «Как дела?» – буркнет в ответ: «Нормально» – и скроется в своей комнате. Быть в курсе школьных дел, знать друзей сына или дочери очень важно для того, чтобы не потерять бесценную возможность общения.

Кроме всего прочего, в семье человеку окажут помощь и поддержку, ведь именно в своем родном доме мы чувствуем себя под защитой, в окружении людей, готовых нас утешить и приободрить. Прекрасно, когда дети могут делиться своими чувствами и мыслями с родными, не опасаясь быть непонятыми или высмеянными. Тогда они учатся лучше понимать чужие переживания и сочувствовать людям. Часто родители и дети в такой семье имеют очень глубокую внутреннюю связь и понимают друг друга с полуслова.

В забавной песенке Аллы Пугачевой есть слова: «Делу – время, делу – время, а потехе – час!»¹⁰ Но ведь он очень важен – этот час досуга. И для многих семей он превращается в настоящую проблему. Мужчина приходит с работы, ложится на диван или садится в кресло, включает телевизор вместо того, чтобы «включить» всю семью в общее времяпрепровождение. Это может быть и разыгранный своими силами кукольный спектакль, и чтение вслух книжки, и пение под караоке, и партия в настольную игру – было бы желание. Зато такие часы отдыха подпитывают силы и прогоняют плохое настроение – это живительные витамины для всей семьи.

¹⁰ «Делу – время» – песня Р. Паулса на стихи И. Резника (1985). Первой ее исполнительницей была Алла Пугачева.

Клятва верности: зачем она?

Давайте подумаем, с чего начинается семья? Ведь не с момента, когда у нас появляется соответствующий штамп в паспорте? Некоторые люди пренебрежительно относятся к регистрации брака и не понимают, какое отношение к любви имеет эта «формальность». Многие считают регистрацию лишь процедурой, но на самом деле в ней есть важная составляющая, которая работает очень глубоко, на бессознательном уровне.

В момент регистрации брака люди принимают на себя новую роль – мужа или жены. Здесь имеет значение не столько печать в паспорте, сколько добровольная готовность жениха и невесты поставить подписи в свидетельстве о браке, подписаться под теми словами, которые они произносят вслед за работником ЗАГСа. Именно в этот момент, сознательно или нет, они принимают на себя обязательства и дают друг другу права.

С древнейших времен существуют такие понятия, как клятва и обет. Люди боялись поклясться в чем-то ложном или нарушить данное ими обещание, потому что понимали, что слова имеют огромное мистическое значение. А штамп в паспорте напоминает, что эти слова действительно были произнесены, и произнесены прилюдно. Именно обязательства позволяют людям быть вместе. Во всем вместе. С момента регистрации это уже не «я» и «ты», а «мы».

В первые годы семейной жизни возникает понимание этого «мы»: оно невозможно без доверия. А доверие не может быть полным без обязательств. Ведь по сути мы даем обещаем не просто жить вместе, под одной крышей. Мы даем обязательство любить друг друга. Мы закрепляем свой выбор добровольным решением любить этого человека до конца земной жизни и в вечности – вот основа такой семьи, в которой любовь будет расти и крепнуть. Поэтому вместо сухих определений остановимся на глубоко проникновенных словах митрополита Антония Сурожского¹¹, который говорил: «Брак – чудо на земле. В мире, где все и вся идет вразброд, брак – место, где два человека, благодаря тому, что они друг друга полюбили, становятся едиными, место, где рознь кончается, где начинается осуществление единой жизни. И в этом самое большое чудо человеческих отношений: двое вдруг делаются одной личностью, два лица вдруг, потому что они полюбили и приняли друг друга до конца, совершенно, оказываются чем-то большим, чем двоица, чем просто два человека, – оказываются единством»¹².

Семейная иерархия

Семья – это система, которая развивается по определенным законам. Это долгий разговор, но сейчас мне хотелось бы показать, как успешность семьи зависит от распределения в ней ролей. Супруги – это две половинки, это люди, которые с самого начала испытывали влечение друг к другу, их привлекала общность интересов и т. д. И вот они пересеклись в какой-то момент в одной точке, чтобы в совместной жизни и при обоюдных усилиях стать одним целым. Но вот ведь незадача! Часто супруги не могут правильно ответить на простой вопрос: «В каком порядке вы расставите по значимости такие важные для вас понятия, как „родители“, „дети“, „жена“, „муж“? Какое место для вас занимает каждый из них?» В большинстве случаев оба супруга или один из них на первое место ставят детей. Иногда, правда, какой-нибудь мужчина возьмет да и скажет, что жен может быть несколько, а родители одни, поэтому для него они в приоритете. И потом люди удивляются, почему, столько лет прожив вместе, муж и жена оста-

¹¹ Митрополит Антоний Сурожский (в миру Андрей Борисович Блум; 1914–2003) – епископ Русской Православной Церкви, известный проповедник. Жил в Великобритании.

¹² Антоний Сурожский, Митрополит. Таинство любви. Беседы о христианском браке. СПб., 2010. С. 5.

ются чужими друг другу! Да потому что долгие годы руководствовались этим неправильным представлением!

У каждого вопроса, кроме риторических, есть правильные и неправильные ответы. Ответ на поставленный вопрос должен быть так же естествен, как вдох или выдох: «Конечно, муж!» или «Конечно, жена!» Потому что именно эти двое и являются «эпицентром» семьи. Так было заповедано Богом: *...оставит человек отца и мать и прилепится к жене своей, и будут два одной плотью, так что они уже не двое, но одна плоть* (Мф. 19: 5–6). Обычно различают несколько степеней родства: нулевую – муж и жена, первую – дети и только вторую – родители мужа и жены. Ведь дети рано или поздно должны «отлепиться» от отца и матери – это важный этап их взросления. При всем уважении к родителям дети уходят из семьи, и даже если, в силу разных обстоятельств, продолжают жить в одном доме, обычно хотят отсоединиться от старшего поколения. Это естественно и нормально.

Почему же все-таки такое распределение ролей является правильной? Потому что, если муж и жена больше всего ценят именно друг друга и каждый при этом осознанно играет свою роль, не будет никакой путаницы. Кому супруги давали в ЗАГСе клятву верности? Друг другу, а не своим родителям или детям, которых, может быть, еще и не было в «генеральном проекте». Супруги призваны быть не конкурентами, а союзниками. Только они могут раскрывать в своей совместной жизни божественное предназначение семьи: женщина поможет супругу стать мужественным, а он ей – женственной.

Мужчины от природы амбициозны¹³: им по статусу положено быть первыми, но все равно, конечно же, каждый мужчина ждет от любимой женщины слов восхищения и поддержки: «Ты у меня – лучше всех! Я в тебя верю, ты все сможешь, у тебя все получится!» Женщине тоже важно видеть влюбленные глаза мужа и слышать: «Какая ты у меня красивая, ты единственная, добрая, умная, хорошая и т. д.!» Не стоит недооценивать силу этих позитивных слов. Они действительно могут окрылять, воодушевлять и даже излечивать душевные раны.

Если супруги относятся друг к другу как к дару Божьему, они не будут соревноваться за власть в семье и тем самым передадут детям прекрасную модель ролевых отношений. Когда те вырастут и вылетят из гнезда, муж и жена, сохранив тепло отношений, будут еще ближе друг к другу и встретят старость без тревоги и опасений.

В дополнение к сказанному: если муж и жена стоят друг для друга не на первом месте, дети очень тонко, а иногда и болезненно воспринимают это нарушение. Иногда они просто могут неосознанно манипулировать родителями и находить свою выгоду в разногласиях между матерью и отцом. Но кто выиграет от таких игр? Сами знаете кто...

Рано или поздно надо перерезать пуповину

Еще до рождения мы слушали сердцебиение матери, и оно нас успокаивало. Появившись на свет, узнавали ее запах, голос, тепло. Она давала нам пищу и укладывала спать, напевая тихую песню. Неудивительно, что наша жизнь была связана с нею тысячей нитей, но все же наступило время, когда мы отправились в самостоятельное плавание. Однако так бывает не всегда.

Есть такой довольно распространенный тип – «маменькин сынок». Главной опорой и мерилom всего для таких людей, хотя они давно вышли из детского возраста, продолжает оставаться мать. Им нужно внутренне отделиться от нее, хотя иногда это бывает очень трудно сде-

¹³ Слова «амбиция» и «амбициозный» получили переосмысление в современном русском языке. Если раньше за ними было закреплено только отрицательное значение: «амбиция – самолюбие, самомнение, спесь» (Словарь иностранных слов. 19-е стер. изд. М., 1990. С. 31), то сейчас их все чаще используют в положительном контексте, говоря о людях, которые не боятся ставить трудные задачи и успешно их решать, то есть об «успешных и амбициозных людях» (Левонтина И. Русский со словарем. М., 2017. С. 31).

лать. Образно говоря, нужно «перерезать пуповину», а это довольно болезненно, поскольку у матери с сыном часто сохраняется глубокая внутренняя зависимость. Свою избранницу такой человек обязательно начинает сравнивать с мамой, и юная супруга, конечно, будет ей проигрывать: и готовит она хуже, и рубашки гладит не так, и деньги тратит нерасчетливо. Он не думает, что когда-то его мать была такой же юной и неумелой, ведь в сыновней-то памяти она запечатлелась по естественным причинам иной – все знающей, все умеющей. Без маминого одобрения такой сынок шага не ступит, и это может разрушить его семейную жизнь. А мать, в свою очередь, ревниво отмечает все промахи молодой супруги и не забывает обращать на них внимание сына. Так и проходят годы в бессмысленном и опасном соревновании, в котором, скорее всего, мать одержит верх, если сын не сумеет достичь психологической независимости.

Похожая ситуация происходит и с дочерьми. Нередко девушка никак не может выйти замуж и живет с мамой. Дочь и мать варятся в собственном соку, они тесно связаны. Мать контролирует взрослую дочь, а «ребенок», которому уже три десятка лет, никак не может занять позицию самостоятельного и независимого человека. Стоит кому-то одному нарушить этот стиль поведения, как другой тоже начнет постепенно перестраиваться. Проблема еще и в том, что сегодня не все молодые люди могут позволить себе жить отдельно от родителей. Однако им все же нужно менять условия, уходить, уезжать от родителей, если их связывают такие отношения, которые психологи называют созависимыми¹⁴, хотя иногда отделения не происходит и после расставания.

На сайте www.nelubit.ru как-то обсуждался похожий вопрос. Молодая женщина писала, что она уехала за границу, подальше от родного дома, но у нее осталась сильная зависимость от матери. Она постоянно задавалась вопросами: «Почему я все время думаю о маме? Почему я не могу нормально общаться с мужем? Почему желанного освобождения от зависимости так и не произошло?» Такие созависимые отношения с родителями встречаются довольно часто.

Возможно, мы не можем им что-то простить. Мы вроде бы тяготимся общением с ними, ругаемся, но продолжаем зависеть от них, иногда даже материально. Порой мы совершаем те же ошибки, наступаем на те же грабли, что и они в свое время. Физическое расставание не решает проблему полностью. Поэтому важнее отделиться от родителей на психологическом уровне. Главное – понять, что я – это я, другой человек, со своими взглядами, желаниями, целями. Как личности мы существуем отдельно. Каждый из нас имеет право на свои ошибки, на свое неправильное поведение, на свои интересы, но вместе с тем мы продолжаем любить и уважать родителей.

Если мы продолжаем зависеть от отца и матери материально, во главу угла ставим то, что кажется правильным им, а не нам ит.д., разделения не происходит, несмотря на все декларации нашего взрослого статуса. То есть в поведении мы проявляем себя как маленькие дети, которых мать и отец инстинктивно не могут и просто боятся отпустить от себя. Доказательством взрослости для них будут наши ответственные поступки и зрелые решения – не обидчивость, не раздражительность, не жалость к себе, а спокойствие и уверенность.

Границу нарушать нельзя!

Ни у кого не вызовет сомнения, что государство должно охранять свои рубежи и не позволять их безнаказанно нарушать. Не менее важно соблюдение психологических границ в семейной жизни. Тема эмоциональных границ связана с выражением наших чувств друг к другу. Нам ясно, что если, несмотря на установленные рубежи, одно государство вторглось на терри-

¹⁴ Созависимые отношения, созависимость – болезненное состояние психики, при котором один человек находится в сильной эмоциональной, социальной и даже физической зависимости от другого человека. Согласно модели таких отношений («треугольник Карпмана», по-другому – «треугольник судьбы»), можно выделить три варианта поведения: роль спасителя, роль жертвы и роль преследователя.

торию другого, то речь идет об агрессии. Из этого следует, что наше вторжение в чужой эмоциональный мир – тоже агрессия: в такие моменты страсти распаляются, разум молчит и теряются рамки, в которых мы обычно стараемся удерживать наше поведение. Настоящая любовь, в отличие от созависимости, требует простора, свободы, понимания того, что ты – это ты, а я – это я. Другими словами, речь идет о взаимоуважении, о праве на свои интересы, свое видение мира, то есть, продолжая сравнение, на «свою территорию».

Если, к примеру, взрослые дети, которые имеют свою семью, не отделены от родителей, живут с ними в одном доме и при этом считают, что причина такого положения – квартирный вопрос, то, скорее всего, они заблуждаются, путая следствие и причину. А причина коренится в глубоком искажении отношений, в незавершенности отделения детей от родителей.

Вот коротенькая иллюстрация к сказанному выше, и таких историй не перечесть. Многодетные супруги жили несколько лет с матерью мужа. Они рассказывали о том, что пожилая женщина, забывая о том, что имеет дело со взрослыми людьми, без стука врывается в их комнату, несколько не смущаясь даже тогда, когда заставала их в постели. Конечно, когда взрослые дети находятся в зависимом от родителей положении, им трудно держать дистанцию в отношениях с ними. Им почему-то кажется, что нужно мириться с беспардонным поведением старших, которые обращаются с ними как с подростками.

Другая история: пожилая женщина попала в ситуацию, когда ей, по воле обстоятельств, пришлось жить в одной квартире с дочерью и зятем. Вскоре после их свадьбы родился ребенок, а уже через полтора года дочь вышла на работу. Вся дела по дому и уход за ребенком легли на плечи этой женщины. Ее взрослые дочь и зять, приходя с работы, общались друг с другом и отдыхали, а ребенок, довольствуясь тем, что бурно встретил вернувшихся родителей, снова бежал к бабушке.

