



Сложности любви



ДОБРАЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Спасательный круг

**Сложности любви.
Добрачные отношения**

«Автор»

2016

Сложности любви. Добрачные отношения / «Автор»,
2016 — (Спасательный круг)

ISBN 978-5-906303-01-1

«Данная книга является очень наглядным теоретическим пособием, поскольку помимо интересных и доступных для понимания бесед специалистов содержит в себе множество примеров. Примеры – это самая яркая, интересная и доходчивая часть теории. Узнав о трудностях в отношениях любви, которые испытывают другие люди, разобравшись в причинах этих трудностей, рассмотрев пути выхода, вы многое поймете. Многих ошибок вы, при желании, сможете избежать. Попав в трудное положение, вы быстрее найдете выход, вспомнив аналогичные ситуации, пережитые другими...»

ISBN 978-5-906303-01-1

, 2016
© Автор, 2016

Содержание

От составителя	5
Непрочность добрачных отношений	7
Беседы	8
Неприятие себя препятствует любить других. Психолог Александр Колмановский	8
Как научиться любить. Психолог Ирина Рахимова	12
Причины и разрешение конфликтов. Психолог Михаил Хасьминский	21
Потребность в любви. Протоиерей Игорь Гагарин	27
Истории	33
Я с ним некрасиво поступила	33
Исчез без объяснений	34
«Моя жизнь стоит на месте»	36
Любовь как смерть?	38
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Дмитрий Семеник

Сложности любви: добрачные отношения

От составителя

Михаил Пришвин однажды записал в своем дневнике: «Отношения с людьми есть труд, а не удовольствия только». Был он тогда уже не молодым, а зрелым и мудрым человеком.

Это очень важно понимать: любые отношения – это труд. И отношения с любимым человеком – в особенности. Потому что это самые важные для нас отношения, и мы не хотим их испортить, не хотим причинить боль любимому, хотим сохранить любовь.

Итак, отношения – это труд. Но ведь известно, что любому труду нужно учиться. Даже завязывать шнурки на ботинках или галстук человек учится на определенных стадиях своего взросления. Человек учится читать, считать, танцевать или играть на пианино.

Отношения – это гораздо более важная наука. Можно ходить без галстука или не уметь играть на пианино и быть счастливым. Испытывая боль в отношениях любви и дружбы, быть счастливым невозможно.

Отношения – это наука сложная. Во-первых, нужно научиться понимать другого человека, чувствовать то, что чувствует он. Это далеко не просто. Во-вторых, нужно научиться управлять собой. Потому что только управляя собой, обуздывая свои эмоции, можно справиться со своим эгоизмом, который убивает любые отношения, и особенно – любовные. Нужно научиться принимать себя: без этого не получится принимать других людей.

Из чего состоит любая наука, вы прекрасно знаете. Она состоит из теории, примеров и практических занятий.

К сожалению, в науке любви многие люди ограничиваются только практическими занятиями. А могут ли принести успех эксперименты при полном отсутствии теоретических знаний? Ответ очевиден. Достаточно оглянуться вокруг.

Гораздо больше шансов пребывать в счастливых и прочных отношениях любви у тех, кто заинтересованно изучает теорию. То есть читает хорошие книги о любви и браке, о закономерностях в жизни человеческой души, общается с людьми, имеющими положительный опыт.

Данная книга является очень наглядным теоретическим пособием, поскольку помимо интересных и доступных для понимания бесед специалистов содержит в себе множество примеров. Примеры – это самая яркая, интересная и доходчивая часть теории. Узнав о трудностях в отношениях любви, которые испытывают другие люди, разобравшись в причинах этих трудностей, рассмотрев пути выхода, вы многое поймете. Многих ошибок вы, при желании, сможете избежать. Попад в трудное положение, вы быстрее найдете выход, вспомнив аналогичные ситуации, пережитые другими.

Книга подготовлена на основе материалов сайта «Пережить.ру» (www.perejit.ru), посвященного теме расставания и кризисов в отношениях любви, а также Заочной школы Любви (shkola.realove.ru). Тысячи людей на этом сайте описывают свои ситуации в надежде получить совет и поддержку. И помощь приходит. Отклики: на просьбы о помощи пишут люди с опытом переживания аналогичных проблем. Одни из них имеют больше теоретических знаний, другие меньше, одни больше помогают советом, другие – состраданием. Придя за помощью, многие вскоре сами становятся помощниками, обретая в этом добром деле

новые силы и новую мудрость. Происходит чудо человеческой дружбы и любви. Настоящей – в которой нет корысти.

Все глупые и вредные советы вроде тех, которыми пестрят психологические рубрики женских журналов, удаляются модераторами. Цель сайта – не высокая посещаемость, а помощь людям, и это сказывается на качестве всех видов информации, в том числе откликов на просьбы о помощи.

На основании просьб о помощи и откликов на них нами подготовлены три книги:

- «Сложности любви: добрачные отношения»;
- «Сложности любви: кризис семьи»;
- «Сложности любви: роковые ошибки».

Эта книга посвящена теме добрачных отношений.

Добрачные отношения – это фундамент будущего счастья или несчастий. Они важны не только как школа, как период теоретического и практического знакомства с наукой отношений. Они важны как поле боя, на котором можно уцелеть, а можно, получив раны, стать полным инвалидом. Потому что в душе человека оставляет глубокий отпечаток все, что он делает.

Например, один человек к этим отношениям подходит ответственно и ставит себе высокую планку, понимая, как важно все, что связано с темой любви. Встретив человека и ощутив интерес к нему, он стремится узнать его как человека, стремится к душевной близости, пониманию, дружбе. Он бережет другого человека и себя и, насколько хватает сил, откладывает момент наступления физической близости, понимая, что это последняя стадия близости, которая в идеале должна наступить после брака. Такой человек приобретает ценный опыт человеческой близости, опыт управления собой. Он, как тренированный спортсмен, выходящий на соревнование, имеет прекрасные шансы победить в борьбе за семейное благополучие и счастье своих будущих детей.

Другой человек, не имея перед глазами добрых примеров, идет на поводу у своих чувств, эмоций. Он переходит к телесной близости еще до наступления близости душевной. В этом случае подлинного единения так и не приходит. И человек меняет одного «партнера» за другим, так и не испытав настоящей любви и вырабатывая у себя ложные установки и представления о любви и отношениях. Такому человеку чем дальше, тем труднее выстроить верные отношения с любимым человеком и создать крепкую семью.

Это лишь два самых простых примера, показывающих, как добрачные отношения влияют на нашу готовность к любви и созданию семьи. В этой книге вы найдете множество других, более сложных примеров.

За помощь в работе над материалами выражаю горячую благодарность Ирине Максимовой, Константину Третьякову, Екатерине Татариновой, Игорю Галягину, а также всем модераторам «Пережить.ру» и всем тем, кто откликнулся и откликается на просьбы о помощи на сайте.

Дмитрий Семеник

Непрочность добрачных отношений

Этот раздел – о самых разных проблемах добрачных отношений. Ведь сами по себе добрачные отношения имеют много сторон. Это и познание себя, и познание другого человека, познание законов любви, познание законов совместимости людей.

К сожалению, очень часто познание идет через ошибки. За ошибками следует боль. И только когда приходит боль, мы начинаем задавать себе главные вопросы...

Беседы

Неприятие себя препятствует любить других. Психолог Александр Колмановский

– Разбираясь в своих проблемах или в проблемах другого человека, очень часто мы сталкиваемся с тем, что человеку не хватает того, что в просторечии называется «любовью к себе». Т. е. присутствует некий внутренний конфликт. Также это называют «недостатком самопринятия». Вы можете уточнить, как это правильно называется, или, если это разные понятия, чем они отличаются?

Есть некая категория моралистов, несколько далеких от этой темы, которые говорят: «Зачем любить себя? Это же эгоизм!» Но вот все-таки разбираясь, мы понимаем, что эгоизм и любовь к себе – это разные вещи. Чем, на ваш взгляд, любовь к себе отличается от эгоизма?

– Любовь к себе – это то, что называется «самопринятием». Чем лучше человек относится к себе, тем лучше он относится к окружающим. Чем больше он принимает самого себя, тем легче ему бывает принимать других людей, сосредотачиваться на них.

А эгоизм – это когда человеку как раз трудно сосредотачиваться на других людях.

К сожалению, слово «эгоизм» у нас в культуре носит ярко оценочный характер. Считается, что эгоист – плохой человек. Это очень поверхностное суждение. Человек эгоистичен не потому, что он *мог бы, но не хочет* сосредотачиваться на окружающих. Человек бывает эгоистичен потому, что *не может* считаться с другими. Эгоист – это психологически истощенный человек. Внутренний ресурс такого человека настолько опустошен, что он невольно нацеливает все усилия на поддержание самого себя. Все его сознание стянуто внутрь, направленно эгоцентрически.

Любовь к себе способствует улучшению отношений с окружающими, а эгоизм – это отсутствие таковых отношений.

– В чем причина нелюбви к себе?

– Я бы сказал, что есть две причины нелюбви к себе. Первая – и по важности, и по хронологии – та, что развивается в детстве, когда еще нет и не может быть никакой любви или нелюбви к себе. Это любовь или нелюбовь родителей к ребенку.

На самом деле, все психически сохраненные родители детей любят. Но на любовь или нелюбовь к себе ребенка влияет не наша родительская внутренняя душевная «кухня», которая никому не видна, не наши глубинные чувства. На самопринятие ребенка влияет то, что у родителей «на выходе». И когда ребенок видит, что его ругают, им недовольны, ему не сочувствуют, – он неизбежно принимает все это на свой счет. У него формируется ощущение, что он всего этого заслуживает. Это и есть негативное самопринятие. Мы-то с вами понимаем, что любим ребенка, что потому и переживаем за него. Но ему в этот момент этого не видно. Вспомним себя детьми: когда нас ругали, когда нами бывали недовольны, мы чувствовали, что нас именно не любят, и, что самое важное, правильно не любят.

На сознательном уровне ребенок может обижаться, огрызаться, отшучиваться, но на более глубоком, безотчетном, он быстро привыкает к тому, что настоящего принятия он и его переживания не заслуживают.

Эта первая причина пониженного самопринятия. Источник нелюбви к себе сохраняется и работает у нас пожизненно, потому что человек в любом возрасте остается ребенком своего родителя. Даже когда родителей уже нет на свете.

Начиная с подросткового возраста (с переходного), прибавляется второй источник, который мощно влияет на наше самопринятие. Психика так устроена, что люди к окружающим и к себе относятся одинаково. На заре жизни, когда младенец еще не отличается от детеныша животного (котенка, щенка, обезьяненька), в его психике еще нет «я» и отношения к себе, а есть только «они» – окружающие – и отношение к ним. Отношение к окружающим со знаком «минус» или «плюс» формируется по очевидному простому механизму. «Хорошие» особи – это те, которые ко мне расположены, делают мне хорошо, кормят меня, гладят, утешают, берут на руки, дают мне блестящее и лакомое, к которому я тянусь.

Понятно, к каким особям развивается отношение со знаком «минус».

Позже, по мере формирования «я», оно нашей психикой расценивается точно по тем же критериям. Мы любим или не любим себя ровно за то же, за что любим или не любим окружающих, – за наше социальное лицо, наш социальный образ. И когда этот образ похож на тот образ, который я вчуже осуждаю, – «я» своей психикой также осуждается, расценивается со знаком минус.

– **Что такое «социальный образ»?**

– Социальный образ – это что я собой представляю по отношению к людям. Насколько я доброжелателен или безучастен, терпим или критичен.

Поскольку мною со знаком «плюс» воспринимаются только те люди, которые по отношению ко мне доброжелательны, участливы, терпимы, а не критичны и назидательны, то и я сам своей психикой воспринимаюсь со знаком «плюс», только если я проявляюсь так же. Если же я проявляюсь негативно, критично, назидательно, протестно, каковы бы ни были причины, как бы я ни был логичен в своей назидательности, неизбежно развивается ауто-иммунная агрессия, неприятие себя самого. Когда на меня кто-то кричит, ругается, наказывает, чего-то лишает, высмеивает, – моя психика не разбирается, прав он или нет, она моментально его отторгает: «Я этого не хочу, я не люблю этого человека». И со мной психика поступает так же отторгающе.

При этом окружающие могут к моей агрессии отнестись вполне принимающе, даже сочувственно, понимая, что это не я плохой, а мне плохо. Но меня это не спасет. Человек, который кричит на окружающих, себя не любит, хотя бы даже окружающие реагировали на это с пониманием и с принятием.

– **Сейчас много тренингов по повышению самооценки. Чем повышение самооценки отличается от повышения самопринятия?**

– Вообще это вопрос терминологии. Я не знаю всех на свете тренингов, может, среди них и есть какие-то, созвучные тому, о чем мы говорим, но большинство известных мне тренингов по повышению самооценки носят чисто технический характер. Т. е. они имеют целью развить у человека позитивное представление о своих возможностях. Встать перед зеркалом и говорить: «Я могу, я могу, я могу... Я успешен. Я уверен в себе. У меня точно получится». На мой взгляд, это поверхностные технические усилия, которые не меняют глубинно и долговременно настоящей нашей уверенности в себе, нашей устойчивости, нашего самопринятия.

– **Связано ли неприятие себя обязательно с низкой самооценкой? Т. е. ведет ли низкое самопринятие к низкой самооценке?**

– Тогда надо давать определения, что мы называем «самооценкой», а что – «самопринятием». Для меня привычна такая терминология: самооценка – это представление человека о своих достоинствах и недостатках; о том, что я могу/не могу, о том, на что мне можно рассчитывать, на что – нельзя. Самопринятие – это представление не о своих достоинствах и недостатках, а о том, чего я за них заслуживаю.

Можно говорить о такой альтернативе: позитивное и негативное самопринятие. По аналогии с высокой и низкой самооценкой. Негативное самопринятие – это ощущение, что

я заслуживаю осуждения и наказания за свои проступки. Позитивное самопринятие – ощущение, что я вследствие ровно тех же проступков и недостатков заслуживаю сочувствия.

– **Значит, я вправе сделать вывод, что наша самооценка тоже не зависит от самопринятия и человек с низким самопринятием может иметь очень высокое самомнение?**

– Вот в этой терминологии, по этим определениям – да, конечно. Человек может быть уверен, что он гениальный шахматист и чемпион мира, и при этом страдать от нелюбви к себе.

