



Сложности любви



КРИЗИС СЕМЬИ

Спасательный круг

**Сложности любви.
Кризис семьи**

«Автор»

2016

Сложности любви. Кризис семьи / «Автор»,
2016 — (Спасательный круг)

ISBN 978-5-906303-02-8

«Данная книга ценна тем, что представляет собой не воззрения какого-то отдельного автора на то, как следует жить в семье. Она рассматривает множество конкретных судеб, ситуаций разных реальных семейных пар. Истории из семейной жизни, рассказанные с предельной откровенностью, и советы, данные этим парам, помогут вам посмотреть на свою ситуацию со стороны, увидеть решение своих проблем, а многих из них просто избежать. Беседы специалистов также носят предельно практический характер, при этом они доступны по форме и основательны по сути. Даже люди, живущие в браке десять или двадцать лет, найдут в этих беседах для себя много нового и ценного...»

ISBN 978-5-906303-02-8

, 2016

© Автор, 2016

Содержание

От составителя	5
Кризис отношений в семье	7
Беседы	7
Роли мужчины и женщины в семье. Психолог Александр Колмановский	7
Сохраняйте близость на всех уровнях. Психолог Ирина Рахимова	13
Говорите друг с другом! Психолог Светлана Швецова	14
Нелюбовь будем побеждать любовью. Протоиерей Игорь Гагарин	16
Истории	18
Муж не заботится обо мне	18
Я больше не люблю мужа	19
Познание истинной женственности	21
Возможно, я проснулся слишком поздно	23
Я зависим от жены...	25
Жена отрицает проблемы	27
Деспотизм религиозного мужа	29
Измена в браке	33
Беседы	34
Будем верными собственной душе. Психолог Петр Дмитриевский	34
В прощении измены – мир и любовь. Психолог Ирина Рахимова	38
Умейте понять другого в минуту искушения. Психолог Ирина Мошкова	42
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Дмитрий Семеник

Сложности любви: кризис семьи

От составителя

Из всех дел, которые делают люди, строительство семьи, вероятно, самое важное для счастья человека. Наибольшая часть как самых радостных, так и самых горьких наших переживаний связана именно с семьей. Семья – это место, где живет любовь. Путь семейной жизни – это путь, на котором наша любовь возрастает. А что для человека важнее любви?

Словом, переоценить важность семейной жизни невозможно. Но, как ни странно, делу строительства семьи мы уделяем не так уж много внимания. Да, много времени и сил мы тратим на переживания, на пересуды, на споры, на обиды, сопряженные с семейной жизнью. А на узнавание того, как строить семью и на подготовку себя к этому делу – совсем мало.

Ведь искусству семейной жизни нужно учиться точно так же, как и любому другому делу. Даже на простого электрика человек учится два или три года. Накапливает теоретические знания, овладевает практическими навыками. А дело семейного строительства куда сложнее. Но в нем мы почему-то полагаемся только на опыт той семьи, в которой мы выросли, а этот опыт далеко не всегда благополучен. Чаще не благополучен. Большинство из нас хочет и надеется иметь более счастливую семью, чем имели наши родители.

Единственный путь для этого – учиться и меняться в соответствии с поставленной перед собой целью – быть достойным мужем или женой, жить в мире и любви, дать детям бесценное наследство добрых качеств и счастливый пример.

Данная книга ценна тем, что представляет собой не воззрения какого-то отдельного автора на то, как следует жить в семье. Она рассматривает множество конкретных судеб, ситуаций разных реальных семейных пар. Истории из семейной жизни, рассказанные с предельной откровенностью, и советы, данные этим парам, помогут вам посмотреть на свою ситуацию со стороны, увидеть решение своих проблем, а многих из них просто избежать.

Беседы специалистов также носят предельно практический характер, при этом они доступны по форме и основательны по сути. Даже люди, живущие в браке десять или двадцать лет, найдут в этих беседах для себя много нового и ценного.

Книга подготовлена на основе материалов сайта «Пережить.ру» (www.perejit.ru), посвященного теме расставания и кризисов в отношениях любви, и сайта «Настоящая любовь» (www.realove.ru), рассматривающего важнейшие аспекты любви и семейной жизни, а также Заочной школы Любви (shkola.realove.ru). Тысячи людей на этих сайтах 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 скорее 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.

Цель этих сайтов – 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 кризиса отношений в семье.

Семья как институт вообще находится сейчас в глубоком кризисе во всех странах «постхристианского» пространства. Большинство семей распадается. Не многим детям знакомо счастье полной семьи, жизни с мамой и папой. Но происходит это не потому, что люди не желают настоящего семейного счастья, и не потому, что семью нельзя сохранить, некий злой рок ее обязательно разрушит.

Силы зла существуют, но рок не довлеет над нами. Причины кризиса – те же, о которых говорилось выше. Нужно кое-что знать о семейной жизни и трудиться над собой. Тогда все получится. Каждый при желании может иметь крепкую семью, сделать себя и своих детей счастливыми.

Взяться за это дело никогда не поздно. Мы видели множество ситуаций, когда супруги думали, что развод неизбежен, но после считанных недель чтения нашего сайта и общения на нем их представление переворачивалось, и ситуация изменялась. Потому что причина этих проблем – в нашей душе и в нашем уме, а эти структуры способны к очень быстрым изменениям. И люди удивлялись – как всего месяц назад они могли думать, что и любви уже нет, и семьи тоже нет.