Никто не говорит, что семья, в которой мирно сосуществуют несколько поколений, это плохо. Однако это нормально лишь при условии, что каждый возьмет на себя свою долю обязанностей и будет с уважением относиться к «вкладам» других членов в общую копилку отношений. В ситуации, описанной выше, семья дочери героини абсолютно не развивалась; по сути, молодые продолжали жить как жених и невеста, а роли супругов и родителей не выполняли. Оказывается, даже в выходные дни они только гуляли, ходили в гости, а к вечеру ждали ужина, который приготовит мама. Ей же фактически пришлось выполнять для дочери роль мамы, как будто та все еще не вышла из подросткового возраста, а для зятя – его «жены», конечно, в переносном смысле слова, потому что она готовила для него, стирала, воспитывала его ребенка. Вот ведь какие перевертыши получаются, когда семья живет бессознательно!

Перекосы с нарушением пространственных границ дорого обходятся людям, поэтому они никак не могут почувствовать себя счастливыми. И более того: в семье, где все роли перепутаны, жизнь становится невыносимой. Счастье приходит к нам в дом, когда есть порядок, зрелое понимание того, как развиваемся мы и наши близкие. Мудрость родителей в том и состоит, чтобы постепенно, по мере взросления детей, сокращать свое присутствие в их жизни: те сами должны постигать законы развития собственной семьи. Взрослым детям тоже стоит с большой долей осторожности прибегать к помощи родителей.

Важным условием здоровых отношений между родителями и детьми является взаимное примирение. Если у детей нет обид и злости на родителей, они не будут считать, что те должны им еще что-то добавить. Другими словами, хочешь быть взрослым – неси свою ношу сам, не возлагая чрезмерное бремя на родителей. А отец и мать, простив себя, покаявшись за то, что, может быть, чего-то действительно недодали своим детям, станут помогать им в меру. Опасно культивировать в себе роль жертвы, из чувства вины потакая безответственному поведению своих детей.

Вольное размышление на тему границ наводит на мысль о том, что в отношениях всегда необходимо чувствовать тонкую грань, (слово «граница» – от того же корня, что и слово

«грань»), которую опасно переходить, если мы стремимся к эмоциональной стабильности и близости. Не нужно отклоняться от нормы, которая определяется состоянием внутреннего спокойствия, не нужно заходить за пределы личности другого и позволять грубо переходить границы собственного пространства окружающих. Как канатоходец, вышагивая под цирковым куполом по тонкой линии каната, осторожно балансирует, ища точку опоры и равновесия, от которой зависит успех его выступления, так и поведение близких людей нуждается в поиске баланса.

Супружеская и родительская подсистемы

Что это такое? По сути, это наши роли. Сначала, до свадьбы, молодые люди были женихом и невестой. Вместе со штампом в паспорте они приобретают статус молодоженов, входят в роли мужа и жены. Пока юноша и девушка встречались, особых обязательств по отношению друг к другу у них не было, а теперь они появились, и к этому надо привыкнуть. Почему многие молодожены бывают удивлены переменам в характере своей второй половинки после свадьбы? Да потому что в порядок их жизни теперь входит понятие «должен». И тут впервые им приходится сталкиваться с сопротивлением.

Сначала поговорим о супружеской подсистеме. Как муж и жена мы хотим продолжить романтический, или, как его еще иногда называют, «букетный» период отношений: ужин при свечах, ненавязчивая музыка, интимная близость, доверительные разговоры, ласки. Все это делает жизнь более разнообразной, скрашивает будни. Главное – дарить радость друг другу.

В родительской подсистеме заботы у нас иные – бытовые хлопоты, рождение и воспитание детей. Если супруги концентрируются на родительской стороне отношений, они уклоняются в быт, и последствия такого перекоса неизбежны. В трагической предсмертной записке Владимира Маяковского было написано: «Любовная лодка разбилась о быт»¹⁵. Схожую трагедию переживают многие супруги, и она усиливается еще и потому, что бессознательно муж и жена начинают предъявлять бесконечные требования друг к другу. В их спорах часто будут звучать слова «надо» и «должен» или, наоборот, «не надо», «не должен».

Естественно, в большинстве пар супруги выступают как представители и супружеской подсистемы, и родительской, но не хотелось бы, чтобы вторая «проглотила» первую. Если супруги хотят сохранить глубину своих отношений, то они находят время для того, чтобы почитать, посмотреть что-то вместе и обсудить, погулять вдвоем, без детей. Их жизнь будет наполняться энергией «хочу», интересом к жизни и желанием жить. Без оговорок, которые я часто слышу на консультациях: у нас нет времени, нам не с кем оставить детей. Или мы, осознавая необходимость побыть вдвоем, находим для этого время, или придется признать тот факт, что мы несчастны «по собственному желанию». Ведь недаром говорится: «Кто хочет – делает, кто не хочет – ищет причины»¹⁶.

Если супружеская подсистема не поддерживается на плаву, это может иметь далеко идущие последствия. Дети, которые не видели согласия и внимания родителей друг к другу, вылетают из гнезда, усвоив неправильный стиль отношений, который они затем приносят в свои семьи. Как же потом родителям бывает больно от сознания того, что их чада несчастливы, но поезд-то уже ушел! Нам хочется, чтобы рядом с нашим ребенком был достойный спутник жизни, а он вовсе не таков. Как говорится, что посеешь – то и пожнешь, сапог к сапогу. Супружеская подсистема важнее родительской еще и потому, что хотя наличие детей в семье и ценно, но любовь друг к другу все же ценнее. Потому что если Бог не дает детей, то что же делать –

¹⁵ «Как говорят инцидент исперчен // любовная лодка разбилась о быт // С тобой мы в расчете // И не к чему перечень // взаимных болей бед и обид». (В записке не было знаков препинания.) См. Маяковский В.В. Поли. собр. соч. в 13 т. Т. 10. М., 1958. С. 286–287.

¹⁶ Афоризм, обычно приписываемый американскому президенту Аврааму Линкольну (1809–1865).

разводиться?! Пределов для познания друг друга нет! И мы знаем много примеров счастливых, но бездетных супружеских пар.

Еще хотелось добавить пару слов о сугубых ролях мужа и жены. На консультациях супруги нередко жалуются друг на друга. Женщина недовольна тем, что муж пассивен, а он – тем, что ему не дают почувствовать себя хозяином. Мне хочется сказать им: «Так почему же вы не возьмете это превосходство? Как Исав за чечевичную похлебку, то есть за собственный ком-форт, вы отдаете первенство. Станьте сильными, спокойными, надежными, ответственными, и тогда кто пойдет на вас?!» В свою очередь, к женщинам так и рвется крик: «Куда же вы все торопитесь? Остановитесь, сделайте слабыми, женственными, милыми, мягкими, добрыми!» И все встанет на свои места. Хозяин в доме – мужчина, а женщина – хозяйка. Хозяин сам знает, что в его доме не так: его не надо подгонять, пинать, указывать, что делать, – он сам со знанием дела будет мастерски управляться в своей вотчине. Про хозяйку не будем говорить, и так все понятно. Вот тогда все будут довольны и смогут радоваться жизни. Хорошо бы так было всегда и у всех!

Чтобы не грустить потом у опустевшего гнезда

И все же многим кажется, что семья – это дети. Помните расхожий перечень того, что надо сделать в жизни? Родить ребенка, посадить дерево и построить дом. Может ли благородная задача родить ребенка быть высшей целью семейной жизни? Я неоднократно убеждалась в том, что супруги, которые ставят во главу угла именно ее, часто заходят в тупик. Например, я спрашиваю: кого вы больше любите: детей или свою вторую половинку? Знаете, что чаще всего отвечают женщины? Они говорят – детей. Тот же вопрос задаю мужьям, и многие мужчины отвечают – жену. Понимаете? Вот почему в отношениях супругов возникают большие проблемы, вплоть до развода.

У всякого проекта есть одна главная цель и много частных задач. Дети – это лишь одна из задач семьи, хотя и первоочередная. Цель семейной жизни – это все-таки сама любовь. Супруги в первую очередь должны любить друг друга, любовь – главная цель. Если они будут следовать ей, тогда и дети станут воспринимать эту модель отношений как естественную, само собой разумеющуюся. Вообще все семейные проблемы легко решаются, если цель семьи определена верно.

Часто между родителями начинается непроизвольная конкуренция за детей. Муж выбирает себе одного ребенка, потому что он на него похож. «Нос мой, уши мои и характер тоже. А у младшего – глаза твои». Жена выбирает другого ребенка. Внутри семьи формируются нездоровые коалиции – союз по принципу «против кого будем дружить». Другой вариант развития такой ситуации – любовный треугольник. Если бы супруги всегда видели перед собой главную цель, то поняли бы, что невольно уклонились, ушли в сторону.

К тому же надо помнить о том, что молодость проходит, а дети растут. Когда-нибудь наступит момент, когда они захотят создать свои семьи, и родительское гнездо опустеет. Эта ситуация так и называется – синдром опустевшего гнезда. Если семью цементировало лишь «взращивание» детей, то в дальнейшем возможны два варианта развития событий, и оба они печальные. Или родители будут искусственно удерживать взрослого отпрыска при себе, боясь грозящего им одиночества вдвоем. Или будут искать близости на стороне. Мужчине кажется, что он уже не нанесет вреда, если уйдет из семьи. Сейчас даже стало модным: как только сорокалетние, пятидесятилетние мужчины выполняют свой долг перед семьей и ставят детей на ноги, они уходят к более молодым женщинам. Это признак нездоровой семьи: значит, супруги жили не друг другом, а ради детей. Если ребенок видит взаимную любовь мамы и папы, он и сам вырастет хорошим семьянином.

Что же делать с опустевшим гнездом? Это очень сложный период. Муж и жена в ужасе, ведь они так и не пришли к близости, они не стали единым целым. Чувствуя себя чужими, они хотят скрыться друг от друга, убежать, чтобы не видеть плодов неудавшейся совместной жизни, освободиться от огромного чувства взаимной вины. Почему они чужие? Мы сближаемся только тогда, когда понимаем друг друга. Близкий человек может все принять, все простить, а здесь этого не произошло. Огромная пропасть, взаимные обиды. Супруги жили в суете, в их отношениях было много невысказанного. Но все-таки они не разошлись, значит, что-то их связывало. И если они еще немного повернутся друг к другу, выход может быть найден.

Совет простой – стоит вернуться к тому моменту, когда начиналась совместная жизнь. А что было вначале? Знаки внимания. Нужно снова оказаться в той, начальной фазе отношений. Муж и жена узнают друг друга заново. Огромное преимущество этой ситуации в том, что супруги как бы опять становятся молодыми. Есть еще один повод раскрыть новые грани личности друг друга, происходит новое осмысление отношений. Появляется шанс постигнуть то, что они не постигли, пока строили дом. Основные жизненные задачи они выполнили, и теперь им открывается возможность более глубокого понимания себя. Есть такая крылатая фраза: «Успех мужчины и женщины – в одном человеке, а не во множестве». Успех – это когда ты прожил жизнь с одним человеком. С одним от начала и до конца. Познать себя, познать, что является смыслом жизни, можно лишь проделав честную и серьезную работу над собой, над своими ошибками, через человека, который рядом с тобой, а именно через твоего супруга. Когда мы узнаем его, мы узнаем себя.

Похвальное слово похвале

Нередко бывает, что один из супругов на протяжении долгого времени поощрял и хвалил другого, а второй был скуп на похвалы. В таком случае тот, кто оказывает поддержку, бывает, копит обиду и, не дождавшись взаимности, натерпевшись равнодушия, идет на разрыв отношений. Это не совсем верно, хотя по-человечески понятно.

Важно не замалчивать проблемы, а проговаривать их, делиться своими чувствами, рассказывать о том, как тяжело и больно живется, когда ты стараешься оказывать поддержку, но не видишь никаких ответных шагов. Каждому человеку хочется слышать приятные слова. Но все же самое главное – не требовать, а просить об этом! От некоторых мужчин трудно дожидаться одобрения. Во-первых, потому что многие из них с детства не приучены говорить о своих чувствах. Во-вторых, некоторые мужчины считают, что не мужское это дело – церемонии разводить, не понимая того, что женщины устроены иначе. Им как хлеб нужны ласковые слова, недаром говорят, что женщина любит ушами.

Сплошь и рядом мужья жалуются, что жены недовольны ими, а жены, в свою очередь, с укором говорят, что никогда, дескать, муж не скажет, какое на ней красивое платье или как она хорошо сегодня выглядит. Люди забывают, что, когда они начинали совместную жизнь, им было хорошо, потому что в их отношениях был романтизм. Без него любовь в семье оскудевает.

Мы все помним пословицу: «Доброе слово и кошке приятно». Доброе слово родного человека нам необходимо, как необходимы для поддержания здоровья витамины. Похвала, ободрение, восхищение своим избранником или избранницей создают семейное счастье.

Притча о длинных ложках

Один человек пришел как-то к мудрецу. Его очень волновал вопрос о том, что такое ад и рай, потому что он хотел жить праведно. Он спросил мудреца:

– Где ад и где рай?

Но мудрец ему ничего не ответил. Он взял вопрошавшего за руку и повел темными переулками во дворец. Через железные ворота они вошли в

большой зал, наполненный множеством людей, бедных и богатых, в лохмотьях и драгоценных одеяниях. Посреди зала стоял на огне огромный котел, в нем кипел суп. От варева шел приятный запах. Вокруг котла толпились люди с впалыми щеками и бессмысленными глазами, стараясь получить свою порцию супа.

Спутник мудреца поразился, когда увидел у них в руках по ложке величиной с них самих. Ложка была сделана из металла и раскалялась от горячего супа. Лишь на самом конце ее черенка имелаась деревянная ручка. Голодные люди с жадностью тыкали своими ложками в котел. Каждый хотел получить свою долю, но никому это не удавалось. Они с трудом вытаскивали тяжелые ложки из супа, но так как те были слишком длинными и увесистыми, то и сильнейшие не могли отправить их в рот. Слишком ретивые обжигали руки и лицо и, охваченные жадностью, обливали супом плечи соседей. С руганью они набрасывались друг на друга и дрались теми же ложками, которыми могли бы утолить голод.

Мудрец взял своего спутника за руку и сказал: «Вот это – ад». Они покинули зал и вскоре уже не слышали адских воплей.

После долгих странствий по темным коридорам они вошли в другой зал. Здесь тоже было много людей, сидящих вокруг такого же котла с кипящим супом. У каждого было по такой же громадной ложке в руке, какие мудрец и его спутник уже видели в аду. Но люди были упитанными, в зале слышались лишь тихие довольные голоса. Люди подходили парами. Один окунал ложку и кормил другого. Если для кого-нибудь ложка оказывалась слишком тяжелой, то другая пара сразу же помогала ему своими ложками, так что каждый мог спокойно есть.

Как только насыщался один, его место занимал другой. Мудрец сказал своему спутнику: «А вот это – рай!»

«Ад» – это жизнь рядом, но не вместе, а еще и с враждебностью, направленной друг против друга. Каждый – только за себя самого и против других. «Рай», напротив, означает готовность служить другому, быть для него поддержкой и опорой. Одни пары никак не решают свои проблемы, другие справляются с ними играючи. Будет ли наша семья похожа на «ад» или «рай», зависит от нас самих. Мы имеем возможность выбирать!