– **А теперь, если переходить к тому, как же на самом деле можно решить проблему самопринятия. Мы говорили на эту тему с разными людьми, и есть два концептуально разных подхода. Один подход такой, что надо принять себя несмотря ни на что. А второй подход – надо понять, за что ты себя не принимаешь, и это в себе изменить.**

– Ответ вытекает из сказанного выше. Позитивное самопринятие – это принципиальное отношение к своим недостаткам как к чему-то такому, чего я себе не выбирал, в чем я не виноват. Это моя беда, проблема, но не вина.

– **Что нужно сделать, чтобы принять себя? Что может сделать сам человек?**

– Подсказка кроется в понимании истории проблемы. Вот мы сказали, что есть две главных причины, два фактора, которые влияют на наше самопринятие, – это отношения с родителями и наша социализация. Вот в этих двух местах и надо лечить.

Первый вопрос: когда, в каком случае надо лечить? Когда человек замечает, что его что-то сильно не устраивает: его внутренний план, его состояние, настроение, его отношения с людьми и с жизнью; когда замечает, что он излишне раздражителен или излишне уверен в себе, или очень часто меняет сексуальных партнеров, или механически занимается нелюбимым делом. В общем, когда какие-то такие важные вещи в жизни не устраивают.

– **Как же лечить отношения с родителями?**

– Логика метода такая: неуверенность в себе, боязнь ответственности, боязнь, что меня уличат, что меня будут ругать, что меня высмеют, – тянутся у нас с детства, как и любое опасение. Жизненный опыт, который в детстве сформировал у нас это опасение, оказывается прискорбнейшим недоразумением. Когда родители ребенка ругали, он, естественно, считал, что так устроены отношения, так устроена жизнь. Если я опоздал, если я что-то разбил, наврал, получил двойку, – конечно же, меня будут ругать. Как же может быть иначе?

Может! Это легко понять, представив себе, что если бы наши родители в тот же момент – при том же нашем проступке, при той же двойке, при той же разбитой чашке – просто были бы в лучшем настроении, они, очевидно, реагировали бы на тот же эпизод гораздо более добродушно, терпимо.

И дальше, как сказали бы математики, устремим эту мысль к пределу, и ты получишь такую картину: если бы родители были в совсем хорошем состоянии, настроении, они реагировали бы на это максимально понимающе.

Значит, оказывается, весь родительский негатив, вся родительская назидательность, критичность, от которых мы в детстве страдали, были проявлением только их состояния, а не нашей вины, не их отношения к нам, не того, как вообще устроены отношения между людьми.

Вот если это по-настоящему взять в голову, если это по-настоящему понять про своих родителей, что, оказывается, это им было плохо, а не они плохие, и не мы плохие, – тогда самопринятие мощно повышается. Родительский негатив перестает нашей психикой приниматься на свой собственный счет.

По-настоящему понять это про своих родителей – значит практиковать это понимание деятельно, а не только мысленно. Нужно вести себя по отношению к ним так же, как мы ведем себя по отношению к людям, чей дискомфорт для нас очевиден, которым очень плохо

и у которых это «на лице написано». А как мы ведем себя по отношению к таким людям? Мы начинаем их поддерживать, утешать, опекать, участвовать в их обстоятельствах. Вот весь этот комплекс мер надо направить на родителей. В психологии это называется «усыновить родителей». Если этим заниматься (довольно долго, тут не надо строить иллюзий), самопринятие сильно повышается.

– **Спасибо. Как быть со вторым фактором – своим социальным образом?**

– Тут важна мера нашей доброжелательности в быту – насколько я доброжелателен и участлив по отношению к окружающим. Надо помнить, что в качестве такой доброжелательности нашей психикой засчитываются только те наши проявления, которые трудны. Когда мы доброжелательны в ответ на доброжелательность другого человека – это бартер. Это очень легко, поэтому это нашу психику не тонизирует. А тонизирует, когда мы выносим соседский мусор, например, с лестничной площадки, хотя сосед демонстративно его туда ставит и не думает, что будет дальше; когда мы искренне любезны с тем, кто с нами разговаривает сухо, «через плечо».

На что здесь можно внутренне опереться, чтобы не чувствовать себя каким-то лебезящим, «прогнувшимся»? На правильное понимание причин этой сухости, этой пренебрежительности. Это только проявление неуверенности в себе наших партнеров, это их страх прогнуться, страх показаться слабым.

Если ты все же сам боишься показаться слабым и сам боишься «прогнуться», и тебя так травмируют эти проявления соседа, что ты не в силах ответить на них ассиметрично, – имеешь право на свои слабости, имеешь право на свою безучастность. Но только не жди тогда, что твоя психика будет в тонусе.

– **Получается, что не выйдет полюбить себя, сидя на диване, путем мысленных усилий. Нужны действия и по отношению к родителям, причем достаточно длительные, и по отношению к другим людям.**

– Совершенно верно. Структура психики определяется структурой деятельности.

– **Многие люди, страдающие от недостаточного самопринятия, сознательно или неосознанно надеются на то, что любовь какого-то человека, или, может быть, внимание группы людей поможет им лучше к себе относиться. Кто-то в шоу-бизнес идет для того, чтобы его все полюбили. А кто-то одного человека противоположного пола ищет, надеясь, что любовь того человека все исцелит, и я смогу себя полюбить. Насколько эти надежды оправданны?**

– Да, это очень распространенные надежды, но, к сожалению, совершенно иллюзорные. Человек любит или не любит прежде всего *себя* в отношениях с окружающими. Повторюсь: если он недостаточно участлив, то никакое участие в нем со стороны окружающих его не приподнимет.

– **Вот человек надеется на то, что ему поможет высокая оценка окружающих. Он добивается большого успеха в каком-то деле, и его все уважают за этот успех. Он все равно остается со своими проблемами, да?**

– Можно сказать – да, но это будет немножко схематичным ответом. Потому что если человек добивается какого-то успеха, который имеет общественный резонанс, то значит, у этой деятельности есть какая-то содержательная часть: он что-то такое сделал, что для людей важно и хорошо. И от этого его самопринятие закономерно повысится.

А удовольствие от чужих похвал – это наркотик. От него становится приятно, но только на время, а дальше нужна новая доза, еще большая.

– **А как быть партнеру человека, который недолюбливает себя? Вот кто-то либо полюбил такого человека, либо уже с ним создал семью и понял, что такая проблема у второго человека – недостаток самопринятия. Он может ему как-то помочь, кроме советов?**

– Да. Как раз советы могут помочь в последнюю очередь. А в первую очередь вот что. Пониженное самопринятие – это привычное ожидание того, что если я честно тебе все расскажу: как я сегодня «прокололся», как я куда-то опоздал, кого-то подвел, потерял ключи от квартиры, просидел пол ночи в Интернете... В общем, если я честно расскажу о своих «минусах», то, естественно, ты меня осудишь, хотя бы молча.

Самопринятие такого человека повышается только путем формирования нового жизненного опыта, когда он сталкивается с тем, что в ответ на эти все признания его не осуждают.

– **Т. е. дать ему то принятие, которое ему не дали родители.**

– Совершенно верно. А для этого надо вспомнить, что альтернативой осуждения является сочувствие, когда человек может все о себе рассказать и встретить только искреннее сопереживание: «Понимаю, как тебе от этого тошно»; «Понимаю, как ты нанервничался»; «Представляю, как тебе было страшно»...

Как научиться любить. Психолог Ирина Рахимова

– **Как научиться любить?**

– Жизнь вообще – это школа любви. Научиться любить можно на всяком месте. И семья – это то место, данное нам, чтобы получить этот опыт, эту благодать любви. Семья – это среда, где человек может этот талант развить.

Вообще нам, людям, конечно, дан очень большой аванс. Нет человека, который бы не обладал даром любви. И жизнь каждому человеку как раз дана, чтобы он этот талант развивал и приумножал. Это действительно талант. Можно его закопать из страха быть непонятым, наказанным, а можно его культивировать, обрабатывать и приумножать. Именно это приносит нам радость, когда мы возделываем самого себя, побеждаем самого себя. Как сказал Суворов: «Победи самого себя, и тогда ты тогда победишь врага». То есть преодолеешь все, что мешает любить. Нужно водрузить флаг Любви там, где до этого красовался флаг эгоизма.

Чтобы овладеть любым искусством, нужно, во-первых, очень захотеть, и, во-вторых, поставить себе задачу, что ты для этого будешь делать. То есть – «хочу», «могу» и «должен». И последовательно делать все, чтобы научиться этому. Я постоянно просила у Бога, чтобы Он дал мне этот дар – любить людей. К каждой иконе я подходила и просила: «Господи, помоги! Научи меня любить!»

Потому что Бог не дает заповедей, заданий, превышающих возможности человека. Если Он сказал возлюбить ближнего, как самого себя, значит, это возможно, это по силам каждому человеку. «Все могу об укрепляющем меня Христе!» Человек может научиться любить. Всех. И тем более самого близкого, свою половинку.

Что это непросто – это однозначно. Но возможно. Здесь должна быть мощная, серьезная мотивация к достижению цели. И не успокаиваться. Постоянно себе напоминать об этом, давать себе такие команды: «Действуй!», «А что ты сделал для того, чтобы человек поверил, что ты его любишь?», «Что ты сделал для того, чтобы сохранить это чувство?», «А горишь ли ты, или нет?»

– **Чтобы полюбить, нужно стать взрослым. А в чем проявляется эта взрослость? Как понять, что я уже достаточно повзрослел для любви?**

– Одним из критериев является чувство ответственности по отношению к близким людям. Ответственность – это и есть признак взрослости. Если человек отвечает за свои поступки, принимает на себя обязательства, это говорит о том, что человек любит.

В переводе с санскрита «любовь» – это «ответственность». Как в переводе с норвежского «любовь» – это «сила». Зрелость – это сила, сила духа, сила воли, сила в принятии

решений, в постановке задач и их решении. А жизнь постоянно ставит нам задачи. И любовь, ответственность придают нам силы перешагивать эти барьеры, препятствия и идти дальше с улыбкой.

Мне понравилось высказывание главного героя романа Сэлинджера «Над пропастью во ржи». Когда этот подросток приходит к своему учителю с вопросом о смысле жизни, он мается, он запутался совершенно. И учитель говорит, что зрелость личности – не то, когда человек хочет умереть ради кого-то, а то, когда человек хочет жить ради кого-то.

Еще есть такая фраза, которая мне запомнилась (цитата не дословная): «Где-то всегда в тайнике нашей души должно быть желание: я хочу, чтобы этот человек жил!» Там же, у Сэлинджера, этот парень, находясь в нелегких жизненных условиях, которые не совсем принимал, он сверял свои действия с тем, как бы поступил сейчас Христос. Это то, чем мы должны руководствоваться во взаимоотношениях с близкими, – думать, как бы поступил на нашем месте Христос.

И любовь посетит сердце человека, который так настойчиво стучит во врата Любви, она станет обительницей его сердца.

– Насколько важен анализ взаимоотношений в собственной семье при выборе супруга?

– Родительский сценарий является, в принципе, основополагающим моментом в создании собственной семьи. Непроизвольно можно, действительно, сформировать модель собственных отношений с учетом событий, происходящих в родительской семье. Но сильно к этому привязываться тоже не надо. Верующие люди знают, что покаяние возвращает человеку достоинство. Если мы рассчитались со своим прошлым, со всеми примирились, тогда мы опять-таки можем весело шагать по жизни. Оптимизм внушает то, что мы не должны так сильно привязываться к этим городам нашего прошлого.

– Возможно ли такое – не любить себя, но любить других?

– Не получится так. Надо полюбить себя, но не любить в себе грех.

– Что значит «любить себя»? У разных людей разные представления об этом.

– Антипод любви к себе – эгоизм. Его отличие от любви в том, что эгоизм – все для себя. Человек руководствуется принципом «дай, дай, дай мне, мне, мне». Изредка, может дать что-нибудь кому-нибудь. Искоренить в себе эгоизм – большая задача. Так или иначе, мы будем идти в сторону самопожертвования, отдачи себя другим, но эгоизм цепляется за нас, или мы цепляемся за него – это вечная борьба. Эгоизм – это коварный враг человечества.

Чтобы любить себя, необходимо знать свои поступки, помыслы, чувства. Когда человек понимает, что отождествление со злом приносит вред душе, он начинает охранять свою душу, беречь ее от обидчивости, раздражительности и прочих негативных эмоций. И вот тогда человек начинает богатеть. Он начинает культивировать в себе любовь. Чем больше добродетели в человеке, тем больше он любит себя. Любить себя – это значит любить в себе Бога. Есть такая формула: «Царствие Божие внутри вас есть». Царствие Божие – это любовь. Это Бог внутри нас. Царствие Божие надо оберегать. Любовь к себе, любовь к Богу внутри себя надо приумножать.

– А что тогда есть эгоизм?

– А эгоизм – это ненависть к себе.

– Почему? Ведь его формула – дай, дай, дай мне, мне, мне?

– Человеческая природа устроена так, что в ней заложена потребность любить – отдавать себя другим. Если эта потребность не реализуется, то личность становится заложницей своих примитивных желаний и страстей. По этой причине самооценка человека снижается, он начинает озлобляться и может впасть в отчаянье. Что будет явным свидетельством отторжения себя. В таком состоянии человек воспринимает себя крошечной точкой, оторванной от Бога и людей, полностью заикливаясь на собственных ощущениях и переживаниях.

Например, эгоистичный ребенок может требовать: «Я хочу то, я хочу это». Но мама знает, что это не件лезно. Если мама будет ему потакать, то разовьет в нем комплекс неполноценности, потому что в дальнейшем он будет от всех хотеть всего. Действия мамы будут переноситься им на других людей: «Мама делала так, значит, все так будут делать». Но мама-то просто мирилась, не думала о последствиях, а потом тысячу раз будет раскаиваться. Поймет и прочувствует все деформации воспитательного процесса на себе. Но ребенок уже выпущен в жизнь. И впоследствии он будет всех использовать. А если ему не будут давать желаемое, он будет обижаться и озлобляться.

– **Как, допустим, мне понять, что я эгоистичен? Что я должен проанализировать относительно себя, чтобы сделать такой вывод?**

– Эгоизм часто бывает незаметен, потому что человек не всегда обращает внимание на то, что ему говорят окружающие. Часто он слушает только себя: как ему хорошо и приятно. Но если бы он был более открыт к миру и более внимателен к своей душе, то обратил бы внимание на то, сколько неудобств причиняет он другим людям. Эгоист не замечает, сколько проблем он приносит ближним. Как же ему понять, что он эгоистичен? Прислушаться. Может, ему уже давно говорят, что он не заправляет постель, может, его не раз просили о чем-то, а он отмахивался и ссылался на нехватку времени. Если рядом с человеком много недовольных его поведением, это может быть сигналом того, что он эгоист. Обидчивость – тоже признак эгоизма.

– **В чем причина того, что человек не любит, не принимает себя?**

– Каждый человек тесно связан с теми, кто его окружает. Первые люди, с которыми сталкивается человек, – это его близкие: мама, папа. Именно они в большой степени формируют сознание ребенка. В зависимости от того, как они будут себя вести друг с другом и с маленьким человеком, будет формироваться его личность. Важно все вплоть до элементарных вещей: как родитель сказал, что сказал, как посмотрел на ребенка. Это будет влиять на формирование самооценки ребенка. Чаще всего людям, в том числе и родителям, свойственно видеть плохое в других. Бывают родители, которые, наоборот, ребенка чрезмерно опекают, перегружают, занимаются чрезмерным воспитанием. Если родители постоянно понукают ребенка, ругают, упрекают, недооценивают (то есть больше требуют, чем он может сделать, или, наоборот, меньше), не уравнивая это поощрениями, если родители не замечают в нем хороших поступков, – все это скажется потом.

– **То есть все закладывается с детства? И во взрослом возрасте мало меняется?**

– Да, все закладывается с детства. Во взрослом возрасте личность сформирована, но нельзя говорить, что ничего нельзя изменить. Ведь творческая жилка, находящаяся в душе каждого человека думающего, постоянно подвигает к тому, чтобы идти вперед, развиваться. Этот механизм есть в каждом.

Разные судьбы человеческие этому свидетельство. У меня есть знакомые, родители моей подруги, которые воспитывались в детдоме, – им сейчас уже за 70. Это такая прекрасная семья! Очень добропорядочная чета. Что им могли дать в детдоме? Все-таки, детдом есть детдом. Эта моя знакомая рассказывала, какие лишения им пришлось пережить. И откуда же такой стержень?

А другой человек в хорошей семье воспитывается, обеспеченной, на поверхности все нормально, казалось бы. Но там такой ужас творится! Явно, что «перекосов» в воспитании много допущено. Родители ставили основной целью воспитания материальное благополучие ребенка: сыт, одет, на море возили и т. д.

Когда человек вырастает, у него уже определяется своя жизненная линия. Наделенный свободой выбора, он может пойти разными путями: сложит руки и пустит жизнь на самотек, либо будет бороться со своими страстями, запрограммированными сценариями, настраиваясь на духовное развитие.

Если человек хочет что-то изменить, если он видит в себе те недостатки, которые ему мешают, если он пытается в этом разобраться, то его может пронзить искра Божия. Это может быть потребность что-то изменить, потребность жить по-другому, нежелание мириться с этим состоянием, с которым ты уже, казалось бы, свыкся. И тогда в человеке происходит переворот.

И это очень тесно связано с верой, на самом деле. Переворот – это переоценка ценностей, покаяние. Сначала это процесс осознания, сравнения того, что у тебя было, с тем, каким ты хочешь быть. И это осознание того, что ты жил не совсем правильно, и желание что-то изменить порождают уже более глубокий процесс. Искра, которая тебя пронзила, – это встреча с Богом. И в тебе начинает пульсировать совесть. Она с тобой начинает разговаривать громким голосом. И тогда ты начинаешь что-то предпринимать. То есть покаяние открывает двери в будущее.

– **А какова связь греховности и низкой самооценки?**

– Вследствие неприятия себя мы не знаем себя такими, какие есть на самом деле. Мы знаем себя только такими, какими нас сделал грех. Но мы не знаем себя лучших, какими мы сотворены и какими снова можем стать.

Древние философы говорили: «Познай себя и ты познаешь мир». Как трудно узнавать себя! Ты и хочешь быть хорошим, очень хочешь, и в тоже время одно не так, другое не так. И начинаешь думать: «А где же я настоящий? Я думал, что я красивый и хороший, а на самом деле вон какой я!»

– **Является ли показателем взрослой личности наличие у нее положительной самооценки, или это не обязательно?**

– Взрослость подразумевает не только взрослость физиологическую, но и взрослость духовную. Чаще всего именно духовная взрослость определяет состояние или уровень развития человека. Когда человек сознателен или чувствует других людей, открыт окружающим. На него можно положиться, он поможет в трудную минуту, он дисциплинирован в отношениях с людьми, в самоорганизации. Важно, как он управляет своим временем, находится ли он на своем месте. Очень много компонентов, которыми определяется уровень взрослости.

Взрослый человек уверен в себе, у него самооценка адекватная. Это не значит, что он гордится собой и ходит, думая: «Вот, какой я хороший». Взрослый человек принимает себя таким, какой он есть. Он знает свои недостатки, но знает и свои достоинства. Осознание достоинств происходит в нем автоматически. Он не тщеславится тем, какой он хороший. Он знает, что то, что он делает, он делает во славу Божию, ради людей, ради близких и ради себя. По одной причине: потому, что ему хочется быть лучше, добрее, сильнее, спокойней. Это и есть составляющие самооценки.

Взрослый человек принимает как данность все: и хорошее, и плохое. Иоанн Златоуст говорил: «Благодари Бога за все хорошее, потому что оно с тобой останется, и за все плохое, потому что оно когда-нибудь пройдет».

То есть принятие жизни такой, какая она есть, со всеми ее плюсами и минусами, радость от того, что ты живешь, что тебе сделан такой подарок, принятие людей, находящихся рядом с тобой, чуткость к ним, радость к ним. Это залог успеха взрослого человека. Осуществить все это на практике, конечно, нелегко. Как писалось в советских учебниках, человек должен быть гармоничной личностью. В принципе, это очень хорошая формулировка. Гармония – это слаженность, цельность, унисон. Это когда ты любишь все, что с тобой рядом, это внутреннее ощущение благодати. Тогда ты не просто живешь, а летишь над землей. И в тоже время ты не оторван от земли. Ты и тут и там.

– **Как влияет социальное положение человека на самооценку?**

– Социальное положение может серьезно влиять на самооценку. Например, человек работает дворником, и у него из-за этого низкая самооценка, а человек, занимающий высокий пост, нос задрал. Но все зависит от того, как сам человек относится к своей социальной роли. Бывают люди, находящиеся на высоких постах, адекватно воспринимающие это. У меня знакомая, замминистра культуры, верующий человек – она разумно относится к своему статусу, и она простой человек, потому что богата духовно. Потому что она понимает источник происхождения тех возможностей, которые у нее есть. Знакомы мне и люди, которые работают на очень простых работах, зарабатывают не много, но при этом любят себя и вполне заслуженно себя уважают.

Одна из интерпретаций понятия «любить себя» такова: быть самим собой, принять себя, и, соответственно, «любить мир» – принять мир таким, какой он есть. А если мы свою жизнь подчиняем высокому смыслу, то должны себе определить место, на котором будем находиться и служить Богу. И когда вместо того, чтобы думать о том, как все вокруг плохо и насколько низкое место по сравнению с другими мы занимаем, мы будем положительно мотивировать себя, то это тоже окажет влияние на самооценку. Человек, который недоволен всем, не может быть доволен собой. Очень важно найти смысл.

Вообще любовь к себе начинается с простых вопросов: «Зачем я здесь? Кто я и куда я иду?» Это вопросы смысла жизни, на которые в этом мире помогает ответить культура.

– Вы говорили, что у человека с нормально сформировавшейся самооценкой есть осознание своих достоинств и недостатков. Но порой человек любит выпячивать свои достоинства, и это считается отрицательным качеством.

– Если человек заносчив, это значит что у него завышенная самооценка, а завышенная самооценка не означает правильная. Адекватная, правильная самооценка не вызывает заносчивости, тщеславия. Человек понимает, что не совершенен, и твердо знает, что будет изживать в себе недостатки.

– Должна ли любовь к себе как-то зависеть от оценки нас окружающими?

– Не должна. Само слово «зависеть» настораживает. И о слова «мнение», «оценка» тоже можно споткнуться. Неуверенность в себе порой связана с мнительностью, порожденной зависимостью от мнения окружающих. Доходит до абсурда: человек думает и о себе с позиции другого человека, и за другого человека. Диву даешься. Я говорю такому человеку: «Откуда вы знаете, что он именно так о вас думает? Он может думать и так, а может думать и по-другому. И хорошо может думать, и плохо».

То есть идет некое обобщение – человек думает, что все думают о нем плохо. Это тоже одна из психологических проблем. Можно сказать, что таким образом человек программирует других и себя на враждебное отношение, сам загоняет себя в какие-то рамки, боится людей. Вплоть до социофобии – боязни людей.

– Мудрые люди говорят, что чем больше себя человек знает, тем больше видит в себе недостатков. В то же время мудрецы не страдают от внутренних конфликтов. Как примиряется знание своих недостатков с любовью к себе?

– Свои недостатки следует искоренять. Почему мудрость связана с темой внутреннего счастья? Потому что мудрый человек как в чистейшую воду смотрит, видя себя. Как в воде видит все камушки, галечки. Мудрый человек очень внимателен к проявлениям своей души, он их фильтрует, сортирует. Он «окучивает», окультуривает свою душу, он все время занят облагораживанием, потому что хочет, чтобы его душа была прекрасна и красива. Поэтому он будет защищать ее от того, что может эту красоту нарушить. Он не запускает свой сад, и потому ему есть, за что любить себя. Но сколько за этим работы!

Мудрый человек находится как бы в точке настоящего. Понимает, что идеальное – это далеко, но каждый момент своей жизни, если ответственно к нему подойти, может приблизить его к идеалу.

Мне близка формула, которую высказывает Никита Михалков: «Делай, что должно, и пусть будет что будет». Да, я вижу свои недостатки. Да, с этим грузом жить нелегко, потому что он порождает внутренний конфликт. Но если человек понимает, для чего он находится на земле и как ограничен срок его бытия, он естественно озаботится и не пожалеет усилий для искоренения недостатков. Ему захочется поскорее стать счастливым, добрым, идеальным, совершенным.

Но это желание может вызвать перфекционизм – страх несоответствия абсолютному идеалу, что порождает внутреннее напряжение и тревогу, отнимая силы, необходимые для достижения поставленных целей. Эта тревога может распространяться и на окружающих, переходя в нездоровую требовательность к ним.

Примириться с реальностью – это быть терпимым к другим и терпимым к самому себе. Потому что я могу сделать только то, что я могу сделать, что от меня зависит. А в первую очередь от меня зависит моя любовь к Богу, любовь к себе, любовь к людям на том месте, на котором я нахожусь. Главное – не уходить в фантазии. Когда мы фантазируем, что мы совершим много подвигов, то это может исказить наше восприятие реальности, что может серьезно помешать нашей работе над собой здесь и сейчас. Необходимо быть честным с собой в этом вопросе: просто делать то, что по силам тебе в настоящий момент жизни.

Бывает так, что наша невротическая потребность побуждает нас сделать все по максимуму, быть гиперответственными. Но не следует браться за вещи, которые тебе пока не по плечу. Это как в Евангельской притче говорится: если ты хочешь построить дом, то сначала взвесь все ресурсы. Подумай, хватит ли денег, сил, материала, а потом только берись. Ведь если у тебя не получится, то над тобой посмеются люди. Мне кажется, в этой притче речь идет о нас. Наше желание соответствовать высоким эталонам должно быть соотнесено с мерой наших возможностей.

Один из святых делился своим опытом, как не превозноситься и в то же время чрезмерно не фиксироваться на своих недостатках. Он рассказывал, что в своей келье повесил на стену лист, разделенный пополам. В одной колонке были записаны все его хорошие поступки, а в другой все промахи. И как только его начинало заносить, он смотрел на колонку с ошибками. А как только обуревало недовольство, он смотрел в колонку с положительными примерами.

Такая своеобразная, но и очень эффективная коррекция самооценки.

Выпячивание и демонстрация своих достоинств чаще всего происходит от ощущения недоверия к людям – страха быть непризнанным, недооцененным. Уверенному в себе человеку не нужно подтверждение извне собственной полноценности, он в определенной мере самодостаточен.

– Юношеская любовь отличается от любви взрослых людей?

– Юношеская влюбленность – это экспериментальная площадка для будущих более серьезных отношений. Это еще не любовь, а скорее дружба с примесью влюбленности. Кто-то начинает влюбляться с первого класса, кто-то позже. Так или иначе, мы переживаем и в свою копилку складываем опыт. Например, как эта девочка себя поведет, после того как она поставила это клеймо предательства? Как она воспримет дружественный жест: повернется ли в его сторону? Из того, как она отреагирует, можно сделать выводы о том, как человек поведет себя в семье.

В выигрышном положении находятся те молодые люди, у кого не было слишком близких отношений, успевших поранить душу. В определенный момент человек понимает, что готов встретить пару. Что в этом случае ему нужно делать?

Он должен, наверное, пополнить запас своих знаний о том, что такое семья. Для того чтобы устроить карьеру, человек отводит в своей жизни немалый промежуток времени, обогащает себя знаниями. Потому что хочет быть во всеоружии, когда столкнется с професси-

ональными проблемами. Почему когда речь идет о семье, забывают о том, что, может быть, тоже стоит пополнить багаж знаний по проблеме создания семьи? Когда люди знакомятся с семейной психологией, они удивляются тому, как много важных вещей, которых они не знали, и, столкнувшись с которыми в будущем, испытывали бы большие трудности.

Также полезно понаблюдать за тем, что вокруг нас. Пересмотреть родительский опыт, проанализировать безоценочно, без непримиримой критики по отношению к родителям. Подумать о том, что из этой модели мы хотели бы перенести в собственные отношения, от чего воздержаться.

В выборе источников информации нужно быть осторожными. Сейчас в обществе ценности смещены, много мифов, затемняющих наше сознание. Те вехи, по которым можно правильно идти, теперь как жемчужинки. И нужно раскопки вести, чтобы понять, где правда, где неправда. Это из разряда духовной интуиции, которую нужно открывать в себе.

Когда человек начинает задумываться о жизни, возвращаться к истинным понятиям о том, что хорошо, что плохо, что правильно, что неправильно, зачем он пришел в этот мир, он встает на дорогу любви. Приходит более осознанное понимание жизни. В том числе и правильное отношение к семейной жизни.

Зрелость приходит не «по щучьему веленью», она формируется в процессе воспитания. Ведь что привито деревцу, такие плоды-то и получатся. А если не привито, тогда сроки, конечно, немного сдвигаются. Человек через пробы и ошибки, через неудачные отношения, через конфликты, повторяющиеся в семье, получает то знание, то понимание, которое в него не было заложено в детстве.