Глава третья

Муж жене – пастырь, жена мужу – пластырь

Каждому – своя роль

Чем различаются роли мужа и жены в браке? Существуют две точки зрения. Согласно первой, у мужа есть своя определенная роль, а у жены – своя, причем во всем, чем живет семья. Сторонники второй считают, что каждый из супругов вносит свой вклад по способностям. Предположим, жена больше зарабатывает, значит, она будет добытчиком, а муж пусть займется детьми, если у него это лучше получается. Как найти гармонию между этими крайностями? В чем истина?

Сегодня ролевые отношения между мужчиной и женщиной тяготеют к равенству в супружеской паре. Редко в какой семье работает один мужчина, поэтому в какой-то мере традиционная модель взаимоотношений меняется, побуждая супругов перейти от жесткого патриархального уклада к новому стилю отношений – сотрудничеству. Однако есть очень тонкая грань, переходить которую не стоит, потому что различие полов и их предназначений все же существует.

При всем том, что мужчина и женщина имеют равные права перед законом, реализуются эти права по-разному. Хорошо, когда муж осознает, что он глава семьи, у него есть преимущество в принятии решений, соответственно – жена уважает в нем эту силу. Он принимает ее равенство с ним в обсуждении разных вопросов, видит, насколько тоньше она чувствует людей, умеет быть покладистой, дипломатичной, заботливой. Он уважает ее за то, что она ценит его главенство. Скорее всего, такой разумный подход к выстраиванию зрелых отношений раскроет немало жизненных ресурсов для реализации обоих супругов и в отношениях друг с другом, и в работе, даже если они многодетны, и тому есть примеры.

Истина в том, что каждый должен быть на своем месте, в соответствии со своей ролью мужа или жены. Априори¹⁷ муж – это глава семьи, а жена – его помощница. Обязанность обеспечивать материальный достаток семьи чаще всего ложится на плечи мужа. Конечно, возможности у всех разные. Но в идеале наилучший выбор, если жена занимается устройством домашнего очага и детьми – создает необходимый тыл для мужчины. Если обязанности распределены согласно ролям каждого из супругов, то у жены будет больше сил для того, чтобы поддержать мужа в его заботах о благополучии семьи. А он, имея такой тыл, успешно справится со своей ролью главы семьи и добытчика.

Если в семье много детей, все само собой становится на места. Тут хочешь не хочешь – женщина остается дома, и муж, какой бы он ни был, зарабатывает деньги. Но когда в семье один ребенок либо детей пока еще нет, что же, жене просто так сидеть дома, ничего не делать? Супруги договариваются, как им удобнее поступить.

Женщины иногда не догадываются, какие потенциальные возможности в них заложены. Они чувствуют этот избыток и не знают, как и в чем его реализовать, а энергия ищет выхода. Вот тут-то и начинается такая «любовь» к домашним, от которой всем только хуже: давление, контроль, диктат. Все мы читали в школе драму Александра Островского «Гроза» и помним зловещий образ Кабанихи, которая изводит своих родных, «как ржа железо точит». Наверное, Кабаниха очень бы удивилась, если бы ей сказали, что она мучает своих домочадцев. Она их учит, наставляет из лучших побуждений, чтобы они жили правильно – так, как она это пони-

¹⁷ Априори (лат. a priori – букв. «от предшествующего») – знание, полученное до опыта или независимо от него, данность.

мает. Разве кто-нибудь из современных женщин обрадуется, если, взглянув на себя в зеркало, увидит в нем Кабаниху?

С другой стороны, если женщина целый день проводит на работе, по возвращении домой энергии у нее только и хватает на то, чтобы кое-как справиться с домашними делами, отрывая время от отдыха и сна. Муж часто слышит, что она устала, у нее болит голова, нет сил ни на что, в том числе и на интимные отношения. Вряд ли такой образ жизни может укрепить семейные узы.

Как мы видим, непростое это дело – распределение обязанностей в семье. Основное условие – не нужно доходить до абсурда. Один мужчина рассказывал на консультации: «А что тут такого? Мы с ней договорились».

Она работает, а я сижу дома, варю кашу, и у меня это хорошо получается. С детьми сижу, убираю, все домашние дела на мне». И он еще удивляется, почему жена его не уважает, не ценит, почему она невольно на нем срывается. Ей трудно уважать мужчину только за то, что он вкусно варит кашу. Как бы хорошо он ни выполнял работу по дому – это перекося семейных ролей, который неизбежно рано или поздно выльется в серьезную проблему. Я думаю, что эта пара разведется.

Главная роль мужчины в домашней иерархии – поддержание экономической стабильности семьи. Муж – это добытчик. Если он выполняет эту свою задачу, женщина знает, что семья по меньшей мере находится в относительной безопасности. Для нее это очень важно. Она меньше тревожится, начинает больше доверять мужу, идет за ним, что способствует укреплению любви. Он дает жене ощущение защищенности, стабильности, и она начинает думать уже о более высоких вещах, она хочет детей и так далее.

Но мы знаем, что жена часто бывает недовольна мужем, даже если он хороший добытчик. В знаменитой книге Джона Грея «Мужчины с Марса, женщины с Венеры»¹⁸ описывается ситуация, когда мужчина вкладывает все силы в работу, добивается успеха, зарабатывает хорошие деньги и считает, что он свою задачу выполнил.

А его жена этого не ценит! Так уж повелось с древних времен: важно не только убить на охоте оленя, но и красиво положить его тушу к ногам своей избранницы. Женщине необходимы и красота, и яркие впечатления. Ей нужно тепло, и не только в виде шубки.

Мы, естественно, говорим о развитых, психологически взрослых личностях. Зависимая личность имеет другие требования, и ее, как капризного ребенка, вообще трудно удовлетворить. И все же стоит иметь в виду, что если жене не хватает эмоциональной близости в отношениях, то никакими материальными благами этого не заменишь.

Муж – главный управляющий «семейного предприятия»

Конечно, нельзя сводить все к меркантильным рассуждениям о «добыче». Муж – глава семьи во всем. Он – главный управляющий этого «предприятия». Вся жизнь семьи должна находиться в поле его зрения: не только материальный достаток, но и дети, и общение, и чередование работы и развлечений. А у нас часто бывает, что главная во всем женщина. При этом муж считает, что он заработал деньги – и все, достаточно. Слава Богу, если он еще зарабатывает...

Некоторые мужчины рассуждают так: вот, я мужчина, у меня в паспорте это записано, значит, жена должна меня слушаться. А она всем своим поведением как бы намекает ему: «А ты

¹⁸ Грей Джон (р. 1951) – американский психолог, автор нашумевшего бестселлера «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» («Men Are from Mars, Women Are from Venus», 1992). В книге автор утверждает, что мужчины и женщины не обладают общими психологическими качествами, а различаются так, будто они потомки выходцев с разных планет – Марса (мужчины) и Венеры (женщины). Грей создает по всему миру консультационные центры с тем же названием, в которых учит мужчин понимать женщин, и наоборот.

докажи, что ты главный». Мужчина должен убедить ее в этом своими умениями, действиями, а не только словами. Как на предприятии работник становится управляющим? Он проходит все должностные ступени – с низшего уровня до высшего. «Я с нуля начинал», – с гордостью говорят многие успешные люди, когда хотят подчеркнуть свои достижения. Свой авторитет они завоевывали постепенно, делом.

Во многих семьях первые годы совместной жизни уходят на выяснение того, кто главный. Эта борьба часто бывает вызвана неконтролируемыми импульсами, соревновательностью, в которых мы себе или не хотим, или не можем признаться. Так глубоко сидит в нас ветхий человек – страстный, греховный. В любом коллективе, куда бы мы ни пришли, начиная с детского сада, нас ждут такие же проверки. Женщина в большинстве случаев будет бессознательно провоцировать мужчину, испытывать его. Она должна понять: кто рядом с ней, борец или слабак, а если борец, то какой весовой категории? Она хочет убедиться в том, что он действительно главный, что он сильный, умный, надежный, что он сумеет быть достойным мужем и отцом семейства. Это для нее важно.

Забудем девиз «Вся наша жизнь – борьба!»¹⁹

В первой фазе становления отношений мужчины и женщины почти всегда будут мериться силой, как борцы на ринге. Мужчина рискует быть непонятым в будущем, если с самого начала не заявит о своем статусе, не сможет утвердиться, отстоять свою позицию. Кому понравится, если муж колеблется, как маятник, когда речь заходит о его обязанностях, если он не хочет брать на себя никакой ответственности! Жена будет уважать его силу, когда видит его уверенность и твердость, особенно если дело касается принятия решений, важных для всей семьи, защиты интересов женщины или детей. Тогда слабая половина не боится быть слабой и не пускает в ход оружие защиты: конкурирование, борьбу за власть или нападки. Ей удобнее и выгоднее подчиняться сильному мужчине. Мужчина, которому свойственна мужественность, может помочь женщине обрести женственность. Хотя часто говорят об обратном – о том, что женщина помогает мужчине стать более мужественным. Рядом с ней он превращается в настоящего мужчину.

На самом деле важным условием в этом вопросе будет взаимное влияние. Женщина помогает мужчине стать сильным, стимулируя в нем уверенность в себе, подчеркивая его природные способности, поощряя его, ведь похвала – это язык общения с мужчиной. В свою очередь, мужчина обращает внимание на внешность женщины, на ее доброту и душевную красоту. Так они будут дополнять друг друга. Конечно, многое закладывается еще в детстве, зависит от воспитания, традиций, перенятых от родителей. И от того, насколько сознательно к этому вопросу подходят супруги. Ведь именно родители воспитывают в мальчике будущего мужчину, а в девочке – женщину. Но и сам человек, осознав, как он далек от идеала и каким несовершенным было его воспитание, может многое в себе исправить.

Рецепты для него и для нее: как мужчине стать сильным, а женщине – слабой

Предположим, муж осознал свою роль добытчика и главы семьи. А какова роль жены? Она отвечает за «погоду в доме», подготавливает мужу условия для того, чтобы ему было комфортно дома, чтобы семья была для него отдушиной, тем местом, где он может спокойно

¹⁹ Слова из припева песни «Марш Буденного» (1920) братьев Покрасс на стихи А. Д'Актиля: «Вся наша жизнь есть борьба!»

набраться сил для того, чтобы идти дальше, во внешнюю, подчас агрессивную, среду. Но очень часто наши женщины не видят себя в такой роли или она дается им с большим трудом.

На групповом занятии по теме «Сильный мужчина, слабая женщина» кто-то предложил: «А давайте мы проиграем эти роли! Кто у нас будет мужчина?» Один мужчина сел в позе «Мыслителя» Родена²⁰ и молчит. Другой примостился в сторонке, как бы вышел из кадра, чтобы его не было видно. А женщины обсуждают, кто же будет играть мужчину. Несколько участниц живо предлагают: «Давайте мы вот этого возьмем? А может, ты? А может, я? А что такое сильный мужчина?» Мужчины сидят, молчат. И вдруг женщины вспоминают, что психолог тоже присутствует на занятии, и бросаются за помощью: «Ну, кто, кто будет мужчиной, как мы дальше-то будем?» Приходится отвечать, что хорошо бы сейчас остановиться и подумать, что происходит. Ведь процесс уже идет. Они спохватываются: «Ой, ну надо же... Мы все поняли». Спрашиваю: «А что вы поняли?» Отвечают: «Вот ведь мужчины сидят, молчат! А мы, как всегда, на себя все берем и даже не подумали их спросить. Мы уже все решили, все постановили». Когда участники группы подводили итоги этого занятия, одна девушка сказала: «Я поняла: во взаимоотношениях с мужчинами я все время лидирую. Не дожидаясь, что он скажет, как он себя поведет, я уже поставила вопрос и на него ответила, я уже все решила. А он остается в тени».

Понятно, что эта девушка торопится, берет все в свои руки. Но почему? Потому, что она видит, что партнер безынициативен, пассивен. Здесь видна проблема двоих. Женщина должна подождать, как бы отойти в тень и дать мужчине возможность проявить себя. Когда я говорю об этом женщинам, они обычно отвечают: «Да вы что! Я ему даю день, два, три, жду от него решения. А он...» Мужчины, в свою очередь, делают вывод: да женщины и не дают им ничего решить! Поэтому первый рецепт для мужчины – брать инициативу в семейных отношениях на себя. Второй рецепт, вытекающий из первого, – брать на себя ответственность за последствия своих решений. Какие бы они ни были – плохие или хорошие. И еще: не нужно бояться ошибок. А мужчина еще как опасается потерять собственную непогрешимость, ведь женщина потом может сказать: «Я же тебе говорила! А ты не послушал!» Он опасается, что жена потом его развенчает, унизит, и предпочитает оставаться таким пассивным существом, лишь бы его не трогали. Самим женщинам обычно такой тип мужчины-«подкаблучника» не нравится, но с завидным упорством многие из них превращают нормальных мужей в безынициативных слабаков.

Рецепт для женщины – не торопиться. Нужно дать мужчине возможность принять решение и потом не упрекать его за результат. Мужчине важно еще иметь духовную силу. И самое главное, он должен быть лидером в любви. Как в любви, так и в смирении. Смирение и кротость – это не слабость, это сила и спокойствие. Христос говорит: *...научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем* и найдете покой душам вашим (Мф. 11: 29). Женщина пойдет за мужчиной, который все время на высоте, всегда невозмутим. Высота мужчины – его спокойствие.

Мы знаем, что женщина бывает или кажется неукротимой, как Катарина в комедии Шекспира «Укрощение строптивой»²¹. Вспомним, у пьесы счастливый финал: Петруччо сумел вернуть Катарине женственность и обаяние кротости, доказав ей свою непреклонность. В конце пьесы Катарина поучает других строптивых жен:

Муж – господин тебе, опора, жизнь,

²⁰ Статуя «Мыслитель» («Le Penseur») (1880–1882) французского скульптора Огюста Родена (1840–1917) представляет собой фигуру обнаженного мужчины, сидящего в позе сосредоточенного раздумья.

²¹ Пьеса У. Шекспира «Укрощение строптивой» (1593 или 1594 г.) («The Taming of the Shrew») – одна из самых известных его комедий, многократно ставилась на разных сценах мира и экранизировалась. В знаменитом монологе о долге жены Катарина, главная героиня пьесы, признается, что ее строптивость была лишь занавесом, за которым она из гордости прятала свою мечту о любви и семейном счастье.

Твоя глава, владыка. Полон заботы
Он о тебе и о твоём довольстве,
Он трудится на море и на суше,
Не спит ночей, выносит бурю, холод,
Пока лежишь спокойно ты в тепле,
И от тебя одной лишь дани просит,
Любви, приветливости, послушанья —
Ничтожной платы за великий труд²².