– **Как понять молодому человеку, что он уже «созрел» для семейных отношений?**

– Может возникнуть чувство, искушение, что пока мы не созреем, не станем лучше, не стоит браться за это. Так можно отодвигать, отодвигать и отодвигать сроки того, чему уже пришло время.

Принято считать, что есть возрастные рубежи, когда человек уже готов создать семью. Человек закончил вуз, вышел на работу. Начинает думать, а куда он приведет свою избранницу, если речь идет о молодом человеке. К 26–27 годам молодой человек уже может быть созревшим к принятию такого ответственного решения. Мужчина к этому времени уже несколько лет работает. Это интенсивная пора его роста как личности. До 30 лет – это пора наивысшей активности. Он общается с девушками, подыскивает супругу и одновременно реализует себя в профессии. Все идет в комплексе – такая мощная подготовка к семейной жизни.

– **Как подготовить себя к отношениям, к встрече своей любви на всю жизнь, если уже растратил себя на близкие отношения с теми, с кем не получилось, а может, и не могло получиться? Начать можно с ответа на вопрос: как скоро нужно начинать новые отношения, если человек осознанно выходит из близких отношений, понимая, что они не ведут к браку?**

– Конечно, лучше не торопиться. С одной стороны, захочется заглушить боль расставания, она будет подгонять человека. Но лучше не торопиться, потому что рядом с нами может оказаться человек, с помощью которого мы хотим заместить чувство горечи и уйти от надрыва. Мы обманем себя, другого человека и опять ничего не построим.

Во врачебной практике есть такое понятие, как фантомная боль. Если удалить часть тела, то потом долгое время будет ощущение присутствия этой части и болей в ней. Так же и утрата близкого человека будет причинять острую боль некоторое время. Но если отношения уже прерваны окончательно и бесповоротно, нужно быть решительными и оставить эту часть жизни в прошлом. Не подкармливать эти воспоминания. Постараться заполнить пустое место какой-то интересной деятельностью. Может быть, кто-то захочет писать картины, кто-то любит походы. Хобби – один из оптимальных выходов.

Бывает такая ситуация. Человек свою жизнь заполняет, но периодически неожиданно всплывают воспоминания, и трудно контролировать себя.

Что возвращает эти события в нашу действительность? Возможно, это отголоски наших неразрешенных проблем с этим человеком. По всей видимости, это недостаточное примирение, прощание с обидами. Эта работа должна быть проделана.

С другой стороны, надо простить себя. Часто мы себя не можем простить. Терзаем себя, мучаем, это отнимает силы. Мы должны освободить площадку для новой персоны, а если мы будем все время кусать, уязвлять, грызть себя, это не получится сделать.

Если мы постоянно думаем, что вот «я ему не так что-то сделала, все не так», то это из серии мазохизма. Мазохизм – это болезнь. Ее нужно лечить. Что такое мазохизм? Это самобичевание, когда человек все время заиклен на том, что он плохой или все плохо. Жизнь – это постоянный выбор. Заикливаться на своих неудачах тоже своего рода выход, но очень разрушительный. Важно понять причину конфликта и найти конструктивное решение для выхода из кризисной ситуации.

– Мы говорим о человеке, который сделал много ошибок. Как ему начать жизнь с чистого листа, как подойти к встрече своей любви с наименьшим грузом прошлого?

– Прежде всего ему нужно осознать свои ошибки. Если он вступал в близкие отношения вне брака, это была определенная модель отношений. Люди вступили в отношения, не договариваясь ни о чем. Когда же люди вступают в брак, в этом есть элементы договора, есть ответственность. В гражданском браке люди бухаются в эти отношения, в страсть, в любовь, но долгосрочных планов они не строят. Слово «семья» скорее всего не звучало. И если человек хочет выйти из этих отношений и создать другую модель отношений, он должен понимать, что лучше ему в этот «лес» больше не ходить и выбрать другую дорогу, совершенно перестроить свое отношение к жизни. «Я на такое не пойду!» Больше не соглашаться ни на какие компромиссы.

– Стоит ли вступать в близость до брака, если мы уже договорились, что мы создаем семью?

– Если мы говорим о бескомпромиссности, то нужно идти до конца. Хочет этой близости другой человек или не хочет, если мы создаем семью, то давай сделаем все, как положено, и это докажет лишний раз, что мы друг другу доверяем. Зачем вступать в эти отношения опять не так, как надо? Семья – значит, семья. Значит, давай будем до конца последовательны.

Не всякий человек готов к такому пониманию. В наше время женщины стали более доступны, менее требовательны и распустили мужчин. Мужчины теперь чувствуют вседозволенность, независимость и свободу от всего. Хотят более поверхностных и быстрых отношений. Они сейчас не дорожат чувствами. Поэтому мужчина будет женщину добивать, чтобы она уступила ему. Но вы понимаете, это как раз и будет хорошей проверкой. Если ему нужна доступность, то это говорит о том, что человек не дорожит самым главным в тебе – твоей порядочностью и чистотой.

Не нужно бояться беречь свою честь: «А вдруг я замуж не выйду, так как круг порядочных ребят ограничен?» Все равно тот, который тебя толкнет на эту легкую связь, потом предаст тебя.

Ко мне одна женщина пришла на консультацию. Ее брак дал трещину. Муж, успешный бизнесмен, страдает от алкоголизма. И эта женщина, пытаясь размотать цепочку событий, много проанализировала, поняла, в том числе, и то, что она спровоцировала такое его поведение. Еще до брака, когда она забеременела, ей пришлось три дня ждать ответа от него. Своим дочкам она говорит теперь: «Не делайте этой ошибки, не вступайте в связь до свадьбы, лучше позже, но с более ответственным человеком». «Замуж не напасть, лишь бы замужем не пропасть». Теперь ей такой крест нести с этим мужиком. Она его силком загнала

в семейную жизнь, он, конечно, недоволен: «Замуж захотела? Получай теперь, а я живу, как хочу».

Хорошо еще, что он оказался порядочным человеком и женился. Часты случаи, когда 7–9 лет живут и расходятся. Женщина поживет в гражданских отношениях год-два, а потом инстинкт срабатывает: хочу детей, хочу спокойствия. Но оказывается, что мужчине ничего не надо, ему и так удобно: никому ничего не должен, ни за что не отвечает. Он будет измываться. Ты будешь его дергать: «А когда замуж?» Но он уже ничего и не говорит.

– **Остается только выходить из этих отношений?**

– Одна женщина рассказывала о дочери. Та жила в гражданском браке лет восемь. Конечно, она ждала от мужчины предложения вступить в законный брак, потому что рождение ребенка она откладывала в связи с зыбкостью их отношений. И несмотря на то, что она была ему дорога и ему было с ней комфортно, не считал нужным упрочить их отношения. Когда она стала подталкивать его к серьезным шагам, он не понимал, чего она от него хочет, ведь и так все хорошо. Ей нужна была определенность. Чаша терпения переполняется. Представьте, сколько трудов вкладывают мужчина и женщина в построение своих отношений, в семью. И разрушая эти отношения, оба остаются у разбитого корыта. До возникновения желания стать мамой она тоже хотела свободы и независимости. А теперь детородный период проходит, здоровье уже не то. Конечно, не год нужен, чтобы пережить это все, пока она будет готова к вступлению в брак. В итоге она собралась и ушла. Он ничего не понял, был в шоке, сказал: «Если хочешь, давай поженимся». А ей это уже не надо, так как ей пре небрежали и ее отвергали. И теперь она говорит: «До свидания, и спасибо за все».

– **После таких отношений есть ощущение, что жизнь уже не наладится. Есть ли возможность быть счастливой?**

– Ключевое понятие в такой фазе личностного кризиса – это возвращение к целостности. Собрать себя для дальнейшей жизни. Не все потеряно. И все еще впереди.

Не нужно фиксироваться на неудачах. Нужно заняться собой, своим внутренним миром. Если есть мотивация к созданию семьи и рождению детей, то все будет. Редко встречалась с ситуацией, когда человек безнадежен. Если просить, то Господь подает.

– **А как быть в этот период с поклонниками, которые появляются? Так как, с одной стороны, это приятно, с другой – провоцирует воспоминания и вызывает боль.**

– Общаться как с друзьями. Просто общаться, не фантазируя и не примеривая их как будущих супругов. А кто может вырасти из друга в супруга, тот будет рядом.

– **Очень часто люди боятся одиночества, когда выходят из отношений. А еще чаще люди вступают в отношения во избежание одиночества. Как справиться с таким страхом?**

– Приведу пример из практики. Одна пара, встречаясь около пяти лет, никак не могла принять решение создать семью. Несмотря на то что у них было немало общего, устойчивой мотивации к соединению не было. Слишком много претензий они предъявляли друг другу. Каждый думал только о себе. Они боялись признаться даже себе в том, что их притягивает друг к другу боязнь одиночества. На мой вопрос: «Почему Вы хотите создать семью?» – она говорила, что ей уже 40 лет, и она пока еще может о себе позаботиться, но через несколько лет, если она окажется одна, боится остаться наедине со своими проблемами и болезнями. Эта пара встречалась от случая к случаю. И ее беспокоило то, что она ему необходима, чтобы в нужный момент кто-то был рядом. Если что-то не так, то есть кому позвонить и почувствовать, что ты не одинок. Допустим, что они все-таки создали семью. Не развив в себе способности сопереживать и заботиться друг о друге, им будет трудно понять, зачем они вместе. И не усилится ли их чувство одиночества, если они будут вместе и в то же время врозь? В связи с этим произойдет еще большая личностная драма с возможным разводом.

Так как же справлять со страхом одиночества?

Выходят замуж (женятся) не потому, что боятся остаться в одиночестве, а потому, что ты дорожишь человеком, который рядом с тобой. Не можешь обходиться без него, так как не считаешь его бесплатным приложением к твоей жизни, но он является твоей частичкой.

Часто страхи возникают в связи с нашими думами о будущем, нас пугает обычно неизвестность. И на уровне чувств возникает тревога, а на уровне мыслей: «А как я один останусь? А что со мной будет?» И страхи, которые рвутся в наше сердце, нужно распознавать по этим вопросам. Например, я чувствую, что этот страх подкашивает: «А вдруг у меня не получится, вдруг я останусь одна (один)?» Нужно быть постоянно внимательным. Не позволять таким мыслям заполнять душу, оберегать ее от них. Мы говорим, что появляется страх на уровне незначительных эмоций: волнения, тревоги. Это потом мы удивляемся – как справиться с паникой? Но панике предшествовал страх, тревога, тревоге предшествовало смущение, что-то неуловимое. Нужно вовремя остановиться. Сказать себе «стоп!» – и включить здравый смысл. Понять, что лучше: оказаться наедине с одиночеством или тяготиться и своим одиночеством, и своим недовольством нелюбимым человеком?

Женщина, о которой шла речь выше, осознала, что одиночество – неправильная мотивация для создания семьи. Для того чтобы снять напряжение и тревогу, связанную с одиночеством, она пошла помогать детям детского дома и почувствовала себя там нужной и востребованной. Порог тревожности снизился, и теперь можно более объективно, трезво и спокойно подойти к выбору супруга.

– Есть ли какие-то признаки, по которым такой человек может понять, что он уже готов к новым отношениям?

– Мне кажется, это можно почувствовать через внутреннюю наполненность. На работе я не выпадаю из рабочего процесса? Как я общаюсь с друзьями? Не находят ли они меня унылым? Включенность в социум будет свидетельствовать о том, что я здоров.

Важнейшая составляющая нашего бытия – это наше внутреннее состояние. Если мы наедине с собой находимся в диалоге с собой и это не разрушительно, если мы общаемся с Богом – это нормально. Но если мы общаемся с виртуальным прошлым, то это плохо и значит, что мы еще не восстановились.

Действительно, в человеке заложена потребность к кому-то прилепиться. «Да прилепится муж к жене». Наверное, это органическая потребность. Не теряйте надежды найти свою половинку, к которой можно прилепиться. Кто хочет, к тому по законам притяжения притянется его половинка.

Причины и разрешение конфликтов. Психолог Михаил Хасьминский

– Любовь и дружба разрушаются, прежде всего, из-за конфликтов. Значит, для поддержания крепких любовных, родственных и дружеских отношений нужно уметь не вступать в конфликты либо как-то преодолевать их. Давайте начнем разговор с причин конфликтов, которые толкают людей вступать в «миниатюрную войну»?

– Основа любого конфликта – обострение и столкновение каких-либо противоречий. В психологии конфликт определяется как отсутствие согласия между двумя или более сторонами – лицами или группами.

Причины конфликтов многочисленны и разнообразны. Они могут быть вызваны различием во мнениях, интересах, взглядах, притязаниях и еще множеством других социальных, моральных и прочих аспектов. Почти всегда психологические конфликты вызывают у конфликтующих людей очень сильные эмоциональные переживания и даже стрессы. Не зря в разговорах о конфликтах употребляют слово «разгорелся». Ведь любой конфликт, как и

огонь, быстро разрастается, и такой конфликт уже очень трудно «потушить». Поэтому причину создаваемого конфликта можно метафорически уподобить зажигалке.

Все видели это нехитрое устройство и представляют, как оно работает. Неаккуратное обращение с кремнием и газом может привести к пожару в квартире. Если подробнее развить созданную метафору конфликта, то кремний зажигалки можно уподобить гордости, а эмоции – газу.

Столкновение гордости одного человека с гордостью другого, одного самолюбия с другим, бьющих через край эмоций одной стороны с таким же потоком эмоций с другой – неизбежно приводит к возгоранию конфликта. Очень часто мы в собственном доме разжигаем костер конфликта, который питаем эмоциями, и тем самым вредим нашей семье, близким отношениям – наносим существенный урон или сжигаем все дотла.

Если бы не выпячивалась гордость, не возникала бы первая искорка. Обычно же оба спорящих уверены в том, что уж они-то разбираются в ситуации лучше и могут доказать другому свое мнение. Однако они наталкиваются на такую же решительность с противоположной стороны. Не совпали мнения, оценки, цели, не устраивают результаты или еще что-то – и вот появляется искра конфликта. Когда к несовпавшему мнению и доводам сторон добавляются эмоции, которые мы сравнили с газом, пламя конфликта начинается разгораться. Чем больше эмоций, тем сильнее разгорается пламя. Если бы в спор не добавлялась эмоциональная составляющая, то причин для возникновения конфликта не было бы. Но она присутствует почти всегда, потому что стороны начинают предъявлять друг другу новые претензии и старые обиды.

– Давайте поподробнее остановимся на первой искре, от которой разгорается конфликт. Вы сказали, что главной причиной любого психологического конфликта является гордость. Поясните, пожалуйста, как гордость приводит к конфликтной ситуации?

– Непокколебимая уверенность в правильности именно своего мнения, основанного на собственном опыте, вселяет в нас **чувство** интеллектуального, морального или какого-либо еще превосходства над собеседником. Нас часто подводят неспособность или нежелание преодолеть свое «эго». Защищая и отстаивая свою позицию мы одновременно стремимся к тому, чтобы спорящий с нами человек ее непременно принял, одумавшись, и отказался от своей собственной. Но те же самые умозрения движут и нашим оппонентом. Никто не хочет уступать своих позиций, потому что в конфликтующих людях спорит, доказывает и кричит их самоуверенная гордость.

Чувствуя свое превосходство и начиная конфликт (возможно даже неосознанно), человек считает, что имеет право навязывать собственное «правильное» мнение. Если бы спорящий не был уверен, что другой знаком с предметом спора лучше, он бы не вступал в спор. Ведь логично: если я мало что смыслю в какой-то сфере знаний, я не буду спорить с ученым, который превосходно в ней разбирается. Я просто не захочу выглядеть глупо и не пойду на спор, заранее предвидя свое поражение. Но когда я считаю, что нахожусь с оппонентом на одном уровне или даже выше его, я начинаю развивать дискуссию и буду настаивать на своей точке зрения, несмотря на то что спор постепенно будет переходить в конфликт. Так же и мы из-за отсутствия смирения и непонимания нашей природы лезем в спор. Мы кажемся себе гораздо лучше, гораздо умнее, опытнее и осведомленнее своего собеседника. Поэтому мы хотим, чтобы было по-нашему! Но ведь другой человек тоже уверен в том, что его точка зрения является единственно правильной. И вот начало конфликта неизбежно: обе стороны пытаются доказать друг другу правильность своих суждений. В результате имеем спор, из нее ссору и конфликт.

Иногда случается так, что мы настолько увлекаемся собственной обличительной речью, что не слышим и не видим человека, к которому обращены наши слова. Мы стре-

мимся любым способом доказать свою правоту, отстоять свою позицию и достичь своей цели, порой даже не желая слышать аргументов собеседника. Зачем слушать и слышать, если заранее на сто процентов уверен, что он заблуждается, абсолютно неправ и твой прямой долг его в этом убедить? Вы наверняка хоть однажды сталкивались с монологами, которые произносятся одновременно обеими сторонами, но при этом ни одна из них не слушает другую. Спорщики напоминают два приемника, которые вещают на своей волне, мало заботясь о том, что в это время передают по другой радиостанции.

Поэтому важно отметить, что для разрешения конфликта необходим диалог! Жена может произнести тираду мужу и заставить его, к примеру, пойти вымыть посуду. Но в их разговоре не было места для диалога и выработки совместного выхода из ситуации. Вместо этого произошло обычное давление, которое привело к некоторому **краткосрочному** результату. С уверенностью можно сказать, что дальше ситуация повторится, и жене придется снова заниматься решением этой проблемы.

В конфликте очень важно слушать собеседника. А это возможно только тогда, когда эмоциональный фон не выходит за рамки умеренного. Непомерная гордость, неумение уважать чужое мнение, слушать и, возможно, менять свои убеждения, приводит к длительным и трудноразрешимым конфликтам.

– Некоторые психологи считают, что выплескивание эмоций, даже если это приводит к конфликту, все равно благоприятно сказывается на отношениях и даже приносит в итоге пользу... Как Вы полагаете?

– Действительно, некоторые психологи советуют обращаться к «теории управляемых конфликтов» и говорят о том, что конфликты позволяют людям «выплеснуть эмоции», выяснить отношения и разобраться в чувствах. На этом основании они утверждают, что конфликт имеет определенную практическую значимость.

На мой взгляд, выбор метода, преследующего такую цель, выглядит слишком уж экстремально. Проверить свои и чужие чувства и разобраться в них с помощью конфликта – это все равно что развести в квартире огонь, чтобы проверить линолеум на жаропрочность. А пойти на конфликт, чтобы таким способом выплеснуть собственные накопившиеся отрицательные эмоции, значит просто не любить и не уважать своего партнера или собеседника. Это негуманно и эгоистично. И те психологи, которые пишут о необходимости конфликтов в нашей жизни, глубоко ошибаются.

Дело в том, что конфликт никогда не может привести к положительному долгосрочному результату. Вспомните конфликты, свидетелями которых вы были или те, в которых сами участвовали. Была ли для участников конфликта от них какая-то ощутимая, меняющая жизнь к лучшему польза? Приводил ли хоть один из этих конфликтов к позитивному долгосрочному результату? Едва ли. К временному результату конфликт, несомненно, может привести. Но он не может иметь своим последствием долговременный положительный результат. А все потому, что любой, даже небольшой, конфликт порождает недоверие, злость, обиду и другие негативные чувства.

Конфликты, в своем большинстве, не только не способны разрешить и улучшить ситуацию, но и значительно ее ухудшают. Они портят отношения, отнимают здоровье, пожирают массу времени, а иногда и доводят людей до суицида. Взаимные упреки и оскорбления между супругами, коллегами, одноклассниками или в родительской семье – эти такие распространённые в обществе распри и раздоры – калечат людей и на моральном, и физическом уровне. Рассеянность, угнетенное состояние, депрессия – вот далеко не полный перечень последствий затянувшегося конфликта.

– Есть ли какие-то способы, помогающие предотвратить конфликт или добиться разрешения конфликта, если он уже начался?

– Есть одно простое и хорошее средство для подавления конфликта на начальной стадии – добрая улыбка, которую иногда называют «обезоруживающей». В отличие от крика, добрая, открытая улыбка лишает второго участника спора возможности дальнейшего наступления. Действительно, когда человек открыт к общению и относится к тебе доброжелательно, очень сложно испытывать к нему агрессию.

Другой важный элемент – учиться уступать. Одним из самых отрицательных качеств, которые часто демонстрируют спорящие стороны, психологи называют «ригидность», т. е. негибкость позиции. Ригидность всегда приводит к плохим последствиям, и не только в области взаимоотношений. Можно провести аналогию с гибкостью в природе. Как известно, сильный порывистый ветер ломает старые толстые деревья, а тонкую рябину, например, которая не так велика и сильна, сломать не может. А все потому, что это дерево склоняется до самой земли благодаря своей гибкости.

Этим примером можно пояснить способ, помогающий разрешению конфликта, который уже разгорелся: необходимо вырабатывать гибкую позицию в отношении друг друга. Если ты не хочешь разжигать войну конфликта, то не нужно спорить и настаивать на своей правоте, чтобы непременно переубедить своего собеседника. Лучше пойти на компромисс, поискать пути для сближения и вырабатывать общее мнение.

Кроме того, можно с уверенностью сказать следующее: попытка понять противоположную сторону, даже если это почти невозможно, способствует разрешению конфликта. Умение уступать и искать варианты примирения – это не сдача позиций и не слабость, а мудрая стратегия доброй воли. Здесь уместно привести цитату из «Писем к молодым читателям», написанных русским ученым и мыслителем Д. Лихачевым:

«Если вы с самого начала ведете спор вежливо и спокойно, без заносчивости, то тем самым вы обеспечиваете себе спокойное отступление с достоинством.

Помните: нет ничего красивее в споре, как спокойно, в случае необходимости, признать полную или частичную правоту противника. Этим вы завоевываете уважение окружающих. Этим вы как бы призываете к уступчивости и своего противника, заставляете его смягчить крайности своей позиции.

Конечно, признавать правоту противника можно только тогда, когда дело касается не ваших общих убеждений, не ваших нравственных принципов (они всегда должны быть самыми высокими).

Человек не должен быть флюгером, не должен уступать оппоненту только для того, чтобы ему понравиться, или, боже упаси, из трусости, из карьерных соображений и т. д.

Но уступать с достоинством в вопросе, который не заставляет вас отказаться от своих общих убеждений (надеюсь, высоких), или с достоинством принять свою победу, не злорадствуя над побежденным в споре, не торжествуя, не оскорбляя самолюбия оппонента, – как это красиво!»

– О чем еще нужно помнить, находясь в конфликтной ситуации?

– По сути, почва для конфликта – это наши накопившиеся или спонтанные негативные чувства и эмоции, которым мы даем волю. Надо ли говорить о том, что человеку разумному и воспитанному свои эмоции следует контролировать? Ведь когда негативные эмоции вырываются на волю, они начинают разрушать наши отношения. Такие чувства стоит научиться отключать, и в спорах руководствоваться исключительно своим разумом. Как я уже говорил, чувства в споре – это газ, который питает его пламя. И если уж спор завязался, то доказывать свою позицию необходимо посредством здравого рассудка.

Порой ситуация загоняет спорящих людей в такие эмоциональные «углы», когда для них уже перестает быть ценным и важным сам предмет спора – он отходит на второй план, а на первом плане становится страстно желанным и необходимым только сам факт победы над своим противником.

По форме и методам такой спор уже больше напоминает побоище, в котором каждая из сторон готова стоять до последнего и сражаться до конца. Можно заранее сказать, что при такой ситуации, в конечном итоге, никаких конкретных результатов достигнуто не будет. Каждый из спорящих независимо от того, победил он или проиграл, останется при своем мнении. Никакого консенсуса, только испорченные отношения.

– **Обычно конфликты начинаются спонтанно. Но порой люди провоцируют их намеренно, чтобы добиться таким способом своих целей. Как вы думаете, возможно ли «разыграть конфликт по сценарию» для достижения того или иного результата?**

– Все дело в том, что конфликт, в отличие от цивилизованного, спокойного и разумного спора, представляет собой войну страстей, а не разумов. И ни о какой результативности в этой ситуации говорить не приходится.

Когда конфликт «запланирован», обеим сторонам необходимо понимать, какую цель они преследуют посредством его эскалации. Что в конечном итоге они хотят получить?

Если вы хотите признательных показаний, определитесь, что вы будете с ними делать. Действительно ли вы готовы узнать правду, и уверены ли вы, что сможете ее принять? Если вы хотите, чтобы человек изменил свое поведение – это другой вопрос. Если вы всего лишь хотите продемонстрировать свое доминантное положение и показать кто в доме хозяин – это уже третий вопрос.

Но в любой ситуации необходимо правильно оценивать и рассчитывать собственные ресурсы. Можно ли достичь разжиганием конфликта тех результатов, которые вы надеетесь получить? В большинстве случаев, хорошенько поразмыслив, человек, скорее всего, придет к выводу, что затеваемый им конфликт не поможет достичь нужного результата.

– **Но ведь иногда бывает просто крайне необходимо разобраться в отношениях, выплеснуть все свои обиды и претензии, чтобы освободиться от их гнета. Как тут обойтись без выяснения, кто виноват?**

– Если вы считаете, что правы и хотите достичь какого-либо результата, вы можете обсудить беспокоящую вас ситуацию «на холодную голову и трезвый ум». Именно обсудить, а не обрушивать с криком на собеседника горы своих обличений и претензий. Никакого мирного диалога не получится, если в споре превалируют эмоции. Эмоциональное поведение, характеризующееся криками, угрозами, выражением претензий, топаньем ногами и размахиванием руками, представляют собой силовое воздействие, к которому прибегают, исчерпав все доводы. Подобное поведение выдает слабость человека и, по сути, ничего не решает. Обычно тот, кто знает, чего хочет и уверен, что может аргументировано доказать свою правоту, угрожать расправой не станет и в драку не полезет.

Никто никогда не видел, чтобы шахматисты выявляли сильнейшего, шарахая друг друга по голове досками. Если цель – определить чемпиона по шахматам, то необходимо играть по правилам. А если цель – выявить физическую подготовку и право называться чемпионом по боксу, то не нужно для этого садиться за шахматную доску.

Так же и в конфликте: если вы хотите разрешить ситуацию, не нужно применять силовые методы и использовать приемы другой игры. Не следует придумывать ложные цели. Если вы хотите просто понять, кто главный в доме, выявляйте «лидера» другими способами.

Чем больше эмоций человек демонстрирует в качестве доводов, тем очевиднее становится его неправота. Тот, кто идет на уступки, показывает силу.

У Крылова есть замечательная история о слоне и москве. Со школьной скамьи мы помним заливающуюся лаем москву и спокойного слона. Кто из них был сильнее? Ведь слон продолжал свой путь и отказывался вступать в перепалку с москвой отнюдь не потому, что был слабее.

Оставаясь спокойным, такой человек показывает не слабость, а свою силу, превосходство над соперником. Он дает понять окружающим, что владеет ситуацией. Если бы под-

вергнутый подобной атаке человек вел себя иначе и бросался бы на обидчика с кулаками или орал матом, он бы доказал собственную слабость и выставил себя посмешищем...

Что происходит обычно в наших повседневных спорах? Как правило, здесь дело обстоит иначе: нам говорят слово, мы в ответ – два, нам два – мы три. И вот происходит эскалация конфликта: два человека пытаются выяснить, кто из них сильнее. И никто из них не догадывается о том, что сила за тем, кто уступает. Моська, например, первой никогда не заткнется и не перестанет лаять. Что же теперь делать – охрипнуть, но постараться ее перевизжать?

Если вы понимаете, что человек разозлен и кипит эмоциями, не стоит начинать с ним «разборки». Вы только усугубите его состояние и подстегнете его злость. Драка на сковородках и половниках с громкими криками и взаимными оскорблениями, с извлечением из прошлого давно забытых, потерявших свою актуальность обид отнюдь не является разумным способом выяснения отношений. И повторюсь: не прав тот, кто считает, что посредством конфликта мы решаем проблему. Мы не можем одной рукой созидать, а другой разрушать. И отчего-то своими врагами порой считаем самых дорогих людей.

Но конфликт может развиваться именно так, как вы того хотите. И большую роль играет ваше отношение к другой стороне. Если вы воспринимаете собеседника как врага, то можно не сомневаться в том, что и он будет вести себя враждебно по отношению к вам. А если не престаеете видеть в противоположной стороне конфликта своего друга или любимого человека, то и он, скорее всего, будет вести себя именно согласно этому – желаемому вами – сценарию. Рисуя в своей голове образ партнера по спаррингу, мы делаем реальным его поведение. Не стоит забывать об этом!

– Могли бы вы дать читателям какой-то практический совет для разрешения конфликтных ситуаций?