Однако так бывает далеко не всегда. Часто муж после долгих попыток поставить жену на место и самому занять подобающее ему место понимает: это будет постоянная, бесконечная война. Тогда он просто отдаёт ей бразды правления, за которые она так цепляется, и как бы говорит: «Ну, раз ты так хочешь, сама управляй». Он сохраняет спокойствие, но теряет лидерство.

На самом деле он далеко не спокоен. В такой ситуации мужчина может выглядеть невозмутимым лишь внешне. Зато когда это чувство воцаряется у него внутри, женщина чувствует эту силу и подчиняется. Она скажет: «Да, я хочу за ним идти, потому что за ним я как за каменной стеной: мне комфортно, безопасно». Это дорогого стоит, но таких мужчин мало.

Многие считают, что в наше время прежний характер отношений между полами изжил себя. Но может ли прогресс изменить изначально сложившиеся поло-ролевые качества мужчины и женщины? Все в мироздании действует согласно определенным законам. Порядок — мера всего. В этом порядке есть своя иерархия и свои законы. Каждый человек сталкивается с этой иерархией в своей повседневной жизни: в школе, на работе, в кругу друзей — и вольно или невольно принимает правила поведения в обществе. Но лишь только дело касается семьи, почему-то начинаются споры.

Победит любовь!

Если женщина хочет быть счастливой, она должна понять и принять как данность тот факт, что мужчина — всегда первый. Помочь ему быть первым — привилегия мудрой женщины. Добровольно принимая на себя эту роль, следуя этой модели поведения, женщина обретает колоссальную силу. Традиции для семьи всегда имеют большую ценность: они дают ей стабильность, устойчивость, благодаря чему все ее члены чувствуют себя в безопасности. Традиционно женщина в семье должна быть на вторых ролях — ее ведет глава семьи, она помощница своему мужу, она обеспечивает тыл. Стремиться захватить первенство в семье и доминировать над мужем не свойственно женской сущности, женственности, ибо *...всякому мужу глава Христос, жене глава — муж* (1 Кор. 11:3).

Если супруга будет женственной, то в семье появится и гармония, и порядок. Никто не будет раздражаться, кричать, выяснять отношения. Между членами семьи воцарится взаимопонимание. Друзья будут с удовольствием приходить в такой дом. Подростки не побегут из такой семьи на улицу, чтобы там самоутвердиться. Муж будет торопиться домой. Это происходит потому, что женщина, образно говоря, выступает в роли «батареи» или «аккумулятора», собирающего в себе тепло. Она не может выполнять задачи мужчины, так же как и мужчина не может брать на себя женские обязанности. Это не означает, что муж уронит свое достоинство, если поможет жене вытереть посуду или покормит ребенка в ее отсутствие, но здесь важна именно семейная стратегия. Поведение супругов должно быть определено вполне кон-

²² Шекспир У. Укрощение строптивой / Пер. М. Кузмина. // Шекспир У. Поли. собр. соч. в 8 томах. Т. Ъ. М., 1957. С. 128.

кретными ролевыми нормами. Как говорится в русской пословице, «Муж жене – пастырь, жена мужу – пластырь»²³.

Если люди игнорируют эти законы, они причиняют вред самим себе. Никому же не придет в голову оспаривать правила дорожного движения. Все знают, что их нарушение может привести к катастрофе, человеческим жертвам. Так и здесь. Женщинам необходимо стремиться к тому, чтобы быть мягкими, добрыми, милыми, уважать своего избранника. Уважение – это ключ, который открывает сердца друг другу. Ведь и женщина, взяв на себя добровольно «вторую» роль, тоже ждет от мужчины уважения и бережного отношения к себе. А ведь зачастую уважение задвигается на второй план. Сила личности в том и состоит, чтобы близкие люди слышали друг друга, проявляя предельное внимание к интересам и переживаниям другого человека.

Притча по мотивам старинной датской сказки «Что ни делает старик, все хорошо» (в пересказе Ганса Христиана Андерсена)

В этой сказке говорится о бедной крестьянской паре. Были они так бедны, что из имущества осталась у них только одна лошадь, да и ту решили они продать или выменять на что-нибудь нужное в хозяйстве. Старуха без опасения отпустила мужа в город в базарный день, потому что считала, что все, что он ни сделает, будет хорошо и правильно. Старик поменял лошадь на корову, корову – на овцу, овцу – на гуся, гуся – на курицу, а закончил тем, что поменял курицу на мешок гнилых яблок. Каждый раз он находил несомненную пользу в том обмене, который совершал. На обратном пути домой он зашел в корчму. Когда он рассказал сидевшим там англичанам о своем приобретении, те начали смеяться над ним. Они были уверены, что старику дома предстоит головомойка, но он утверждал, что жена похвалит его и вдобавок поцелует. Побились об заклад на бочонок золота, а старик обещал отдать англичанам свой мешок гнилых яблок и себя со старухой в придачу:

«Подали телегу корчмаря²⁴; вышли англичане, вышел крестьянин, вынесли яблоки, они поехали и прибыли к старику дому.

– Добрый вечер, старуха!

– Благодарствуй, старик!

– Сделал мену!

– Да, ты на это мастер! – отвечала старуха, обняла старика и забыла и о мешке, и об англичанах.

– Я променял коня на корову!

– Слава богу, теперь мы с молоком! – сказала старуха. – Теперь у нас будет молочный стол, масло и сыр. Чудесная мена!

– Да, но корову я променял на овцу!

– Вот уж что хорошо, то хорошо! – говорила старуха. – Какой ты у меня сообразительный; ведь для овцы у нас вдоволь травы! Теперь у нас будет овечье молоко и овечий сыр, да еще шерстяные чулки и даже фуфайки! А от коровы шерсти ни за что не получишь... Уж какой же ты разумник!

– Но овцу я променял на гуся!

²³ У В.И. Даля поговорка приведена в несколько иной форме: «Жена мужу пластырь, муж жене пастырь». С ней соседствует «Муж жене отец, жена мужу венец» и «Муж – голова, жена – душа» (Даль В.И. Пословицы русского народа. Т. 2. М., 1993. С. 224).

²⁴ Корчмарь – содержатель корчмы, то есть харчевни.

– Так у нас к Рождеству будет гусь! Только о том ты и думаешь, как бы меня порадовать! Пречудесно ты все придумал! Гусь может ходить на привязи и так-то разжиреть к Рождеству!

– Но гуся-то я променял на курицу!

– Курицу? Вот удачная мена! – воскликнула старуха. – Курица нанесет яиц, высидит их, у нас заведутся цыплята, будет целый птичий двор. Как я об этом мечтала!

– Да, но курицу-то я променял на мешок гнилых яблок...

– Ну, теперь уж я тебя точно поцелую! – решила старуха, – Спасибо, дорогой муженек! Все очень кстати. Тут такая история вышла... Только ты уехал, я задумала приготовить тебе хороший обед: яичницу с луком-пореем. Яйца-то у меня были, да лука не хватило. Пошла я к школьному учителю; я знаю, у них есть лук-порей, но жена его оказалась скряга скрягой. Я попросила у нее лука взаймы. „Взаймы? – отвечала жена учителя. – В нашем саду ничего не растет! И лука у нас нет, – нет даже гнилого яблока!“ Ну, так теперь я могу дать ей гнилых яблок хоть весь мешок! Вот потеха будет, старик! – И она поцеловала его прямо в уста.

– Это нам нравится! – проговорили англичане. – Все наперекосяк – а старуха радуется! Это, право, стоит денег! Выиграл ты спор, старик!

И отдали они бочонок золота крестьянину, который получил от старухи не тумачи, а поцелуи.

Да, такова бывает награда, когда жена любит мужа и считает его самым умным. Что он ни сделает, все хорошо!»²⁵

²⁵ Андерсен Г.Х. Что ни сделает старик, все хорошо / Пер. С.П. Замойского // Журнал сказок, 2011, № 4 [Электронный ресурс] // URL:[http://aria-art.ru/0/A/Andersen%20G.%20Chto%20ni%20sdelat%20starik,%20vsjo%20horosho%20\(M.%20Lobova\)/1.html](http://aria-art.ru/0/A/Andersen%20G.%20Chto%20ni%20sdelat%20starik,%20vsjo%20horosho%20(M.%20Lobova)/1.html) (дата обращения: 19.06.2017).

Глава четвертая

Как раскрыть в мужчине его лучшие качества

Современные сирены

Обложки современных журналов, реклама, телевидение, зачастую и литература, и кино тиражируют образ женщины-вамп, роковой красавицы, которая услаждает взор, очаровывает, берет в плен, пробуждает страсть. Такие женщины напоминают сирен из древнегреческих мифов: моряки во время долгого плавания слышали их сладкозвучное пение, впадали в безумие от чарующих голосов и бросались за борт в бушующее море на верную гибель. Зная, что сирены смертельно опасны, хитроумный Одиссей²⁶ велел своим спутникам залепить уши воском, а сам привязал себя к мачте, чтобы не ринуться в ревущее море на их зов. Но кто спасет Одиссея нашего времени?

Сейчас рекламная индустрия предлагает нам образ женщины – губительницы мужских сердец. У этих современных сирен холодные и пустые глаза! Эти глаза, внешне красивые, подчеркнуты грамотным макияжем и хорошо обработаны на компьютере, но они все же маловыразительны, в них не виден внутренний мир – в них нет души! Создается ощущение, что фотографы из глянцевого журналов используют какой-то прием: возможно, ругают и ожесточают этих девушек во время съемок, что позволяет им добиться особого – колючего и жесткого взгляда. Хотя подозреваю, что и сама модель культивирует в себе определенные черты, свойственные модной ныне стервозности.

Когда мы произносим применительно к женщине слово «стерва», мы не задумываемся о том, откуда оно взялось. Раньше оно означало, согласно всем известному «Словарю живого великорусского языка» Владимира Даля, «труп околевшего животного, скота, падаль, мертвечину, дохлятину»²⁷. Некоторые женщины, хвастаясь своей «стервозностью», возможно, не подозревают, что гордятся тем, что в них нет жизни.

Стервозность относится к категории моральной распущенности, которая может быть как сознательной, так и бессознательной. Человек сознательно взращивает в себе ростки наглости, хамства, откровенного эгоизма. Наверное, образ красивой стервы так или иначе связан с такими модными явлениями, как эмансипация, феминизм, стремлением части женщин быть выше мужчин. Стервозность сопряжена с отрицанием нравственных норм поведения, с безудержным разгулом страстей напоказ и бравадой. Легко догадаться, что все это – лишь обратная сторона глубоких внутренних комплексов. Человеку, обладающему духовной силой, нет надобности выворачивать себя наизнанку, чтобы люди обратили на него внимание.

Все силы стервозной женщины уходят на поддержание этого имиджа и его внешних признаков – демонстративного стиля поведения, грубости и эмоциональной холодности. Образ стервы стал сейчас привлекательным, особенно для молодых девушек, тем, что помогает создать иллюзию уверенности, раскрепощенности, неуязвимости. В первую очередь им нравится хищническая хватка стервы. В «кодекс чести» этой категории женщин, в отличие от других, входят такие установки, как «бери от жизни все», «после нас хоть потоп»²⁸ и т. п. Брать,

²⁶ Одиссей – легендарный древнегреческий герой цикла мифов о Троянской войне, царь острова Итаки в Ионическом море. Придумал троянского коня, с помощью которого грекам удалось проникнуть в осажденную Трою и захватить ее. Его десятилетним скитаниям по морям на пути в Итаку после Троянской войны посвящена поэма Гомера «Одиссея», созданная, вероятно, в VIII в. до н. э. В 12-й песне «Одиссеи» рассказывается, как корабль Одиссея миновал места, населенные сиренами – полуженщинами-полуптицами, завлекавшими своим пением корабли на скалы и губившими тем самым моряков.

²⁷ Даль В.И. Словарь живого великорусского языка. Т. IV. М., 1998. С. 323.

²⁸ Фраза «После нас хоть потоп» («После меня хоть потоп») («Après nous le deluge») принадлежит мадам де Помпадур

брать, брать и ничего не давать взамен – вот критерий выживания, который выбирают такие неосмотрительные девушки.

В рассказе Эрнеста Хемингуэя²⁹ «Недолгое счастье Фрэнсиса Макомбера»³⁰ речь идет о «сравнительно счастливой паре из тех, которые, по слухам, вот-вот разведутся, но никогда не разводятся»³¹. Их семейная жизнь зашла в тупик, и они решили развеяться на сафари в Африке. В первый день охоты супруг неудачно ранил льва в живот, и проводникам-африканцам в сопровождении распорядителя охоты Уилсона пришлось искать залегшего в кустах хищника, чтобы добить его и тем избавить от страданий. Муж побоялся участвовать в этом рискованном действии, за что услышал от жены презрительное слово «трус». Она демонстративно изменила мужу с «не трусом» Уилсоном. Супруг сильно переживал эти два поражения и всю ночь перед очередной охотой боролся с собой, преодолевая собственные страхи. На следующий день охотились на буйвола. Уилсон, зная повадки раненого животного, хотел сам застрелить его, но Макомбер вступил в открытую схватку с буйволом. На этот раз он не боялся и стрелял с близкого расстояния, но пули попадали лишь в огромные рога буйвола и злили зверя все больше. Когда, казалось, буйвол собрался подцепить Макомбера на рога, раздался выстрел. Это стреляла жена Макомбера. Она убила своего мужа наповал. Как всегда у Хемингуэя, рассказ имеет неоднозначный финал. То ли жене хотелось все же спасти неудачника-мужа, но она случайно промахнулась, то ли она хотела доказать ему, что то, с чем он не мог справиться на охоте, доступно даже женщине. Ведь бывает, что женщине кажется правильным, чтобы мужчина, который не отвечает ее внутренним требованиям, был унижен. Из его беспомощности она извлекает для себя дивиденды. Но только до поры до времени. Пока не устанет быть двухильной и не захочет стать женственной.

Ищите женщину!

Повторим, что настоящую женщину отличает прежде всего женственность. Та женственность, которая заключается в мягкости, мудрости, доброте, уступчивости.

Ведь эмансипированная женщина, стремясь к равноправным отношениям, в итоге ищет превосходства – она перестает уступать. В ее глазах все эти черты выглядят как слабость.