– В своей практике я предлагаю конфликтующим людям излагать все свои претензии друг к другу на бумаге и таким же образом на них отвечать. Необходимым условием такого общения является соблюдение конкретности и понятности выдвигаемой вами претензии. Переведение обсуждаемой проблемы на уровень «сам дурак» не является конструктивной критикой, и, естественно, ни к каким хорошим результатам привести не может. Фон должен быть как можно менее эмоциональным. Ваши сообщения должны напоминать формальные сухие отчеты, в которых беспристрастно изложена суть вопроса.

Подобная методика позволяет супругам выразить свои мысли, не примешивая эмоции, – ведь их довольно сложно адекватно выразить на бумаге. И поэтому на листе остаются, в основном, только веские обоснования и разумные доводы. Причем пишущему становится лучше видна и суть его собственной претензии, и суть всей проблемы, которая во время горячего спора искажается нахлынувшими эмоциями и воспринимается сквозь призму собственных чувств.

Подобный формализм письменного решения спорного вопроса, возможно, не украшает семью, однако, позволяет сохранить отношения и разобраться в ситуации. Я много раз видел подтверждение эффективности этой методики.

– Какие же более общие положения можно определить для выхода из горячей конфликтной ситуации?

– Иногда, перед тем как «заводиться» и предъявлять партнеру какие-то счета и претензии, достаточно вспомнить свои собственные грехи и недостатки. Поставьте себя на место вашего оппонента, которого вы пытаетесь изобличить. Неужели вы никогда не бывали в подобной ситуации, не демонстрировали схожие качества или чувства, не совершали похожие поступки?

Если вы научитесь трезво и объективно оценивать самого себя и как в зеркале научитесь находить и видеть в поведении конфликтующего с вами человека свое отражение, то

наверняка начнете относиться к этому человеку с большим пониманием. Есть такая поговорка: больной больного понимает лучше. Это выражение психологически обосновано и имеет под собой почву, потому что каждый из нас находится в своей «системе измерения». Здоровый человек по ряду причин человека больного плохо понимает и чувствует, в то время как болеющий сам в большей мере способен понять и проявить сочувствие.

Часто мы из-за своей гордости и необъективности отказываемся принять собственное несовершенство. Если, вступая в конфликт, я осознаю, что когда-то и сам совершал подобные ошибки, также был не на высоте, проявляя слабость или глупость, то я смогу занять в этом конфликте более правильную позицию. В нашем споре я и мой оппонент будем понимать, что мы оба несовершенны, и чувствовать себя на равных.

Потребность в любви. Протоиерей Игорь Гагарин

Потребность в любви – главная потребность человека. Человек жаждет любви с самого начала. Еще даже до того, как он появился на свет из материнской утробы, он ее жаждет.

Слово «любовь» многогранно. За этим словом много понятий: и любовь материнская, и любовь отеческая, и любовь дружеская, и любовь братская, и любовь супружеская, и любовь между лицами разного пола.

Мне кажется, что любовь между супругами – это самый точный образ любви между человеческой душой и Богом. Не случайно Сам Бог, когда обвиняет людей в Ветхом Завете, что они отклонились от Бога, предпочли кого-то другого, называет это прелюбодеянием. Если у меня был друг, а потом я его предал, я это называю предательством. Мне в голову не придет назвать это прелюбодеянием. Если я сына предал, в голову не придет назвать это прелюбодеянием. А вот если я Бога предал, Бог называет это именно так. Это говорит о том, что отношения между супругами наиболее близки к взаимоотношениям между человеком и Богом. Я убежден, что любовь между мужчиной и женщиной – это самое прекрасное, самое возвышенное, что может быть на земле. Выше этого только любовь между человеком и Богом.

С другой стороны, есть дьявол. И дьявол старается все отравить, особенно он старается в той области, которая ближе всего к божественной. Поэтому именно в области взаимоотношений между мужчиной и женщиной столько грязи и низости. Такой парадокс: с этим связано и самое прекрасное, и самое отвратительное. Все эти отвратительные анекдоты, ругательства, которые используют люди, они все из области взаимоотношений между мужчиной и женщиной. Человек с самого детства воспринимает обе стороны.

Ответ на вопрос: «Как нам готовиться к семейной жизни?» – нужно начать с ответа на вопрос: «Как нам готовить к семейной жизни своих детей?» Если мы хотим, чтобы в момент, когда наша дочка или сын встретят спутника по жизни, все было хорошо, то самое прекрасное и самое большее, что мы можем сделать для этого – явить в своих отношениях с женой (мужем) образец подлинной любви. Ребенок живет и, с одной стороны, видит этот образец. С другой стороны, с самого раннего детства он слышит от своих сверстников анекдоты, видит откровенные картинки. Видит все то, чем занимается сатана, чтобы извратить самое прекрасное, что есть на земле.

Что помогает человеку выбрать доброе, светлое направление? Это классическая культура. Самые возвышенные произведения искусства посвящены любви. Подлинные произведения литературы и искусства имеют такую силу, что если человек проживает вместе с героями их жизнь – это не подделка. Алексей Максимович Горький говорил: «Всем хорошим во мне я обязан книгам». В общем-то, правильные слова. Если читали про его детство – много там было неблагополучного.

Поэтому человек, которому удалось приобщиться к произведениям настоящего искусства, формирует в себе правильно отношение к той встрече, которая рано или поздно должна произойти. У него уже вырабатывается некий механизм, по которому он сможет отличить любовь от подделки под любовь. Поэтому я пожелал бы родителям: пусть ваши дети читают больше хороших книг, пусть смотрят больше хороших фильмов. Потому что душа формируется не столько под влиянием информации, сколько под влиянием образов. Информация воспринимается умом. А образы воспринимаются сердцем.

Ну, а теперь я добавлю как священник. Я боюсь, что даже приобщения к классическому искусству будет недостаточно для того, чтобы сопротивляться низкой страсти, которая есть в человеке. Потому что те силы, которые живут в человеке, настолько могучи, что сопротивляться им без Божьей помощи очень сложно. Сохранить целомудрие очень трудно. Человек все понимает, но справиться с собой не может. Поэтому мне хочется пожелать, чтобы человек не только на свои силы уповал, но и на веру, благодать Духа Святого. Без этого ему будет очень, очень сложно.

Вопрос стоит: как подготовиться к любви? Но иногда важнее объяснить, что не нужно делать. Если человек отдастся во власть отношений, которые не подразумевают настоящей любви, но при этом доставляют чувственные наслаждения, он очень вредит своей способности впоследствии обрести подлинную любовь.

Многие рассуждают так: «Я, конечно, жажду любви, но пока я не встретил ту девушку, которую полюблю всем сердцем, я же не могу воздерживаться, тело мое требует чего-то. Я живу, как все. Мне достаточно встречи с лицом противоположного пола, которое мне симпатично, чтобы вступить в близость. Близость ни к чему не обязывает, мы просто сняли напряжение, которое связано с воздержанием, получили большое удовольствие. И чему это мешает, в конце концов?»

Человек, который так рассуждает, глубоко ошибается. Любая встреча не проходит бесследно. Вот, например, мы с вами просто поговорили и никогда больше не встретимся, может быть. Но в любом случае, от меня уже что-то отпечталось в вашей душе, от вас что-то отпечталось в моей душе, и это уже никогда не сотрешь. Каждая встреча, даже мимолетная, оставляет след. Так мы устроены. А уж если была интимная близость, в душе отпечатывается такой след, который будет влиять на всю остальную жизнь, через память, подсознание. Из подсознания ничего не выкидывается.

Поэтому пока вы не встретили того человека, который действительно будет вашим спутником и второй половиной, всеми силами постарайтесь сохранить свою чистоту, воздержаться от близости. Это очень, очень важно. Но сделать это не просто...

Когда я встречаюсь с неверующими друзьями, я вижу, что большинство их ценностей совпадают с моими: они тоже ценят доброту, честность, щедрость. Но один пункт выпадает – целомудрие. Люди не понимают его смысл. А вот в Церкви целомудрию придается такое огромное значение, потому что нарушение целомудрия как ничто иное разрушает наше внутреннюю целостность и мешает ему раскрыться в полную меру всего прекрасного.

Молиться надо, чтобы Господь послал того человека, который призван стать твоим самым близким человеком. Молиться и верить, что Господь пошлет. И молиться о том, чтобы Господь помог не сделать ошибки, принять иллюзию за подлинность.

Блаженный Августин говорит в своей «Исповеди» о том, что когда он уверовал, он не крестился, потому что понимал, что если он примет крещение, то не сможет уже жить так, как жил до этого. А он тогда жил с женщиной, как у нас сейчас сказали бы, «гражданским браком». Он чувствовал, что не может с ней расстаться, а если не может – значит, не может креститься. Позднее он понял, что он-то не мог, но Господь-то может, и надо было молиться. И потом, когда он уже принял решение, он смог. И до конца жизни после креще-

ния он сохранял самое строгое целомудрие. Он был убежден, что только Господь дал ему силы это целомудрие сохранить.

– **К сожалению, немногие семьи являют положительный образец любви. Так много исковерканных душ. Возникают страхи и комплексы. По этим причинам люди не могут создать полноценные отношения. Что делать? Например, если ребенок вырос в неполноценной семье. Как человеку помочь самому себе, если не было положительного примера родителей?**

– Для ребенка очень важно, чтобы он испытывал полноценную отеческую любовь. Материнская любовь тоже очень важна. Но, как правило, недостаток отеческой чаще бывает, чем материнской. Даже самая неумелая мать любит искренне своего ребенка. А вот отеческая любовь... Я уже не говорю о том, что у многих детей отцов просто нет. А у многих детей такие отцы, которые по тем или иным причинам не в состоянии бывают явить своему ребенку опыт подлинной отеческой любви. Кто-то пьет, кто-то работает так, что ребенка видит не часто.

Мне думается, что здесь огромную роль должна сыграть Церковь. Есть глубокий смысл в том, что к имени священника прибавляют «отец». Или «батюшка». У священника много обязанностей, которые Бог на него возложил. Но я убежден, что одна из обязанностей – это восполнить в тех людях, которые к нему приходят, недостаток отеческой любви, которую они недополучили. Это относится и к детям, и к взрослым.

Если взрослый человек не получил в детстве отеческой любви, то эта лакуна так и остается незаполненной. Ему в голову может не приходиться это, у него другие проблемы. Но душа его все равно всегда жаждет отеческой любви. И мы должны дать ему эту любовь. Обращение «отец Игорь» – это как некое задание: ты должен стать отцом этим людям. Если у них уже есть отец, то не беда, если будет еще один отец. А если нет – то тем более. Если ты не восполнишь недостаток отеческой любви в них, кто восполнит?

Священники не всегда бывают на высоте своего призвания, но есть очень хорошие священники. И есть те, которые воспринимают свой священный сан именно с этой точки зрения: «Я поставлен отцом всем этим людям». Надо просто не спешить отдавать первому попавшемуся священнику свое дитя в окормление. Надо искать, ходить не в один храм, может быть, придется относительно долго поискать, пока сердце не откликнется: вот этого священника воспринимаю как отца. К нему и вести своего ребенка. Этот батюшка сможет в какой-то мере восполнить недостаток отеческой любви, который испытывает ребенок.

– **Многие пары принимают решение создать семью в состоянии первой влюбленности, страсти. Часто через некоторое время выясняется, что они недостаточно узнали друг друга. Как этого избежать? Как зрело подойти к созданию семьи?**

– То, что я пожелаю, будет не оригинально. Я скажу – не спешите. А какое-то, время, хотя бы несколько месяцев, будьте рядом, общайтесь, очень тесно общайтесь, чтобы узнать друг друга как можно лучше, не переходя при этом той границы, которую можно перейти только в супружестве.

– **Вопрос по поводу границы. Насколько допустимы поцелуи в период узнавания друг друга? Грань очень тонка.**

– Да, грань очень тонка. Но я в этом отношении скажу свое мнение, которое, возможно, будет оспорено некоторыми священниками. Мне приходилось слышать о необходимости самого строгого целомудрия во взаимоотношениях, избегания какой-либо вольности. Но я себе не могу представить молодых людей, которые уже чувствуют, любят друг друга, чтобы в их любви не было таких проявлений как объятия, поцелуи. Мне кажется, что это нормально – пусть будут поцелуи и объятия. Но мне трудно детально указывать на ту границу, до которой допустимы проявления нежности до брака. Мне кажется, все и так это знают. Есть нечто, что

должно произойти, когда люди назовут друг друга супругами. Ну, а дальше чувство целомудрия им поможет.

Расскажу ситуацию. Одному из молодых людей до брака хотелось, чтобы все запреты до брака были сняты, а другой говорил: «Нет, давай потерпим». У первого была обида: «Значит, ты не доверяешь, мы же любим друг друга? Если мы любим, почему мы не можем отдаться друг другу до конца, брак – это же формальность?» Потом они вступили в супружество. И та половина, которая хотела снять запреты, была очень благодарна другой за то, что было именно так. Если бы они не удержались, было бы потеряно что-то невосполнимое в отношениях.

– **В каком возрасте стоит задуматься о таком серьезном шаге, как супружество?**

– По этому поводу существует две точки зрения. Одна точка зрения – не надо спешить. Хотя для девушки можно и пораньше. А вот мужчине нужно сначала достичь самостоятельности, независимости, опыта жизненного. А с другой точки зрения, мне приходилось слышать, что наоборот – чем раньше, тем лучше.

Если бы можно было бы, чтобы молодой человек, не вступая в брак, сохранял целомудрие, тогда, конечно, первый вариант был бы лучше. Но поскольку такие случаи – единицы из тысяч, то, откладывая для молодого человека вступление в брак, тем самым мы толкаем его на блуд, который влияет потом на всю оставшуюся жизнь и может многое сильно отравить. Поэтому чем меньше в жизни молодых людей будет опыта внебрачных связей, тем больше надежды, что их брак будет первым и последним.

При этом в жизни бывает всякое. Например, один мой знакомый женился еще в 10 классе. Сейчас у него прекрасная семья. Знаю знакомого, который намного старше своей жены, ему за 30, жена совсем юная. И это тоже прекрасная семья. Поэтому все зависит от личных особенностей.

– **Что делать, если уже совершены ошибки, и не одна? Но настал момент, когда он или она пришли, к осознанию, что так дальше продолжаться не может. Душа уже растоптана, ранена очень сильно. И хочется остановиться, раскаться в этом во всем, исправить и встретить свою любовь, супругу, супруга. Что в этом случае делать?**

– Но таких людей большинство. Знаете, я, наверное, буду сам себе немного противоречить. Потому что я только что говорил, что каждый след, оставленный в душе, сохраняется и отравляет ее всю последующую жизнь. С другой стороны, хочу сказать, что душа человека очень живуча, и ее сложно растоптать. Как ее ни топчи, как ее ни ломай, она всегда сохраняет в себе способность снова выпрямиться. Потому что душа – она от Бога. Кто к Христу приходил? Такие, как Мария Магдалина. Мы знаем о них как о людях, которые стали святыми. Если человек смог восстановить свою растоптанную душу с помощью благодати Божией, любви Христовой, восстановить ее так, что она обрела способность выстроить отношения с Богом, то уж тем более она будет способна выстроить отношения с человеком.