Афонский старец архимандрит Епифаний³² говорил, что феминизм – это извращение женской природы, и добавлял с улыбкой: «Я не могу так поступить, но знаю, что нужно феминисткам. Нужно, чтобы кто-нибудь пришел на их феминистский съезд и выпустил там несколько мышек. Тогда увидите, как разбегутся эти проповедницы смелости, равенства и тому подобного»³³. Вот в этом и заключается парадокс. Женщина стремится к равноправию, но на самом деле разворачивает ненужную конкуренцию. В диалоге, как правило, именно она должна поставить последнюю точку. Слабая женщина бессознательно соревнуется с мужчиной – она

(1721–1764), фаворитке французского короля Людовика XV. Была сказана по поводу сообщения о поражении при Росбахе (1757), глубоко поразившем короля, но обычно эти слова используют для характеристики расточительной финансовой политики Людовика XV, оставившего своему наследнику Францию на грани полного банкротства.

²⁹ Хемингуэй Эрнест (1899–1961) – американский писатель и журналист, лауреат Нобелевской премии по литературе 1954 г.

³⁰ Рассказ Э. Хемингуэя «Недолгое счастье Фрэнсиса Макомбера» («The Short Happy Life of Francis Macomber») (1936) входит в его сборник «Пятая колонна и первые сорок девять рассказов» (1938). Написан под впечатлением собственных охотничьих приключений в 1934 г. в Африке, в районе озера Танганьика, где на его счету оказались три застреленных льва, один буйвол и двадцать семь антилоп.

³¹ Хемингуэй Э. Недолгое счастье Фрэнсиса Макомбера / Пер. М. Лорие // Хемингуэй Э. Избранные произведения в 2 томах. Т. 2. М., 1959. С. 275.

³² Архимандрит Епифаний (Феодоропулос; 1930–1989) – греческий проповедник, церковный писатель, автор 22 книг, почитается на родине как святой старец.

³³ Архимандрит Епифаний (Феодоропулос). Заветы жизни. [Электронный ресурс] //Азбука веры. Православное общество: [сайт]. URL: https://azbyka.ru/otechnik/Epifanij_Feodoropulos/zavety-zhizni/3_7_24 (дата обращения: 10.05.2017).

непроизвольно как в мелочах, так и в важном стремится вырвать лидерство из рук мужчины, ей непременно хочется одержать над ним победу.

Почему она вступает на этот путь? Она выбивает из супруга ту любовь, которой ей недостает. Чувствуя опору в мужчине, женщина не будет прибегать к таким «костылям», как манипуляция и провокация. Вот пример одной супружеской пары. На момент создания семьи распределение ролей в ней казалось им ясным. Жена говорила, что всегда мечтала о сильном мужчине рядом с собой. И ей показалось, что она нашла именно такого мужчину. Он действительно был взрослым, ответственным человеком и трудоголиком. Муж, в свою очередь, говорил о том, что создавал семью рассудочно и хотел видеть рядом с собой женственную супругу. Но оба ошиблись в своих ожиданиях. Он обманывался, принимая за женственность ее капризы и детскость в поведении. Но позже капризы переросли в истеричность. Супруга взрастила в себе, не без помощи мужа, «внутреннюю стерву», которую он и принял за настоящую женщину. Детские реакции в поведении жены усилились и превратились в манипуляции. Она стала совершать совсем не взрослые поступки: влезала в кредитные авантюры и, как следствие, в долги. При этом она не забывала обвинять мужа в недостатке чувств к ней.

За его мужественностью скрывались проблемы со стилем общения. Он привык быть начальником, и командный стиль поведения переносил на отношения с супругой и детьми. Приходя с работы, он еще с порога замечал массу недостатков в поведении жены и в доме, беспрестанно укорял ее, невзирая на ее расположение к нему, и разговаривал на языке строгих команд. В его манере общения тоже коренилась одна из причин семейного разлада. Делаем вывод: чтобы избежать горького разочарования друг в друге, нам важно правильно понимать, что такое истинные мужественность и женственность.

Женственность – это не слабость, а сила, потому что она дает находящемуся рядом мужчине колоссальную возможность реализоваться и стать самим собой, быть способным чувствовать и иметь силу любить. Сила женственности не в том, чтобы управлять головой мужчины (по расхожему утверждению, что муж – голова, а жена – шея, которая поворачивает голову по своему усмотрению). Эта сила открывает его лучшие качества – те, которые он демонстрировал в самом начале знакомства. Ведь обычно мы влюбляемся в какую-то идеальную картинку, в некий желаемый образ нашего избранника. Часто окружающих удивляет этот выбор, и они недоуменно спрашивают женщину, что она в нем нашла. Но если женщина будет раскрывать в любимом мужчине его реальный образ, захочет проникнуть в глубину его души, попытается увидеть его таким, каким создал его Господь, то она будет развивать свою духовную зоркость и сделает явными те прекрасные качества супруга, которые сумела разглядеть в нем раньше других. Многие мужчины желали бы такой зоркости своим женам.

Различие природных свойств мужчины и женщины заключается в том, что именно женщине присуща теплота. Настоящая женщина, подобно магниту, притягивает к себе своим умением верить и любить, своей душевной теплотой, умением вдохнуть жизнь во все, к чему она прикасается. И девушке нужно думать о том, как взрастить в себе такую женщину. Мы же видим, что многим современным молодым женщинам присущи совсем иные качества: импульсивность, необузданность чувств и эмоций. Порой они не замечают, как начинают спорить с юношами, выяснять, кто сильнее. Они привносят в отношения элементы панибратства, даже грубости, стремятся быть с молодыми людьми на одной доске. Но в отношениях всегда необходима дистанция!

И снова о границах

В психологической литературе сегодня очень популярна тема эмоциональной зависимости. Акцент делается на границах, которые люди не должны переходить, общаясь друг с другом. Мы уже говорили, что мудрый человек всегда будет уважать свои и чужие рубежи в разум-

ных пределах. Большинство современных девушек этих границ не ощущают, потому что не подозревают об их существовании. Вместо того чтобы их чтить, они стремятся не знать о них, потому что это сулит выгоду: не нужно менять стереотипы поведения или вредные привычки. На самом деле несоблюдение психологических границ губительно для человеческих отношений.

Вот пример: девушка после получаса знакомства начинала рассказывать мужчинам, на которых она обратила внимание, историю своих предыдущих отношений. Часто такие мужчины просто уходили, выслушав ее «исповедь». Не всем ведь нравятся женщины с опытом. Когда я предложила девушке разместить себя и воображаемого мужчину в пространстве, то оказалось, что она не только говорила не то, но и вела себя не так, как следовало бы при первом знакомстве: она общалась с мужчинами на слишком близком расстоянии. Она не держала дистанции – ни физической, ни эмоциональной. Это мешало ей узнать человека объективно – увидеть его достоинства и недостатки.

Когда женщина начинает искать причину неудач в своих отношениях с мужчиной, она понимает, что проблема заключается и в ней самой, а не только в ее партнере. У таких женщин обычно не развиты чуткость к другим и самокритичность. Они не видят истинную сущность человека и часто не знают, кого именно хотели бы видеть рядом с собой. Возможно, в их родительских семьях рядом с ними не было настоящего отца – сильного и авторитетного мужчины. Только осознав эти проблемы, можно задуматься об исправлении себя. По мере того, как женщина начнет меняться сама, будут происходить изменения и в круге знакомых, и в отношениях с ними. Потому что она уже будет точно знать, какой человек должен быть рядом с ней. Она выбирает другую среду для общения, у нее меняются критерии выбора, она учится подключать рассудок и смотреть на мужчин со стороны. А это значит, что полпути к счастливой семейной жизни уже пройдено.

Притча

Говорят, что муж подобен единице. А жена – нулю. И от того, как станут в ряд эти две цифры, все может в жизни измениться. Когда девушка приходит в дом своего супруга с добродетелью любви и смирения, то, став за мужем нулем, удесятеряет значимость и его самого, и семьи, и каждого из супругов. А глупая жена стремится стать перед мужем. Счет тогда идет наоборот. И результат такой семейной жизни будет соответствующим, сводящим все к одной десятой.

Глава пятая

Мужественность спутника помогает женщине познать свою красоту

О силе физической и внутренней

Люди по-разному понимают, что такое мужественность и какие черты характера можно считать истинно мужскими. К примеру, существует образ мачо (по-испански «мачо» – самец). У таких мужчин слишком подчеркнута маскулинность³⁴, то есть те черты, которые свидетельствуют о физической силе, агрессивности и неукротимости плотских желаний. Они любят играть мускулами, культивируют занятия для «настоящих мужчин», связанные с опасностью и риском. За образом мачо на самом деле может скрываться человек зависимый и даже слабый. Атрибутика мачо чаще всего внешняя. Черты по-настоящему сильного мужчины кроются в глубине его личности, они не выставлены напоказ. Они не бросаются в глаза, но их можно распознать, вглядываясь в поступки, стиль поведения и образ мыслей.

Вот один из примеров. Ко мне на консультацию пришел мужчина. Самый обыкновенный, что называется, среднестатистический. Мужественность у него на лице не написана и внешне никак не выражается. Но что-то в нем привлекает, позже понимаю, что это – его ответственность. У него трое детей. Он построил дом, достиг успеха в карьере и продолжает много работать. Он утверждает, что сделает все для того, чтобы семья ни в чем не знала нужды. Если в женщине мы ценим ее мягкость, кротость, тонкость чувств, нежность и внимание к своему избраннику, то в мужчине – его ответственность и зрелость. Он человек дела: сказал – сделал. Его позиция: любовь проявляется в поступках. Однако и у такого вроде бы благополучного семьянина возникли проблемы. Его жена ценит заботу мужа, но ей не хватает слов ласки и любви, а он слишком сдержан в эмоциях.

Об этой проблеме писал Джон Грей в уже упоминавшейся книге «Мужчины с Марса, женщины с Венеры». Мужчина считает свою заботу о благополучии и достатке семьи главным проявлением любви. И чем более значимый поступок он совершает, тем больше уверен, что это и есть доказательство его любви. Он думает, что его избранница считает так же. А женщина часто не различает масштабы таких поступков – она одинаково радостно принимает в подарок цветы и новый дом. Этот практицизм мужчины является правильной позицией и характеризует его как настоящего «добытчика». Мужчина от природы менее чувствителен и потому меньше говорит какие-то ненужные, на его взгляд, слова, предпочитая им дела. Однако если он хочет добиться добрых отношений в семье, ему все же придется научиться тем словам любви, которые хочет слышать его жена.

Разные языки любви

Почему мужчина и женщина по-разному смотрят на одно и то же? В чем они видят проявления любви? Часто жизнь складывается так, что у супругов нет общего языка. У мужчины – одни правила и представления о желаниях его половины, а у женщины – другое восприятие и иные потребности. Корни этих противоречий – в укладе родительского дома. Например, в семье мужа мама была аккуратной домоседкой и была счастлива у домашнего очага, а

³⁴ Маскулинность (*лат. masculinus* – мужской) – совокупность телесных, психологических и поведенческих особенностей, которые рассматриваются людьми как признаки мужчины, то, что отличает мужчину от женщины.

отец жены мыл полы и готовил завтрак, пока его супруга пропадала целыми днями на работе. Дети легко перенимают родительскую модель отношений и могут принести ее в свою будущую семью. Поэтому в семейной жизни новой пары могут столкнуться две взаимоисключающие модели. Несоответствие ожиданий провоцирует желание изменить супруга, которое наталкивается на сопротивление. За время совместной жизни пара учится находить взаимопонимание. Муж ждет от жены уюта и порядка в доме. Жена – нежных слов.

Если вернуться к семейной паре, о которой говорилось выше, то их отношения страдали от непонимания супругами друг друга. Мужчина никак не мог догадаться, чего на протяжении многих лет от него добивается жена. На вопрос об интимных отношениях она отвечает: «Он приходит домой вечером с работы, ужинает и ложится спать». А муж жалуется: «Да она чуть ли не до пяти утра мучает меня своей болтовней». Но если до зари они пытаются общаться, почему никак не могут прийти к взаимопониманию? Потому что общением это не назовешь. Их разговор быстро переходит в брань. Они могут доходить до скандала, даже обсуждая пустяковый сериал. Вместо того чтобы дать жене возможность выговориться, муж каждый раз демонстративно прекращал разговор.

Нетрудно догадаться, что супруги как бы говорят на разных языках – отсюда и непонимание. Часто один из них даже не замечает, что ранит другого своим привычным поведением. Я думаю, что ради жены мужу стоило бы потерпеть немного, пересилить себя и в чем-то отступить от своих привычек. Ему необходимо понять, что потребность жены в общении не прихоть, а часть ее личности.

В нашем языке есть много слов для обозначения разговора. Например, неспешный и спокойный разговор – это беседа; спор тоже разговор, но эмоциональный, резкий, часто вызывающий обиду. Радость же общения связана со слиянием душ, особой теплотой, тонкими нюансами чувств. Именно этой теплоты, видимо, и не хватало супруге. Увидев, что разговор с ней интересен мужу, женщина, скорее всего, оценит это и станет мягче и внимательнее к нему. Находить ключ к общению – значит слышать призыв к тому, чтобы идти на взаимные уступки и менять жизнь к лучшему. Думаю, если пара осознает это, то он станет более сильным мужчиной, а она – более спокойной женщиной.

Или другая история. На прием пришла молодая женщина, она жаловалась на охлаждение супружеских отношений: «Мне не нравится образ жизни моего мужа, у него чуть что – корпоративные мероприятия или общение с друзьями. Мне они несимпатичны! Когда он дома, сидит и смотрит новости по телевизору. Нам и поговорить-то не о чем: его сотрудников я мало знаю, да и знать не хочу, а политикой не интересуюсь». На вопрос, почему бы им вместе не посмотреть новости, она ответила с раздражением: «Зачем мне смотреть телевизор, я уже давно его не включаю».

У этих супругов разные интересы, они как бы существуют в разных плоскостях. Но однажды жена все-таки решила посмотреть новости вместе с мужем, а затем они их обсудили. Муж удивился: «Что это с тобой произошло?» Она вызвала интерес мужа – это первый шаг к началу нового общения, значит, их ситуация не безнадежна. В этом заключается сила женщины. Она сумела настроиться на одну волну с мужем. Возможно, затем последуют новые шаги к сближению, но так или иначе дело сдвинулось с мертвой точки. А потребовалась всего-то малая уступка!

Настоящий мужчина

Задумаемся о том, каким нам видится настоящий мужчина. Некоторым кажется, что главный показатель – уровень благосостояния, которого он достиг. Это справедливо лишь отчасти. В число его основных качеств, как мы уже говорили выше, входит ответственность. Если он не родился талантливым бизнесменом или предпринимателем и не заработал миллион

рублей, разве такого мужчину нельзя назвать ответственным? Если он не может построить большой дом и обеспечить семье высокий материальный достаток, что ему делать: не жениться и не заводить детей? А вдруг он преуспел в чем-то другом? Тогда нам нужно выбрать еще какие-то критерии. Вот о них и пойдет речь – о ролевых задачах, а не об уровне материального достатка.