Ничего нет окончательно потерянного в жизни. Сила Божия в том и проявляется, что Господь восстанавливает разрушенное. Мы читаем слова в 50-м псалме: «Окропиши мя иссопом, и очищуся; омыеши мя, и паче снега убелюся». Эти слова произносит человек, который совершил страшнейшие грехи в жизни. Царь Давид, когда произносит эти слова, был обвинен в прелюбодеянии и убийстве. Он уповает на Бога, он припадает к Богу и произносит эти слова.

Все Священное Писание нам говорит о том, что любой грех может быть совершенно очищен Богом. На самом деле, чем страшен любой грех? Тем, что он разрушает что-то во мне. Разве я Богу что-то плохо сделал? Разве я могу что-то Богу плохо сделать? Когда я совершаю какой-то грех, я делаю увечье своей собственной душе. Как Раскольников говорил: «Я себя убил, а не старушонку». Мы в себе убиваем что-то. И Священное Писание говорит, что Бог может это восстановить. Но только Бог. Я не верю, что это может сделать кто-то другой.

Любые психологи, любые специалисты по работе с человеческой душой могут очень сильно помочь. И среди них есть большие мастера. Но действительно восстановить разрушенное и дать силы жить дальше самой что ни на есть полноценной жизнью может дать только Господь. Поэтому так важна для нас исповедь. Поэтому так важно, что бы человек мог прийти в Церковь и Христу излить свою душу. Я убежден, что пока в этой земной жизни мы живем, нет ничего непоправимого. Если будет искреннее покаяние, любой отрицательный опыт не помешает нам жить дальше достойной, полной и гармоничной жизнью.

– В современном мире мало кто считает блуд чем-то плохим. А если человек выходит из нехороших отношений, и теперь он хочет построить новые отношения без блуда, есть ли шансы встретить порядочного человека? Иногда кажется, что это невозможно.

– Этот вопрос часто звучит. Многие переживают. Вспоминаю, когда одна девушка, окончив школу, вступила в тот возраст, когда нужно всерьез думать о том, чтобы не остаться одной. Она со мной делилась: «Батюшка, как быть? Как только я знакомлюсь с каким-нибудь парнем, и он узнает, что между нами не будет ничего такого без брака, он тут же утрачивает ко мне всякий интерес, и я остаюсь одна. А может быть, и нет таких ребят, способных это оценить? У меня есть серьезный соблазн – может отодвинуть в сторону это наше православное». Многие так считают: «Ну, такая жизнь, потом покаюсь». Я ее очень просил: «Не делай этого. Господь обязательно вознаградит и пошлет тебе хорошего. А с этими ребятами, которые, узнав, что ты не допустишь близости до брака, сразу же покидают тебя, с ними ничего хорошего бы и не вышло. Если ты встретишь действительно достойного человека, он это поймет и оценит». Слава Богу, так и случилось. Сейчас она замужем за очень хорошим человеком, и у них прекрасная семья, растет ребенок. Какое счастье, что она сумела устоять! Потому что соблазны были, она очень красивая девушка. И я очень переживал, что она не устоит.

Это трудно. Но я уверен, что всегда были, есть и будут молодые люди и девушки, которые с пониманием отнесутся к вашему стремлению к целомудрию. Мне кажется, что если юноша встретится с девушкой, которую он полюбит, и если он будет желать того, чтобы между ними было все сразу, если он обнаружит в этой девушке твердое намерение не допускать этого, то он может расстроиться, огорчиться. Это все я понимаю по-человечески. Но он не оставит ее из-за этого, а чувства его будут еще глубже. В какой-то степени это проверка подлинности его чувств. Потому что если он ее действительно любит, он будет роптать, но любовь его станет еще сильнее. Если же это будет достаточным основанием, чтобы покинуть ее, значит, и не было там никакой любви.

Это относится не только к тому человеку, который сохранил целомудрие от рождения, а к любому, с того момента, когда целомудрие было осознано человеком как ценность. Если человек дожил до 30–40 лет и понял, что с этого момента – все, я покаюсь и «паче снега убелюся». Я «убелился», потому что Господь все смыл. И с этого момента в моей жизни все будет по-божески. Начать целомудренную жизнь никогда не поздно.

– Каким образом встретить, найти человека? Стоит ли что-либо делать специально или положиться на волю Господа, молиться, работать и не предпринимать каких-либо попыток расширить круг своего знакомств?

– Есть люди, для которых просто жутко подумать, что они будут одни. В таких случаях не грех что-то предпринимать. Единственное, что не надо быть слишком озабоченными этим. Потому что если человек очень сильно хочет выйти замуж или жениться, если это для него становится идеей-фикс, то существует очень большая опасность, что произойдет какая-нибудь подмена.

Я знал одну женщину, которая очень не хотела быть одной. Вроде бы хорошая женщина, но то один в ее жизни человек, то другой, то третий, так она ищет, ищет, ищет. Насколько я знаю, так и не нашла своего. Каждый раз так вот бросается в объятия того, кто

едва только появляется на горизонте, появляется хоть какая-то надежда, что это «тот» человек. А ничего не складывается.

Что человек, который имеет уже опыт, может предпринять? Есть объявления с целью знакомства – это меньше всего можно рекомендовать. Мне кажется, это худший вариант. Просто общение, наверное, с теми, с кем проводите свой досуг.

Мне кажется, никогда не надо смущаться, если предлагают с кем-то познакомиться. Нужно только понимать, что знакомство – это только знакомство, но не более того. Возможность пообщаться с человеком достаточно долгое время, чтобы и себя раскрыть перед ним, и его увидеть. Все должно быть естественным, не должно быть форсирования.

– Батюшка, чтобы вы пожелали людям, которые отчаялись обрести свое счастье из-за множества ошибок? Им очень хочется встретить свою любовь, но страх больше.

– Я убежден в том, что им не надо отчаиваться. Очень даже вероятно, раз есть это желание, что эта встреча произойдет. Но я считаю, что пусть каждый человек постарается больше всего, чтобы произошла его встреча с Богом. Но только подлинная встреча, так как у многих людей существует искаженное представление о взаимоотношениях между человеком и Богом. Многие люди воспринимают, что Бог – это некий владыка нашей жизни, что религия – это набор ритуалов. А на самом деле христианство – это любовь. Я считаю, что если до человека дойдет, как сильно любит его Господь, и если в свою очередь он на эту любовь ответит всеми силами своей души, то это самое главное, что должно произойти в жизни человека. И если это произойдет, то все остальное приложится. А если этого не произойдет, то он безнадежен. Ничего хорошего не будет.

Истории

Я с ним некрасиво поступила

Месяц назад я рассталась со своим парнем. Мы встречались год, но знали друг друга очень давно. Он старше меня на 8 лет. В декабре планировали пожениться, потому что наши отношения уже стали настолько крепкими и прочными, что друг без друга стало невозможно. Познакомились с семьями, у меня были прекрасные отношения с его родными...

Но в ноябре умерла его мама. Свадьбу, естественно, пришлось отложить. Он очень переживал из-за смерти матери, но я тогда не очень вникала в это. Стыдно признаться, но я больше думала о том, кому достанется квартира матери и т. д., и когда он сказал, что собирается ее не продавать, а отдать сестре, я была в шоке. Потом он стал уходить в себя, не найдя во мне понимания, больше проводить времени на работе.

Я же привыкла, чтобы все свое свободное время он посвящал мне. И я залезла на сайт знакомств. Создала свою анкету, хотя он предупреждал меня, чтобы я этого не делала, потому что ему это очень не нравится. Просто я не полагала, что он может ее там найти. Но ему кто-то сказал об этом. У нас был жуткий скандал, он говорил, что расценивает это как измену, которую он никогда не сможет простить, что я, как всегда, наплевала на его мнение...

В общем, мы расстались. Сейчас он нашел какую-то девушку, очень неказистую. Я не понимаю, что происходит. Мне он позвонил и с такой злостью сказал, что он все это делает специально. Хочет, чтобы я поняла, как это больно. Потом звонил, чтобы сказать, что он меня не забыл, она ему не нужна, но и меня простить он тоже не может.

Я понимаю, как глупо все это звучит, но это правда, и я просто не знаю, что мне делать... Я очень люблю этого человека, я на все готова, чтобы вернуть наши отношения, но просто уже руки опускаются! Что ему ни говори, все, как со стенкой, – он упертый ужасно. Уже около двух недель мы не виделись и не созванивались. Нашим друзьям он не рассказывал всего этого, просто сказал, что я очень подло и некрасиво с ним поступила.

Ксения, 18 лет.

Отклики:

Ксения, если ты залезла на сайт знакомств, то, чего уж обманывать саму себя, ты хотела познакомиться. Это и не понравилось твоему молодому человеку. Представь, что ты узнаешь, что он разместил свою анкету на подобном сайте. Какие твои действия? Чего ты хотела там найти, кстати?

Видимо, чувства у тебя еще не очень развиты. Тебе легче «не очень вникать». Ты еще молода, учись чувствовать, быть заботливой, внимательной, учись разговаривать с партнером, а (как сама упомянула) меркантильность, да в такой момент, отнюдь не укрепила вашу связь. Было, наверно, от чего «уйти в себя».

Удачи!

Аня, 38 лет.

Во-первых, я думаю, что прежде чем налаживать с ним отношения, Вам нужно его простить за все, Вам тогда намного проще будет общаться, сразу «наезжать» с налаживанием прежних отношений я бы не рекомендовала.

Во-вторых, помните, что любой кризис – это шанс выйти на новый личностный уровень, в том числе выйти на новый уровень отношений, более доверительный. Постарайтесь просто стать заботливым другом и ни в коем случае не старайтесь вызывать ревность. А

когда появится шанс сказать ему, что он единственный для Вас, постарайтесь сделать это искренне.

Он должен сам простить Вас и понять, что Вы ему верны, но заставить его это сделать Вы не можете, он сделает это, когда его боль утихнет, и он будет видеть ваши хорошие поступки.

Я думаю, шанс у ваших отношений есть, ведь он неспроста признался вам в своих чувствах, попробуйте быть с ним тоже искренней, но постарайтесь не навязывать то, что ему сейчас больно слышать.

У него недавно умерла мать, такие раны быстро не заживают, постарайтесь понять его и поддержать чисто по-человечески, но ничего не ожидая взамен. Сделайте это для него, а не для себя.

Предложите ему то, что можете предложить, но не заставляйте принимать то, что Вы предлагаете.

Желаю вам терпения, мудрости и Любви.

Елена, 20 лет.

Милая девушка! Действительно, ваши ошибки – это ошибки молодости: «привыкла, чтобы все свое время он посвящал мне», «залезла на сайт, хотя он этого не одобрял». Во всем просвечивает незрелость, привычка, чтобы с Вами возились, как с маленькой. А ведь Вы собирались строить семью, или нет?

В семье люди должны поддерживать друг друга, утешать, его боль должна быть вашей болью, его радость – вашей радостью. Простите, но надо немного повзрослеть морально и духовно, определиться, что Вы хотите от семьи: детей, взаимоподдержку, любовь, доверие, спокойствие или что-то еще? Подумайте.

И все же, если сможете, я думаю, действительно надо попросить прощения, рассказать, что это было вашей глупостью (разве нет? если я ошибаюсь – простите), просить помочь Вашего друга Вам повзрослеть, стать умнее, мудрее, и в будущем прислушиваться к его желаниям, ведь семьи не будет, если вы не будете поступать какими-то своими привычками, удобствами, ваша семья просто развалится, и это будет еще больнее. Советую читать книги о том, как строить семью, семейные отношения, желательно все же православные. Простите, если что не так.

Ольга, 35 лет.

Исчез без объяснений

Не могу. 25 дней тишины – не могу. Даже рассказывать стыдно – все такими банальными словами, кажется, а сердце болит очень небанально, по-настоящему болит. Хотя нет, не болит – моего сердца нет.

Человек 25 дней назад просто пропал, перестал звонить, писать, отвечать. Редко: «Я работаю!» Ничего ужаснее молчания я и представить себе не могу. Я чувствую себя вещью, и ненастоящей, и как будто меня растоптали. И как будто я рассказываю чью-то чужую историю, а не мою. А ведь это я, я 16 дней не могла остановиться, и вечера проводила так, чтобы в беспамятстве рухнуть на кровать, и плакала до одури, чтобы не осталось слез. А после этого я просто есть. Хожу по городу, мерзну, говорю разное, а сердца нет у меня, понимаете.

Не могу. Ничего нет ужаснее тишины и необъяснений, и как так может случиться – в четверг люблю, и целую поминутно, а в пятницу – даже разговаривать с тобой не стану? Не могу.

Кира, 23 года

Отклики:

Милая, добрая, дорогая Кира... Я хочу у Вас, у вашего сердца и у Вашей любви попросить прощенья за этого человека, а в Вашем лице и у той драгоценной девушки, которую я оставил так же, как и Вас оставил Ваш любимый человек...

Случается так, что в забытьи просто летишь куда-то вперед и не чувствуешь и не видишь тех, кто рядом с тобой, кто согревает тебя своим нежным теплом, кому ты дорог. Летишь вперед навстречу новому, и ветер перемен будоражит твои мысли и чувства, но в минуты затишья вспоминаешь то тепло, которое ты отверг, ту любовь, которая тебе была не нужна, и плачешь в одиночестве...

Я Вас очень прошу, если Ваш любимый захочет вернуться к Вам – не отвергайте его, пожалейте его искалеченную душу, помогите ему найти себя рядом с Вами...

Если сердце любит, оно не может быть пустым, оно полно любви!

P.S. Я очень похож на ту скотину, которая Вас так бесцеремонно бросила, но я сейчас жутко за это расплачиваюсь, и дороги у меня обратно уже нет. Моя девушка несказанно счастлива с человеком в десятки раз лучше и чище меня... Она счастлива, а я мучаюсь от своей слепоты и дури... Пожалейте Вашего друга, просто пожалейте, он не понимает, чего теряет и не догадывается, что его ждет впереди.