Не обязательно быть бизнесменом. Вот пример: семья военных, муж преподает в институте, подрабатывает охранником в ночную смену и еще где-то. Себя он называет домовитым. Для него эта задача не кажется обременительной. Он не высыпается, но тем не менее участвует в семейных делах, ухаживает за новорожденным ребенком. Это мужчина, который, придя домой после работы, не плюхается сразу на диван, а помогает жене. Вот она – настоящая любовь! Муж заботится о том, как и на что им жить, а жена занимается хозяйством. Оба они строят фундамент семьи – каждый делает то, что должен делать.

Эти супруги с любовью строят свою семью, свой домашний очаг. Жена восхищается своим супругом. Хотя они и живут в стесненных условиях, но женщина видит, что ее муж делает все, что может, и для нее и для ребенка. Она понимает, как он старается ради семьи. Здесь важен не конечный результат, а прилагаемые усилия.

Очень трудно приходится молодым людям, которые не видели примера настоящего мужского поведения в своей родительской семье. Может быть, они выросли под женской опекой. Может быть, отец страдал алкоголизмом или другим тяжелым нарушением поведения. Просто так, по мановению волшебной палочки, нельзя стать настоящим мужчиной. Ведь пока человек не потрудится, не осмыслит свои ошибки и ошибки других, он ничего не поймет. Жаль, что многие юноши, даже понимая, что ведут себя неразумно, не делают для себя никаких конструктивных выводов. Вероятно, у них просто нет такого желания.

Мы всю жизнь воспитываем себя. Воспитание будущих супругов начинается задолго до того, как мужчина и женщина решат вступить в брак. Им предстоит заранее готовиться к будущим супружеским отношениям. Успешность в учебе, а позже в профессии и в карьере очень важна для осознания своих внутренних сил. Причем для мужчины она гораздо важнее, потому что повышает его самооценку.

Если мужчина к тридцати годам еще не приобрел должного социального статуса и чувствует себя неудачником, часто он начинает пить или прибегает к другим способам саморазрушения. Эту ситуацию не нужно путать с модным сейчас явлением под названием «дауншифтинг», когда человек сознательно отказывается делать карьеру или соглашается на низкую зарплату, жертвуя ими в пользу того, что сам считает ценным: семьи, хобби, путешествий или простого лежания на диване³⁵.

Сейчас у многих тридцатилетних мужчин есть проблема с самореализацией, которая, в свою очередь, порождает комплексы, неуверенность в себе, неумение или нежелание создать семью. Как это ни странно, но все в жизни должно развиваться по схеме. Мы следуем непреклонным законам. Если же мы нарушаем их, возникает дисбаланс, мы как будто запаздываем. Молодому человеку нужно задуматься о том, что, получив профессию, он должен добиться некоторого уровня достатка, чтобы иметь возможность создать семью и содержать ее.

Кроме материальной уверенности в прочности своего положения, ему нужна и внутренняя уверенность. Иногда на консультацию приходят мужчины, которые сомневаются в себе. Эта черта мешает им создать семью, построить гармоничные отношения с женщиной. Часто даже успешные, социально реализованные мужчины имеют проблемы в отношениях с проти-

³⁵ Дауншифтинг (от англ. downshifting) – буквально означает переключение скорости автомобиля на более низкую передачу, в переносном смысле это слово стало использоваться в англоязычных странах с 1994 г. для обозначения особой жизненной философии, ориентированной не на преуспевание и обогащение, а на ценности, важные для личности конкретного человека. В русском языке слово появилось в 2005 г. и не утратило оттенок новизны.

воположным полом. Им кажется, что такими, каковы они есть, они не могут понравиться ни одной женщине.

Корни неуверенности в себе у мужчины берут начало в детстве, в родительской семье. Повторюсь, поскольку это очень важно для понимания проблемы. Если мальчик рос в доме, где был, к примеру, слабый, бесхарактерный отец, такой молодой человек будет лишен в будущем эталона правильного мужского поведения. В ситуации, когда ему потребуется обратить на себя внимание понравившейся ему женщины, он растеряется, смутится и не поймет, как себя вести. В отношениях с дамой он боится неудач, особенно если она обладает командирскими замашками и стремится доминировать. Все это приводит к тому, что мужчина теряется и вообще отказывается от попыток устроить личную жизнь.

Изучая себя, задумываясь над своей жизнью, мужчина должен поставить перед собой такой вопрос: «Как я могу соответствовать своему предназначению?» Очень важно иметь желание быть настоящим мужчиной. Мне вспоминается маленький мальчик, который, оказавшись вместе с мамой и старшей сестрой в транспорте, никогда не соглашался сесть, хотя сердобольные пассажиры уговаривали его и готовы были уступить ему место. Он говорил, вызывая улыбку у окружающих, что не сядет, потому что он – настоящий мужчина. Согласитесь, он достоин не улыбки, а восхищения! Молодцы и его родители, которые, собственно, и внушили сыну эту мысль и научили настоящему поведению мужчины по отношению к женщинам.

Понятно, что все начинается с малого, все берет начало в детстве. Есть люди, которым не довелось получить правильное воспитание, но если человек искренно ищет способы стать сильным, то сможет победить этот неблагоприятный сценарий!

Хорошо ли быть Дон Жуаном?

Один из типов мужского неблагополучия связан с донжуанством³⁶. Некоторым кажется, что победы над сердцами многих женщин соответствуют образу настоящего мужчины. Позвольте с этим не согласиться. К качествам, свойственным настоящему мужчине, относятся надежность и верность. Когда женщина знает, что на мужчину можно положиться, что он рядом, что «он мой», – это подразумевает в нем надежность. А мужчина, который разменивает себя, не может быть таким.

Женщине хочется уважать мужчину. Но разве поведение донжуана достойно уважения? Он растрачивает мужскую силу. Такой человек мечется и не понимает, чего хочет, что ему нужно от жизни. Конечно, само слово «донжуан» звучит красиво, эффектно и заманчиво, но у него есть и русский эквивалент – «бабник». Согласитесь, что не так уж оно и радует слух. Мне кажется, мужчина-бабник – это человек, растерявший себя. А растерянность – признак слабости, неуверенности, беспомощности. Противоположный тип мужчины – это тот, который любит раз и навсегда.

Трудно найти женщину, которая бы выразила свою симпатию по отношению к донжуану или донжуанству. В каждом человеке есть некий внутренний цензор, который, вопреки стереотипам, будет считать разгульное поведение неправильным. В ситуации с бабником понятно, что здесь что-то не так. Этот тип мужчин лишен главного – цельности, то есть внутреннего стержня. Тот, кто рассеивается, не может считаться цельным. Это своего рода тип социальной «шизофрении». Такие мужчины сами страдают.

Как всегда, удивительно точно определили этот мужской тип русские поэты, причем оценки эти прозвучали с разных сторон – мужской и женской, – но удивительным образом

³⁶ Дон Жуан (вернее, Дон Хуан; в России в XIX в. говорили «Дон Гуан», см., например, трагедию А.С. Пушкина «Каменный гость») – один из вечных образов литературы Нового времени. Его прототипом был испанский аристократ из Севильи дон Хуан Тенорио, живший в XIV в. и прославившийся своим распутством и дуэлями. Его имя стало нарицательным для обозначения повесы и распутника.

совпали. Николай Гумилев в стихотворении «Дон Жуан»³⁷, написанном от лица этого составившегося героя, говорит о его полном одиночестве в мире:

Я вспоминаю, что, ненужный атом,
Я не имел от женщины детей
И никогда не звал мужчину братом.

Разве не тяжело, подводя итоги в конце жизни, ощущать себя «ненужным атомом», понимать, что прожил ее, не оставив после себя ни доброй памяти, ни родных людей, которые будут оплакивать твою кончину? Марина Цветаева в цикле «Дон Жуан»³⁸ решительно утверждает: «Не было у Дон Жуана – Донны Анны!» Она опровергает легенду о том, что из-за любви к Донне Анне Дон Жуан пожертвовал жизнью, потому что никого, кроме себя, люди этого типа любить не умеют. Только настоящая любовь жертвенна, но никак не минутные увлечения донжуанов.

«Мы выбираем – нас выбирают...»³⁹

Считается, что красивая женщина обречена быть любимой, а некрасивая – наоборот. Это ошибочное представление. Психологические исследования показывают, что мужчины выбирают супругу, исходя в первую очередь из ее душевных качеств, таких как доброта, кротость, нежность, смирение. Конечно, встретившись с человеком впервые, мы обращаем внимание на его внешность, и для мужчины эта радость глаз значит очень многое. Но следующий шаг – это общение. Оно приводит нас к выводу, что душевные качества преобладают над физическими. Мужчины говорят, что для семейной жизни они выбирают надежных, терпеливых, добрых и ласковых женщин.

Очень важна правильная самооценка человека. Многим женщинам, да и мужчинам, мешает какой-то их незначительный изъян: то нос длинноват, то губы узковаты, то шея коротковата, то вообще есть склонность к полноте – и вот трагедия! Но ведь к этому «прилагаются» и другие качества: красивый голос, легкая походка, да мало ли что еще! Не стоит переживать из-за своих недостатков – лучше помните о своих достоинствах! Любить себя можно за какие-то хорошие качества, а не только за красивые глаза. Например, за то, что ты приветлив или отзывчив. Если ты себя уважаешь как личность, то внешность уходит на второй план. Ты уже не так акцентируешь внимание на вторичных признаках своего «я». Вопрос в том, любишь ли ты себя.

Другая проблема – наша мнительность. Часто нам кажется, что другие люди хуже, чем они есть на самом деле. Мы обобщаем: все мужчины думают так. Нет, наверняка среди них есть те, кто думает по-другому. Достаточно пойти в любой музей, чтобы увидеть, что художники разных стран и эпох вдохновлялись не одним, а разными типами красоты. В героинях своих портретов они находили самые разные проявления гармонии, внешней и внутренней. Наверное, правы те, кто говорит, что некрасивых женщин не бывает: просто не всегда рядом есть тот, кто сможет раскрыть их красоту перед всем миром. Собственно, все волшебные сказки о превращениях – об этом. Взял в жены лягушку – она обернулась Василисой Прекрасной. Поцеловал мертвую царевну – она ожила. Нам стоит верить в великую силу любви.

³⁷ Гумилев Н.С. Дон Жуан // Антология русской поэзии. Серебряный век. М., 2007. С. 388–389.

³⁸ М.И. Цветаева посвятила образу Дон Жуана 7 стихотворений, написанных в 1917 г. Здесь цитируется 5-е стихотворение «И была у Дон Жуана шпага...». См.: Цветаева М.И. Собр. соч. в 7 т. Т. I. М., 1994. С. 335.

³⁹ Строка из песни «Черное и белое» Э. Колмановского на стихи М. Танина из многосерийного телефильма «Большая перемена» (1972–1973).

Притча

Жил на свете мужчина, избегавший уз брака всю свою жизнь. Дожил он до девяноста лет. Когда пришел его смертный час, один из соседей спросил его:

– Ты так и не женился, но никогда не говорил почему. Сейчас, стоя на пороге смерти, удовлетвори наше любопытство. Если есть у тебя какой-то секрет, хоть сейчас раскрой его, ведь ты покидаешь этот мир. Даже если твой секрет узнают, вреда тебе это не причинит.

Старик признался:

– Да, есть у меня один секрет. Не то чтобы я был против брака, но я всю жизнь искал идеальную женщину.

– Но неужели на нашей огромной планете, населенной миллионами людей, половина из которых – женщины, ты не смог отыскать одну-единственную идеальную?

Слеза скатилась по щеке умирающего старика. Он сказал:

– Нет, одну я все-таки нашел.

Сосед в недоумении воскликнул:

– Тогда почему вы не поженились?

И старик ответил:

– Эта женщина искала идеального мужчину.

Глава шестая

Закон «даю – беру»

Первые годы – первые трудности

Как прекрасна пора влюбленности, когда молодые уже видят ступеньку под названием «брак», но еще не поднялись на нее! Вот поистине счастливое время! Кто будет скупиться на хорошие поступки, комплименты, кому жаль времени на своего возлюбленного?! Но вот главное событие в жизни произошло: теперь вы муж и жена. И что же? Нередко молодые супруги (так обычно говорят о семье в первые три года) сталкиваются с неожиданными трудностями в совместной жизни: неудовлетворенными ожиданиями, проблемами в общении, разницей в темпераментах. «Букетный», романтический период сменяется плотными ежедневными контактами. Наш взгляд как будто трезвеет, розовые очки спадают, и мы начинаем более критично смотреть на нашу вторую половинку и замечаем разные недостатки. Хорошо, если мы легко можем с ними примириться, особенно когда достоинства все же преобладают. Эту мысль замечательно сформулировал Уильям Шекспир в одном из сонетов:

Мои глаза в тебя не влюблены:
Они твои пороки видят ясно,
Но сердце ни одной твоей вины,
Не видит, и с глазами не согласно⁴⁰.

Однако чаще в нас начинает преобладать критический взгляд. Во многом этот кризис проявляется из-за того, что в отношениях «ты – я» не все так однозначно, как хотелось бы. Есть крылатое выражение, которое обычно приписывается французскому философу и писателю Франсуа де Ларошфуко⁴¹: «Из двух любящих один любит, а другой позволяет себя любить»⁴². Действительно, все мы разные люди, и далеко не всегда супруги зеркально отражаются друг в друге, когда речь идет о проявлениях любви. В психологии этот феномен называется законом «даю – беру». Для того чтобы семья была более устойчивой и не боялась житейских бурь, помимо всего прочего, очень важно поддерживать некий баланс в проявлениях любви между супругами.

Бывает так, что один из супругов изначально любит больше: на первое место он ставит интересы другой стороны, не замечая дисбаланса в отдаче, потому что ослеплен своими чувствами. Может быть, он и ощущает какую-то обиду, но не высказывает ее открыто. Так копятся негативные эмоции, и как следствие – неожиданный взрыв, когда боль прорывается наружу. Человек так устроен, что каждому из нас хочется получить что-то взамен того, что даем мы. Даже если мы не признаемся себе в этом открыто, неосознанно производим подсчеты: «Один пишем – два в уме».

Получается, что, выражая свои чувства и желая учитывать прежде всего интересы партнера, мы должны вовремя сказать «нет», если наши потребности ущемляются. Я говорю сейчас о том, как важно умение отстаивать свое «я». Конечно, на первый взгляд это в какой-то

⁴⁰ Шекспир У. Сонет 141 в переводе С.Я. Маршака.

⁴¹ Ларошфуко Франсуа де (1613–1680) – герцог, философ и писатель, автор «Максим» (1665) – сборника афоризмов.

⁴² У Ф. де Ларошфуко нет такого афоризма. Он приписан ему благодаря тому, что героиня популярной советской лирической комедии «Самая обаятельная и привлекательная» (режиссер Г. Бежанов, 1985) произносит эту фразу, начав со слов: «Как сказал Ларошфуко...»