Тимофей, 31 год

Все, к чему мы привязаны, все, что мы боготворим, – пусть это будут отношения, пусть это будет вещь – мы это в большинстве случаев теряем. Почему, Вы спросите? Мне кажется, никто точно не ответит на этот вопрос. Может, мы не достигли еще того, чего должны достичь, и чтобы не останавливаться на месте, у нас забирают то, что дороже всего на свете для нас. Забирают, так как дают понять, что на самом деле мы стоим или мы можем иметь что-то больше и лучше либо чище и надежнее. Подумайте о своих мечтах, которые не связаны с ним. Что Вы хотите сделать в жизни? Даже поставьте вопрос себе по-другому: что Вы оставите после себя?

Я помню, год или два назад где-то (мне было 16), я очень влюбилась по-детски, страдала. Папа тогда мне сказал: «Вот, например, ты знаешь, что ты завтра умрешь. Вот у тебя такая судьба. Что ты после себя оставишь? Слезы? Что ты о ком-то страдала? И все? Ты будешь рада, что про тебя будут вспоминать, только то, что ты плакала? А теперь подумай, что бы ты хотела оставить после себя? Кем бы ты хотела быть и чего бы ты хотела добиться и как бы ты хотела, чтобы о тебе говорили». Я тогда написала свой некролог и поняла, что мне надо в жизни, и что я хочу, и кем мне надо стать. И теперь я к этому иду.

На самом деле любовь – это суть жизни. Каждый человек стремится к любви. Любовь – это энергия, которая поддерживает тебя, поддерживает любое существо. Вам кажется, что у Вас забрали любовь, что он – это Ваша любовь. Нет. Любовь всегда находится внутри Вас, в Вашем сердце, она всегда там будет, просто многие не умеют ей питаться. Вот, скажите, когда Вы видите щенка, маленького щеночка, Вы же чувствуете к нему любовь? Тепло? Ласку? Это же Ваша любовь и она находится в Вашем сердце. Вам кажется, Вы потеряли сердце? Нет, это оно потеряло Вас! Сердце невозможно потерять, можно потерять только связь с ним. Сердце – это вечное солнце, которое излучает энергию, оптимизм и исцеление...

Иногда нам всем кажется, что Бог оставил нас, и мы перестаем в Него верить. Но на самом деле Он держит Вас за плечи так легко, что иногда ты этого не замечаешь и не чувствуешь.

Нужно всегда благодарить свою судьбу за то, что было, – за любовь, которая была, за дружбу, за все светлые моменты в жизни, за все хорошее. Относитесь к ней с благодарностью.

Сейчас Вам надо поверить в себя. Сдвинуться с места. Самое сложное – это переход от состояния бездействия к состоянию действия, от покоя к движению. Верьте в себя. Не замыкайтесь в своих чувствах, откройтесь близким людям. Выговаривайтесь. С каждым разом будет легче и легче.

Кстати, когда мне плохо было, папа заставлял меня все ему рассказывать от «А» до «Я», со слезами, болью, со всем. Я ужасно не хотела. Но он заставлял. Я говорила раз, второй раз, третий, постоянно плакала, плакала, мучилась, четвертый, пятый. Потом то же повторялась на следующий день. Я рассказывала одно и то же постоянно. Но с каждым разом слез становилось все меньше и меньше. А я рассказывала одну и ту же историю. Через 5 дней я опять все рассказала, причем все в подробностях каждый раз, и не пролила ни одной слезинки. Как стих выучила, потому что мне это надоело рассказывать ему. И как он выслушивал, не понимаю. Потом мы смотрели с ним новости, а там упал самолет и 180 человек в один миг лишились жизни, он мне тогда сказал, ты плачешь из-за какой-то мелочи по сравнению с этой трагедией. А что делать этим людям? Их родственникам? Детям? Родителям?... В тот момент на все я посмотрела по-другому...

У Вас пройдет все, и наступит что-то новое и прекрасное. Просто чем быстрее Вы перейдете к новому этапу, тем быстрее он и наступит. Я искренне желаю Вам счастья и любви!

Вика, 18 лет

Вы и не надейтесь, что через какое-то время у Вас эта ситуация, как Вы выразились, поместится в душе. Думаю, это вряд ли возможно. И вопросы, догадки, домыслы тоже останутся с Вами. Важно знать, что со временем эти вопросы и догадки потеряют свою актуальность для Вас и перерастут в праздный интерес, а возможно, со временем и интерес угаснет. Я и сейчас, даже окончательно разобравшись в себе, все еще ощущаю в душе присутствие этого ужасного вопроса: «За что?»... Но все же надо учиться справляться с этим...

Удачи. Держитесь!

Мариша, 24 года

Вчера опять накрыло. С головой накрыло – я ревела на кухне, а мою душу тошнило. У меня было, чем заняться – много работы, взяла домой. Это не мешало мне плакать и ронять слезы в чай. Я так мучительно жду, когда все это уже закончится, все истерики эти, и рыдания, и больная душа. Мне казалось, я одна, и никто не понимает – и чего я так страдаю? Благодаря вам я вижу, что я имею право на свои эмоции, и что их можно и нужно перетерпеть.

Мариша, моя подруга сказала мне: «Ответы на вопросы: «Есть ли жизнь на Марсе?», «Кто убил Кеннеди?» и «За что он так поступил с тобой?» – ты не узнаешь никогда». В принципе, все наше с нами, и я готова с этим жить, только бы не было так больно.

Кира, 23 года

«Моя жизнь стоит на месте»

Ему 27, мне 20. Пробыли вместе больше года. Светлые, добрые отношения были. Я отдавала все, что только могла, этим отношениям, они для меня были очень дороги, я плевала на все неурядицы и на все. Просто любила искренне и от души. Привыкла к нему, как к самой себе, и не представляла, что вообще может быть по-другому. А он вдруг через год сказал: «Понимаешь, я тебя не люблю. Ты потрясающий человек, ты мне безумно дорога, но я не могу тебя обманывать и изменять тебе. Я хочу новых знакомств, новых эмоций, я не готов к постоянным отношениям. Я не могу тебе дать, что ты хочешь и чего достойна».

И для меня просто рухнуло все и словно погребло под обломками.

Я ушла сама. Прошло 6 месяцев. Я его сама не тревожу, не звоню, но каждый раз, когда звонит он, для меня просто мир переворачивается. Я пыталась быть ему другом, но я не могу, правда, не могу. Мы оба запутались, он просит, чтоб я не уходила совсем, чтоб я осталась близким другом, человеком, с которым ему хочется делиться всем: бедами, счастьем, поддержкой. А я не могу себя пересилить, ведь мы изначально не друзья были.

Не знаю, что делать, терять друг друга мы не хотим. Нам до сих пор безумно хорошо вместе (ездим отдыхать, просто встречаемся), но до того момента как я не вспомню все, что было. Другой девушки у него нет пока. Но проблема в том, что его жизнь при этом идет, а моя стоит на месте. Как мне настроить себя на то, что все кончено, я не знаю и смотреть ни на кого не хочу, да и не смогу, наверное, пока он рядом где-то.

Валентина, 20 лет

Отклики:

Валентина, у него просто прошла влюбленность. Это всегда происходит в первые год-два. А потом либо народится любовь, либо нет. Живя для другого человека, Вы теряете себя, я видел это. Мы расстались почти через 2 года отношений. Полтора года все было хорошо, а потом ссоры, скандалы. Она ушла к другому. Таким, какой я был до расставания, я ее не устраивал. Прошло несколько месяцев, я изменился. Мы хотели поначалу остаться друзьями, но прекрасно понимали, что, будучи изначально парой, не получится дружить. Сейчас, может, что-то и наладится.

Прошлого не вернуть, можно лишь построить будущее. Поэтому оставьте прошлое прошлому, и начните жить дальше. Пока надеешься – не вернется, пока ждешь – не вернется. Отпусти его и живи дальше. Учитесь терпению, оно очень полезно в жизни. Учитесь жить без него, и лишь тогда начнется новая жизнь, а уж с кем и в каком качестве – лишь Господь знает. С Богом!

Молитесь о нем. И о себе, а можно и так: «Господи, если в воле Твоей быть нам вместе – да будет так, если же нет – то смиренно приму волю Твою...»

Вульф, 22 года

Ты знаешь, наверное, каждый хотя бы раз испытал нечто подобное в своей жизни. Еще не будучи православным, я сам так делал не раз, а потом и меня наказали за мое невежество. Такие случаи не редкость, но по своему опыту скажу тебе, что «давай останемся друзьями, будем встречаться, делиться скорбями и радостями» – это все бред, который ни к чему хорошему не приведет.

У меня так было много раз, и я тоже хотел остаться друзьями и встречаться, но считать другом того, кого ты любил, просто невыносимо! К тому же, ты готова видеть, как твой друг будет с другой проводить время, дарить цветы, а потом все проблемы валить на тебя или рассказывать тебе о своих подвигах и успехах? Я этого не выдержал долго, а ведь мы с тобой похожи, психология-то одна. И эта мнимая дружба нужна, чтобы не чувствовать себя покинутым и одиноким. Когда найдешь свою вторую половинку, ты забудешь про все горе, и тебя опять захлестнет поток ярких чувств.

Я лично делал так:

1) мы оставались друзьями, но контакты ограничивал до минимума (нельзя самому ни звонить, ни писать);

2) вычищал квартиру от всего, что напоминает о нем, без исключения (фотографии, подарки и т. д.);

3) всего себя отдавал любимому делу (работе, учебе, спорту);

4) выговаривался о своих чувствах родным и друзьям. Чем чаще выговариваешь свою боль, тем меньше она становится, но будь осторожнее, не перегрузи друзей.

Александр, 24 года

Валя, ты очень верно заметила, что твоя жизнь стоит на месте. А в каком-то смысле и катится вниз. У тебя здоровая установка: «Как настроить себя на то, что все кончено?»

А какой еще мог быть конец при таком начале, когда вы просто отдались своим чувствам, ни о чем не думая? Как будто вы не люди, а растения какие-то?

По честному счету, Вам даже не нужно настраивать себя на то, что все кончено. Вам нужно просто открыть, что ничего и не было. Не было ничего такого, что стоило продолжать. Зачем начинать и продолжать что-то, что обречено на гибель? Жизнь – это такое великое поле, на котором можно построить столько прекрасного! А вместо этого мы сжигаем себя на ней, оставляя только пепел.

Не так, не так начинаются отношения, которые являются основой жизни двоих людей, та любовь, которая продолжается в вечность и плодами которой могут стать счастливые дети!

Настоящая любовь – это ответственность, это труд. Это осознанное строительство двумя людьми своей жизни, с определенной целью, на основе определенных взглядов. Попробуйте посмотреть на бывшие отношения под этим углом. Может, тогда Вы почувствуете, что не за что цепляться.

Брат, 39 лет

Уважаемая Валентина, сейчас Вы занимаетесь тем, что справедливо именуют «резать кошачий хвостик по частям». Нравится – Ваше право. Не нравится – найдите в себе силы прекратить это издевательство над собой. Возможно, Вам в этом поможет рассуждение о том, что и Ваша душа, и Ваше тело выданы Вам под Вашу ответственность, и Вам придется ответить за то, что Вы с ними делаете. Сейчас Вы их разрушаете переживаниями, которых можно избежать.

Как избежать:

1. Уведомить ЕГО о том, что встречи для Вас болезненны. Попросить его проявить уважение к Вашим чувствам. Поинтересоваться, вправе ли Вы рассчитывать на проявление гуманности к Вам. Если нет – поинтересуйтесь, выполнением каких действий Вы могли бы заслужить такое право (если тот молодой человек не урод – естественно, он признает Ваше право сразу и без условий);

2. Видеться только на людях, и только по необходимости;

3. Строить свою жизнь. В первую очередь – то, что проще поддается планированию: карьера и финансы. Это отвлекает от лишнего, задает темп жизни.

Насчет Церкви, молитв, совета, исповеди уже все сказано ранее.

Bashusha, 31 год

Любовь как смерть?

Два года назад я встретила настоящую любовь в лице Сергея. Все два года мы жили вместе. Только сейчас понимаю, какие это были счастливые дни. А пару месяцев назад он ушел. Передать ту боль, что я испытала, невозможно. Это так, как будто отрывают кусок тебя и уносят куда-то в неизведанное, далеко-далеко. Я видела его слезы. Плакала сама. Умоляла остаться. А причина в моем характере. Я допускала массу ошибок, и одна шла за другой. Господи, как же глупо это было! Как же была глупа я! Так сильно люблю его! Это настолько очевидно, настолько важно, настолько где-то внутри, в душе. Знаю, что никто и никогда не полюбит его так, как я люблю его. Знаю, что это настоящее. Это мое.

Любовь – это как смерть. Понимаете? Человек как бы теряет, отдает себя. Он словно гибнет, но не умирает. Он перерождается для новой жизни. Любовь – это опыт смерти и воскрешения. Так должно быть, но так не случается. А со мной случилось. Только теперь не знаю, поздно ли?!

За пару недель я осознала свои ошибки и поступки. Я поняла их. Те, что не видела годами. Просто я поняла, что пути назад нет, а чтобы идти вперед, нужно сначала умереть. Я знаю, жизнь продолжается. Под кожей все еще бьется пульс, а значит, надо жить. Но для чего? Я не вижу будущего без него. Потому что его нет. Говорят, нельзя плакать, нельзя. Только если кто-то умер. А я плачу. Потому что умерла я. Меня нет. Есть только одни фамилия, имя и отчество. И больше ничего. Загнанная одиночеством в клетку под названием «квартира», я не живу, я существую. Сейчас я на дне. И уже не боюсь падать. Потому что ниже дна не упадешь. Я испытала столько боли, что уже не ощущаю ее так, как раньше, и не потому, что ее больше нет и она ушла, а просто я к ней привыкла. Смерть – странная штука. Когда ты ищешь с ней встречи, она прячется. И приходит только тогда, когда ты совсем не ожидаешь ее визита.

Знаете, что я делаю каждый вечер перед сном? Я молюсь. В основном, за Сергея. Поборов свой эгоизм, я молюсь за его счастье... Продолжая безумно любить его, я молюсь о том, чтобы он был счастлив. Что бы это для меня ни значило. Хочу, чтобы он нашел кого-нибудь, кто будет относиться к нему со всей любовью, которую он заслужил от меня. Я хочу, чтобы он встретил кого-нибудь, кто будет видеть его таким же, каким я вижу его сейчас. Моими глазами.

Но если есть еще хоть один шанс снова быть вместе, я молю Бога дать его нам!

Я не верю в случайности. Если случайности есть, значит, Бога нет. А если случайностей нет, значит, Бог жив. И у Него есть свой план на всех, для каждого.

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.