мере противоречит понятиям о христианской жертвенности. Мы привыкли думать, что нужно отвергать эгоизм и всегда помнить о других. Однако за декларируемой жертвенностью может скрываться комплекс жертвы. А это уже психологическая проблема. Человеку кажется, что он смиряется, а на самом деле он оказывается в плену своих страхов и неуверенности. От высокой, истинно христианской жертвенности, которая не ставит никаких условий, болезненную можно отличить по тому, чего мы ожидаем. И, как правило, мы ждем признания или благодарности от того, ради которого жертва была принесена.

Далеко не каждый способен на совершенную любовь. По словам святителя Димитрия Ростовского⁴³, «та есть истинная любовь от всего сердца, которая любит кого-либо не для себя, то есть не для какой выгоды или прибыли, но ради самой любви; ради любимого она не ищет своего»⁴⁴. Приходится признаться: «Да, я далеко не так совершенен, я пока не святой и не могу излучать бесконечную, светлую любовь в ответ на равнодушие. Да, мне плохо, тяжело». Может быть, стоит подойти и сказать своему супругу или супруге: «Знаешь, я надеюсь, ты поймешь меня. Наверное, ты замечаешь, как я стараюсь делать то-то и то-то для тебя, но ответных шагов с твоей стороны я не вижу. Прости меня, но для меня очень важно сказать об этом. Я не хочу, чтобы недопонимание уничтожило нашу любовь и мы расстались. Ведь в этом будет наша общая вина». Беда в том, что чаще всего мы просто мы не умеем просить: мы или требуем, или тихо помним зло и копим его в себе.

Заложив фундамент, думаем о строительстве дома

Итак, когда один из двоих любит, а другой только принимает любовь, такое поведение чревато бедой. Опираясь на свой опыт консультирования, могу сказать, что супружеских пар, которые через несколько лет после начала совместной жизни оказываются на грани развода, немало. И часто причину обозначает один из супругов: «Все, я выдохся, у меня нет ни сил, ни желания сохранять семью и бороться за этого человека, потому что я, сколько мог, старался для семьи, а сейчас мое сердце – выжженная пустыня, я ничего не хочу...»

Конечно, мы можем поставить крест на своей семье, тем более что развестись сейчас не проблема. Но ведь это будет бегством от себя самих, от решения таких проблем, как поиск смысла жизни. На какое-то время нам станет легче, но, скорее всего, это будет лишь иллюзия душевного комфорта.

Строительство семьи можно сравнить со строительством дома. Сначала был проект, но жизнь внесла в него свои коррективы. Потом началось строительство. Оно шло неровно: то цемент не завезли, то кран сломался, то плиты просушить требовалось. Однако строительство продвигалось. Хуже всего, когда дома, в которые вложено столько труда, вдруг остаются недостроенными: они своим видом вселяют грусть, портят пейзаж и постепенно превращаются в руины. Так и с семьей. Построить дом – творческая задача, которую каждый человек решает для себя сам. Каждый в этом смысле должен стать и архитектором, и строителем, отвечающим за свою будущую постройку. Мы лишь начали строительство и по кирпичику создавали наше общее жилище. Как и в реальном строительстве, здесь важно довести свой замысел до логического завершения.

На деле мы нередко встречаемся с другим подходом. Многим людям свойственно не доводить начатое дело до конца. Множество разводов объясняется именно этой психологической причиной. Мы слишком торопимся или впадаем в отчаяние, когда здание не сразу полу-

⁴³ Димитрий Ростовский (в миру Данила Саввич Туптало; 1651–1709) – митрополит Ростовский и Ярославский, духовный писатель, проповедник и просветитель. В 1757 г. прославлен в лике святых.

⁴⁴ Митрополит Димитрий Ростовский. Симфония по творениям святителя Димитрия Ростовского [Электронный ресурс] // Азбука веры. Православная библиотека: [сайт]. URL: https://azbyka.ru/otechnik/Dmitrij_Rostovskij/simfoniya-po-tvorenijam-svjatitelja-dimitrija-rostovskogo/101 (дата обращения: 19.06.2017).

чается таким, каким мы хотим его видеть, забывая о том, что уважать себя можно только за завершённые действия. Чем сложнее были препятствия, тем большую радость вселяет в нас их преодоление. Наоборот, если мы пустились в бегство, бросили начатое, это больно ранит наше сознание и коверкает жизнь. Из-за своих ошибок, нерешённых задач мы вынуждены вновь и вновь возвращаться к повторению «невывученных уроков». Бытует ошибочное представление о том, что если отношения не налаживаются, то надо покончить с ними, развестись, чтобы не плодить проблемы.

Можно посмотреть на эту проблему по-другому. Мы глубже познаем себя именно через тех людей, которые оказались рядом с нами, ведь они знают все наши недостатки, видят нас без масок. Они «раздражают» наши слабые, болевые точки, и нам непроизвольно, бессознательно хочется убежать, спрятаться от страданий. Тогда и приходят мысли о разводе. Складывается обманчивое впечатление, что где-то там, в других отношениях, все будет иначе – хорошо и гладко.

Но человек не робот: невозможно разом стереть программу, в которой записана история жизни «в лицах». Образ бывшего супруга, как назойливый призрак, всегда будет возникать в сердце. Да и дети своей внешностью и чертами характера станут напоминать нам о неудавшемся семейном прошлом. В памяти периодически будут всплывать сценки из совместной жизни, даже несмотря на то, что реально вы окажетесь в разных концах света. Есть такой анекдот о человеке, у которого все время болела голова. Он сказал друзьям: «Съезжу-ка я на море, отдохну, может, и боль пройдет». Поехал, отдохнул. Возвращается – друзья спрашивают: «Ну, как голова?» Человек с грустью отвечает: «Не прошла: ведь я возил ее с собой».

«Давайте говорить друг другу комплименты...»

В название этой главы я вынесла строчку из песни Булата Окуджавы. Давайте вместе прочитаем ее до конца: «Ведь это все любви счастливые моменты!»⁴⁵ «Моменты» – то есть минуты, мгновения, но как они дороги! Важно не упускать их, а еще лучше – создавать самим. Рутинная жизнь может убить самые нежные чувства. Как в истории из одного кинофильма, в котором муж и жена словно не живут, а ежедневно совершают определенный ритуал. Из дня в день происходит череда однообразных событий: они приходят с работы, ужинают, ложатся в широкую кровать, причем она – с одной стороны, ближе к краю, он – с другой. Он ей говорит: «Я тебя люблю, дорогая, спокойной ночи». Она отвечает: «Я тебя люблю, дорогой, спокойной ночи». Утром они завтракают, молча целуются и уходят на работу. Вечером картина повторяется: «Я тебя люблю, дорогая...» Но вот однажды, когда они уже прощаются на пороге перед выходом на работу, жена обращает внимание, что рядом с мужем стоит чемодан. Она спрашивает:

– Ты куда, дорогой?

А он ей отвечает:

– Я уйду, дорогая!

– Как же так, дорогой, нам же так было хорошо вместе?

– Это тебе было хорошо, дорогая, а мне – плохо.

Мы не можем наполнить свою жизнь вечным праздником, но превращать ее в монотонно вращающееся колесо тоже нет смысла. Зачем отказываться от приятных мелочей, которые придадут ей особый смысл? Понимая это, мудрая и глубоко верующая женщина, последняя русская императрица Александра Федоровна как-то записала в своем дневнике: «Счастье жизни составляется из отдельных минут, из маленьких, быстро забывающихся удовольствий от поце-

⁴⁵ Песня Булата Окуджавы (1924–1997) «Пожелание друзьям» («Давайте восклицать, друг другом восхищаться...») из кинофильма Д. Асановой «Ключ без права передачи» (1976).

луя, улыбки, доброго взгляда, сердечного комплимента и бесчисленных маленьких, но добрых мыслей и искренних чувств. Любви тоже нужен ее ежедневный хлеб»⁴⁶. Как это правильно сказано! Наше тело ежедневно требует пищи, и ни у кого не вызывает сомнений, что человек должен подпитывать его; но почему-то люди часто забывают, что душе также нужен свой «ежедневный хлеб».

Во многих современных семьях не принято говорить комплименты, хвалить и благодарить друг друга. А в православных семьях часто не хвалят еще и потому, что боятся тем самым взрастить гордыню. Я спрашиваю: «Можете ли вы вспомнить, что вы делаете чаще в течение дня: хвалите или ругаете своих близких?» Практически все подтверждают, что больше критикуют или даже бранят. У нас как-то не принято хвалить супруга или ребенка, а вот поругать мы никогда не забудем. Так и хочется спросить: а вы не боитесь, без конца требуя, унижая и браня, развить в близком человеке комплекс неполноценности, неуверенности, мнительности и забитости – ту же самую гордыню, которой вы так опасаетесь? Со стороны вам будет казаться, что вы воспитали скромного ребенка, а на самом деле – эгоиста, который будет всю жизнь выколачивать из других людей любовь, не получив ее от родителей.

Растение, если его не поливать и не удобрять, не пойдет в рост, потеряет свою жизненную силу. Разве человеку не нужен бережный уход? Скажите, пожалуйста, чем же мы питаем друг друга? Да, мы ходим вечно голодные и поедаем своих близких, как каннибалы. Зато мы успешно подкармливаем псов – злых духов, которые так и ходят рядом, *аки лев, ища кого поглотить* (1 Пет. 5: 8).

Мы уже отмечали, что люди чутко реагируют на то, сколько они отдают и сколько получают. Безупречная, без примеси эгоизма радость приходит не сразу: все же нужно многое изменить в себе. Со временем человек привыкает ничего не ждать взамен. Но поначалу в этих отношениях есть ожидание внимания и благодарности. Вот ведь парадокс: именно тогда, когда люди уже поженились, породнились, они вдруг решают, что можно не церемониться, не быть дипломатами. Они даже забывают говорить «прости», «пожалуйста», «спасибо». Зачем, если и так все ясно?

Мудрец Шекспир в комедии «Как вам это понравится?»⁴⁷ заметил: «Мужчины смахивают на апрель, когда ухаживают, и на декабрь, когда уже женаты»⁴⁸. Если вспомнить вопрос, вынесенный в заголовок пьесы, сразу скажем: «Никому это не понравится!» Недаром говорят, что женщины любят ушами. Впрочем, и мужчина не отказался бы услышать слова одобрения и восхищения: «Ты такой мужественный, ответственный, умный, добрый».

Мы не сразу становимся высокодуховными людьми, и на каждом этапе нашего развития важны знаки внимания, свойственные именно этому периоду. Ведь если, например, ребенка не хвалить, что с ним будет? Он начнет волноваться. Если ему не уделять внимания, он может даже заболеть. Проявление внимания – это и есть признание в любви. Если человек хвалит другого и подразумевает, что те качества, которые он ему приписывает, даны этому человеку от Бога, то тем самым он славит Всевышнего. Все добродетели – дары Божии.

Баланс любовных отношений

Мы уже знаем закон «даю – беру». А теперь поговорим о том, как добиться равновесия в отношениях, чтобы ни одна чаша весов не опускалась вниз.

⁴⁶ Дневники Николая II и императрицы Александры Федоровны. 1 января – 31 июля 1917 г. М., 2008. С. 531.

⁴⁷ Комедия У. Шекспира «Как вам это понравится?» («As You Like It») была написана в 1599 или 1600 г. Прочитрованы слова Розалинды – дочери изгнанного из своих владений герцога, обращенные к ее возлюбленному Орландо.

⁴⁸ Шекспир У. Как вам это понравится? [Электронный ресурс] // Шекспир, рф: [сайт]. URL: http://m.stratford.ru/works.php?id=as_you_like_it (дата обращения: 19.06.2017).

Для чего нужна семья? Это – наша школа любви: как мы любим Бога, любим себя и других. Бога – через любовь к другим людям, себя – через поступки, чувства и мысли. Мы говорим о балансе, но часто люди просто боятся отдавать любовь. Их опыт подсказывает тревожную мысль, что ими, возможно, будут манипулировать, пользоваться их поддержкой и ничего не давать взамен. На самом деле семейная жизнь только тогда будет нормальной, если в ней соблюдается закон «даю – беру». В противном случае кризис неизбежен. Получается, хотя это звучит очень прагматично, что мы извлекаем выгоду, воспитывая в себе щедрость, заботливость, доброту. Если мы жадничаем, не желая дарить внимание, заботу, любовь, и думаем, что выиграли и сэкономили, – это глубокое заблуждение! Энергия, которую мы затратили на то, чтобы не сделать ничего, наверное, равна той, которая пошла бы на доброе дело.

Конечно, тому, кто больше дает, однозначно живется сложнее, потому что он тратит больше сил. Иногда начинает казаться, что эта энергия уже на исходе. Другой подсознательно настраивается на то, что теперь супруг сорвется, станет не таким добрым и хорошим, как раньше, то есть раскроет свою истинную суть. За этим ожиданием обычно скрывается тайное желание в слабости и ошибках родного человека найти оправдание собственного неправильного поведения. Но можно не следовать стереотипам, не поддаваться на провокации нашего подсознания.

Вот опыт одного моего знакомого. В детстве он был конфликтным мальчишкой. Как-то в очередной раз на него напали сверстники во дворе, и он подрался с ними. Когда он на минутку забежал домой, еще в пылу этой «битвы», бабушка, увидев его, запыхавшегося и красного от злости, сказала: «Мальчик мой, всегда нужно поступать так: на тебя с кулаками, а ты им – плов». Именно так рушатся стереотипы. Ведь давным-давно было уже сказано: *Кто ударит тебя в правую щеку, обрати к нему и левую* (Мф. 5: 39). Это неожиданно, парадоксально, но ведь действует!

Иногда создается впечатление, что один из супругов работает над собой и озабочен сохранением любви в семье, а другой остается безразличным и безучастным. Один взваливает на себя всю ношу, а другой, что называется, плывет по течению. Но это равнодушие лишь кажущееся. В глубине души человек не может не страдать от того, что он не понимает собственных чувств или равнодушен к своей душе. Внутри живут страдание, мучение, тревога, осознание того, что что-то идет неправильно. А что это значит – правильно? Когда ощущаешь мир, любовь, покой.

Равнодушный с виду человек, конечно, переживает и, может быть, ждет помощи от своей второй половины – от человека более сознательного, более деятельного, любвеобильного, ответственного и внутренне богатого. От того, кто больше верит. Именно он призван помочь своему избраннику, который на каком-то этапе жизни «застыл», потерял ориентиры и, возможно, самого себя. Эти усилия помогут изменить совместную жизнь к лучшему. Не стоит унывать. Можно показать ему, что идти вперед легко и радостно, как поется в Пасхальном каноне, *«веселыми ногами»*. Не тяготиться трудностями, потому что они – необходимый урок, испытание для обоих. Возникшая ситуация предлагает новый виток развития наших отношений. Иди «веселыми ногами», несмотря ни на что, а спутник пристроится и принаорится к твоему шагу.

Наверняка каждому человеку хочется быть хорошим, добрым, но, попадая в ловушку стереотипного поведения, он становится беспомощным и злится из-за этого. За эмоциями не видит правильного выхода из конфликта. Он сможет выбраться из засосавшей его воронки, если кто-то сумеет показать ему альтернативу привычному отношению к трудностям, и тогда ситуацию удастся переломить. Мы можем помочь родному человеку. На самом деле мы даже не представляем, какой огромной силой располагаем. Очень часто мы знаем себя слишком поверхностно и не верим в свои возможности. А ведь внутри нас Царствие Божие – значит, много любви. Нужно просто просить у Господа, чтобы Он помог нам раскрыть в себе эти силы.

Твой супруг – это радость, которую ты не замечаешь

Есть такое злое присловье: «Любовь зла – полюбишь и...» Если человек допускает мысль, что любовь не свята, а зла, в этом есть какая-то ущербность и обреченность. Человек с такой установкой и спутника жизни найдет под стать себе. Я не раз замечала: идут женщины и между собой общаются: «Слушай, что мой козел выкинул!» Как можно так говорить о части себя самой, о своем втором «я»?!

Семейная психология, которая рассматривает семью как единую систему, знает, что в первые годы семейной жизни у супругов складывается понятие «мы». Семья – это «мы». При этом важно не забывать, что «мы» состоит из двух разных личностей, индивидуальностей, двух творческих начал. Может быть, какой-то жене и кажется, что, плохо оценивая мужа, она хорошо оценивает себя. Однако это не так. Если супруг – часть твоего «я», если ты его все-таки любишь, то он для тебя не какое-то постороннее существо. Характеризуя его, ты даешь характеристику и себе. Продолжим сравнение: если он – козел, значит, я – коза! Ведь так?

Некоторые супруги, столкнувшись с первыми семейными проблемами, начинают сомневаться в своем выборе: может быть, жена (муж) – не моя вторая половинка, а моя еще где-то бродит и страдает в одиночестве? Нет, моя половинка – это человек, который рядом со мной. Это мой супруг (моя супруга). Истории о половинке, блуждающей в поисках взаимности, – миф, который оказывается у нас под рукой в минуты, когда мы не уверены в себе и питаемся иллюзиями призрачного счастья вместо того, чтобы приложить усилия для достижения гармонии с тем, кто рядом.

Мы испытываем тревогу, если в отношениях с близким человеком чего-то не получаем. Порой эти неудачи побуждают нас искать счастье на стороне, где нас подстерегает новая опасность. Ведь на самом деле то, что принесет тебе удовлетворение, находится рядом. Твоя половинка близко от тебя: надо только увидеть, понять, принять ее такой, какая она есть, и получить от этого радость. Может быть, стоит подумать, что еще можно сделать для того, чтобы родному человеку было хорошо? Мы живем здесь и сейчас и ценим то, что имеем, а не мечты о том, что существует где-то там, далеко. Несбыточные грезы могут помешать нашему счастью. Недаром говорят, что синица в руке лучше журавля в небе⁴⁹.

Как поддерживать и чем подпитывать любовь?

Часто говорят, что супружеская любовь рано или поздно превращается в привычку. Позволю себе с этим не согласиться. Семейные отношения хороших супругов лучше всего определяет слово «бережность». Сердце, наполненное любовью, все же очень хрупкое и нуждается в осторожном обращении, как хрустальная ваза, которую мы боимся, споткнувшись, разбить. Но что значит относиться бережно? Жизнь складывается из мгновений. Каждый день наполнен самыми разными событиями. Естественно, по слабости человеческой, супруги могут иной раз сказать обидное слово или задеть взглядом. Бережность – это осторожность, предупредительность: как бы не обидеть, не ранить своего избранника. Преподобный Амвросий Оптинский⁵⁰ любил повторять в свойственном ему шутиливом тоне: «Жить – не тужить, никого не осуждать,

⁴⁹ Пословица существует в нескольких вариантах: «Лучше синица в руки, чем журавль в небе», «Синица в руке лучше журавля в небе» и «Не сули журавля в небе, дай синицу в руки» (Мокиенко В.Н. Большой словарь русских пословиц. М., 2010. С. 810).

⁵⁰ Амвросий Оптинский (в миру Александр Михайлович Гренков; 1812–1891) – священнослужитель Русской Православной Церкви, иеромонах Оптинской пустыни, при жизни почитался как старец. Прославлен в лике святых в 1988 г. Считается, что он послужил прообразом старца Зосимы из романа Ф.М. Достоевского «Братья Карамазовы».

никому не досаждать, и всем мое почтение!»⁵¹ Эти простые слова можно «прописать» иным семьям в качестве лекарства. Хорошо тем, кто умеет не держать зла.

Однажды популярный артист и его жена давали интервью на телевидении. Они рассказывали о правиле, которого они придерживаются в своих отношениях. Эти супруги решили никогда не копить обиды, а тут же проговаривать их, чтобы понять, кто прав, кто виноват, и сразу мириться. Главное – не ночевать с обидой и не тащить ее за собой в завтрашний день. Недаром в Священном Писании говорится: *Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдет во гневе вашем...* (Еф. 4: 26).

Покаяние перед ближними снимает с сердца груз, делает нас свободными и помогает возвращать любовь. Представьте, что мы носим гнев, обиду и раздражение, – тогда плохое настроение нам обеспечено. Этот багаж отнимает силы. Мы могли бы быть радостными, активными, энергичными, совершать добрые поступки, помогать тем, кто рядом. Вместо этого мы обижаемся, никнем, унываем и все время думаем о том, что нас обидели и не поняли. Тем самым провоцируем новые конфликты.

Обычно говорят, что будто бы незачем просить прощения – завтра опять будешь так же досаждать другому и задевать его чувства. Но это заблуждение. Если человек просит прощения – это уже очень важный поступок. Иному приходится чуть ли не выдавливать из себя эти слова. Просить прощения могут только сильные люди. Слабые обычно удаляют слово «прости!» из своего лексикона. Конечно, оно что-то значит только тогда, когда мы по-настоящему осознаем свою ошибку. Тогда человек, перед которым мы извиняемся, нам поверит. Как говорится, «повинную голову и меч не сечет»⁵².

Семейная пара, чей опыт я привела в пример, проговаривая обиды и исправляя ошибки, стремится сделать свои отношения более доверительными. Постепенно супруги достигли той степени близости, когда жена уже с полуслова понимает чувства своего мужа, а он – ее. Со временем такие отношения могут перерасти почти в идеальные.

Умение беречь любовь закладывается в детстве. Но вот вопрос: что делать тому, у кого не было возможности научиться этому? Наверное, постараться приложить усилия. Оглянемся назад и вспомним ситуации из прошлого, которые так или иначе связаны с негативными обстоятельствами или с людьми, причинившими нам боль, и попытаемся – есть такой термин – «пережить». Найдем в прошлом заряд боли, которая осталась заблокированной, не изжитой до конца. Как говорится, в душе осталась заноза. Многие даже не подозревают, как глубоко порой сидит эта заноза и как причиняемая ею боль может мешать отношениям с другим человеком. Если понять причину боли, «проработать» ее, то можно наладить отношения в семье.

Вот история молодой женщины. Они с супругом живут вместе около десяти лет. Она хочет заботы, ищет у него защиты, ждет проявлений внимания, чтобы он к ней нежно прикоснулся, обнял, приласкал. А он очень холоден. Оказывается, в ее семье не было принято проявлять такого рода внимание к детям и друг к другу. То, что ей не довелось пережить в родительском доме, она мечтала найти в своей семье. Когда она рассказала мужу о своих чувствах, поняла, что он не то чтобы не хотел проявлять внимание и ласку, а попросту не мог.

Вначале на приеме у психолога она сказала, что очень обижена на мужа и не понимает его поведения. Мы попытались найти причину и, пусть не сразу, но все-таки пришли к пониманию его проблем. Он был единственным ребенком в семье и не научился по понятным причинам

⁵¹ Наставления старца Амвросия Оптинского [Электронный ресурс] // Православие, ш: [сайт]. URL: <http://www.pravoslavie.ru/98034.html> (дата обращения: 19.06.2017).

⁵² «Пословица имеет историческое происхождение. В средневековой Руси был закон, по которому виновного или провинившегося выдавали „головой“ обиженному: он должен был поклониться тому до земли и не вставать, пока обиженный не скажет: „Повинную голову и меч не сечет“. Пословицу эту любил повторять русский царь Петр I, прощая виновных, приходивших к нему с чистосердечным раскаянием» (Розе Т.В. Большой толковый словарь пословиц и поговорок русского языка для детей. М., 2009. С. 149).

строить отношения «брат – сестра». А ведь это репетиция семейной жизни, пусть и в детском возрасте. Его отец – начальник, человек мужественный и очень властный. Мама – тоже с сильным характером, не любит проявлять своих эмоций. Сын не видел, не испытывал по отношению к себе в детстве ни ласки, ни тепла – никаких тебе объятий, нежных прикосновений или поцелуев. Теперь он смущается в отношениях с женой, потому что не умеет выражать свои чувства и, честно говоря, не видит в этом большой необходимости. Оказывается, этому тоже надо учиться, чтобы сохранить свою семью и доверительные отношения в ней.

Способность выражать чувства – это то, что будет подкреплять любовь в семье, будет свидетельствовать о том, что человек нам дорог и нужен. И, конечно, очень важны слова «Я тебя люблю!». Даже если близкий неправильно повел себя, скажите ему: «Мне не нравится, мне больно, но я все равно тебя люблю!» Не так обратился, повысил голос, не так посмотрел, не понимает – все это складывается в копилку отношений. По совокупности этих «мелочей» можно заключить, что нас отталкивают. Важно напоминать друг другу главное: «Ты знаешь, мне не нравится, что ты сказал или сделал, но я все равно люблю тебя». Тут каждая ступенька важна: эмоции, слова и поведение.

Притча

Однажды купец отправил сына к известному мудрецу, чтобы узнать у того секрет счастья. Сорок дней шел юноша по пустыне, пока наконец не увидел великолепный замок на вершине горы. В нем и жил мудрец.

Вопреки ожиданиям, замок вовсе не походил на уединенную обитель праведника, он был полон людей. Посреди зала был накрыт стол, уставленный роскошными яствами. Мудрец неспешно обходил гостей, и юноше пришлось долго ждать своей очереди.

Когда хозяин подошел к нему и выслушал его просьбу, он сказал, что у него нет времени: пусть гость пока побродит по замку и вернется через два часа. «И вот какая у меня еще есть просьба, – сказал мудрец, протянув юноше чайную ложечку с двумя каплями масла, – возьми эту ложечку с собой и, когда будешь ходить по замку, его залам, лестницам, коридорам, – смотри, не разлей масло!»

Юноша, не сводя с ложечки глаз, стал подниматься и спускаться по дворцовым лестницам, а ровно через два часа предстал перед мудрецом. «Понравились ли тебе персидские ковры в зале? Деревья и цветы в саду? Старинные фолианты в библиотеке?» – спросил юношу старец. Пристыженный, юноша признался, что ничего этого не видел, потому что все его внимание было приковано к двум каплям масла. «Ступай назад и снова осмотри все чудеса в моем доме», – сказал мудрец.

С ложечкой в руке юноша снова прошел по тем же залам, коридорам, лестницам. На этот раз он увидел все: осмотрел сады и горы, цветы и ковры, картины и статуи. Вернувшись, он перечислил старцу все увиденное. «А где же твое масло?» – спросил его мудрец. И тут вдруг юноша увидел, что ложечка пуста. «Вот мой ответ, – произнес мудрец. – Секрет счастья в том, чтобы видеть все, чем так богат мир, но никогда не забывать о двух каплях масла в своей ложке».

Глава седьмая

Не полюбив себя, не полюбишь другого

Заниженная самооценка: все начинается в детстве

Одна из самых распространенных проблем, мешающих человеку создать хорошую семью, – плохое отношение к себе. Психологи называют это заниженной самооценкой, неприятием себя (комплексом неполноценности). Иногда можно столкнуться с тем, что человек совсем не любит или даже ненавидит себя. Такое ощущение не вырастает на пустом месте, ведь каждый из нас тесно связан со своим окружением и оказывает влияние на других людей множеством способов, в том числе и через свои претензии к ним. То, как мы реагируем на эти претензии, порождает непонимание, несогласие и сопротивление. Или, наоборот, если это влияние будет со знаком плюс, – тогда мы отвечаем согласием, пониманием и благодарностью за него. Контакты с внешним миром – это вообще основа жизни человека.

Первые люди, которых мы узнаем, – это наши близкие: мама, папа и родные, те, кто в большой степени влияют на сознание ребенка. В зависимости от того, как они будут выстраивать отношения друг с другом, как будут вести себя с маленьким человеком, и сформируется его личность. Любое действие родителей крайне важно, вплоть до элементарных вещей: как родитель сказал, как посмотрел на ребенка, какие слова он произнес, с какой интонацией – все будет влиять на его самооценку, на то, как он будет впоследствии себя воспринимать. Если родители постоянно одергивают его, ругают, упрекают, недооценивают, то есть требуют от него больше, чем он может сделать, или, наоборот, недостаточно требуют, потакают всем его слабостям – самовосприятие у такого человека неизбежно исказится.

Очень важно, чтобы в доме царили разумные порядки. Однако часто они далеки от совершенства. Рассмотрим несколько вариантов типичных родительских ошибок и тех последствий, к которым они приводят. К примеру, если родители не замечают в ребенке хороших качеств, не ценят его достоинств, то он становится неуверенным в себе, замкнутым и обидчивым. У чрезмерно строгих родителей ребенок боится, что его без конца будут наказывать, и он не исправляет свои ошибки, а начинает выкручиваться и ловчить, чтобы избежать наказания. Тогда он не научится искренне раскаиваться в своих плохих поступках.

Встречаются родители, которые хотят реализовать через ребенка свои несбывшиеся мечты и не учитывают его собственных стремлений и склонностей. Такому ребенку в будущем будет трудно осознать свои собственные интересы: он привыкнет быть зависимым от других, следовать чужим жизненным «программам». Часто родители перегружают свое чадо или слишком требовательно относятся к нему. Им нужны только пятерки, грамоты, призовые места, и в погоне за достижениями они забывают, что каждый человек имеет право на ошибку, тем более ребенок. В этом случае может сформироваться «комплекс отличника», и человек будет жить с ощущением постоянной, но неосознанной тревоги, потому что слово «должен» будет доминировать над словом «хочу».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.