Как правило, стоит потрудиться над тем, чтобы сохранить семью. Конечно, бывают и исключения (например, когда непреодолимые обстоятельства семейной жизни наносят большой психологический ущерб детям). Но в большинстве случаев действует закон: в первом браке легче сохранить счастье и любовь, чем во втором, во втором – легче, чем в третьем...

Наверно, самый главный секрет здесь – суметь посмотреть на ситуацию глазами второго человека. Все мы знаем свои желания, мы сосредоточены на них. Потребности другого человека, тем более человека другого пола, понять труднее. А не поняв и не признав его право на эти желания, мы не можем дать ему то, в чем он нуждается. И получается, что у каждого из супругов «своя правда». У каждого свой список претензий, неисполненных желаний. Эти претензии находят свое выражение по-разному. В скандалах, изменах, пьянстве супруга. Если пьет или изменяет один, это не значит, что другой невиновен. Позиция «он плохой, я хорошая» – не та позиция, с которой можно начинать решение проблемы. Начинать нужно с признания того, что виноваты оба, и желания узнать свои ошибки. Это самый легкий, а в большинстве случаев – единственный путь, потому что себя изменить всегда легче, чем другого. А когда мы изменяем себя, изменяется поведение второго человека, изменяется всё...

Если же развод все-таки происходит, и тогда не нужно сидеть сложа руки. Расстаться нужно с наименьшими потерями. Это важно для наших детей, если они есть, для нашего собственного будущего и для того, с кем мы расстаемся. Развод – это не конец жизни, это лишь начало ее нового этапа...

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.

Если книга вам понравится, до встречи на сайте!

Дмитрий Семеник

Кризис отношений в семье

Беседы

Роли мужчины и женщины в семье. Психолог Александр Колмановский

– Некоторые люди считают, что они могут как угодно распределять роли между собой в своей семье. Скажите, можно ли в принципе говорить о каком-то идеальном распределении ролей?

– Можно говорить не об идеале, а о той природной схеме, которая заложена в основу взаимодействия мужчины и женщины. И в этой природной схеме роли, конечно, не являются предметом договоренностей. Они заведомо не одинаковы у мужчин и женщин. Это вытекает и из биологии людей, и из социальной природы психики и существования.

– Попросту говоря, поскольку женщины и мужчины разные, соответственно, и роли у них разные?

– Да.

У мужчин и у женщин налицо определенная разница и в менталитетах. Эта разница формировалась на протяжении сотен тысяч лет эволюции. Мужчине для его деятельности необходим аналитический менталитет. Собирая горючее для костра, он должен хорошо отличать сухие сучья от влажных (или гнилых). Готовя дротик или копье для метания в добычу, он должен хорошо различать разницу в весе наконечника и древка. Поэтому у мужчины гораздо больше развито логическое структурное мышление – объединять подобное с подобным, сравнивать свойства предметов.

Мужчина в семье является добытчиком и защитником. Это его природная функция, а не добровольно принятая на себя условная роль. В современной жизни эта мужская функция кажется размытой и необязательной. Нынешняя жизнь в цивилизованных странах устроена гораздо более комфортно, чем в древности (и даже чем лет 300–400 назад), гораздо выше уровень нашей защищенности, есть мощные социальные институты. Женщина может и сама зарабатывать, и сама объясняться с главными нынешними врагами человечества – работниками ЖКХ. Может, в общем, и ребёнка воспитывать сама. Поэтому кажется, что можно меняться ролями или менять их, как хочешь. Увы, это иллюзия. Природное устройство менталитета – очень прочная вещь, глубоко сидящая в нашей психике. Попытки игнорировать это устройство не могут пройти безнаказанно. Да, мужчине сегодня, как правило, не надо охотиться на пищу и защищать семью от внешней угрозы. Но основа этих мужских функций – это ответственность, и эта основа никуда не делась. Она актуальна и сегодня, и будет актуальна всегда.

– Таким образом, каково главное свойство мужчины?

– Мужественность – это ответственность. Мужчина отвечает за конечный результат. Не за то, чтобы объяснить, почему не получилось, несмотря на то, что он все правильно делал. Нет, мужчина отвечает за то, чтобы, в конце концов, получилось. И если не получилось, значит, он что-то делал неправильно. Ответственный мужчина не скажет: «Ты неправильно воспитала ребёнка». А ты где был? Работал? Значит, ты пошёл на то, чтобы ребёнка воспитывала твоя жена так, как умеет, как считает нужным. Отвечай теперь за это сам, не пеняй на неё.

Вспоминаю урок ответственности, преподнесённый мне одним замечательным директором школы, в которой я работал. Как-то я попросил его принять в первый класс сына моего знакомого. Знакомый, профессиональный прораб, в порядке шефской помощи пообещал своими силами сделать ремонт в помещении начальных классов. Требовалось только оплатить расходные материалы. Родители скинулись, деньги были знакомому переданы, с чем он и пропал навсегда. Когда ситуация прояснилась, я сказал, что, поскольку сам виноват, верну родителям свои деньги. Директор сказал: «Вернём пополам – ты часть, и я часть». «Почему?» – спросил я, – ты же его в глаза не видел? Твоей ответственности тут никакой». На что директор ответил: «Это и есть ответственность: отвечать за то, что доверился человеку, которого в глаза не видел». Вот это по-мужски.

– **А женщина? Чем характерна женская роль?**

– Женская роль, женский менталитет – это опять-таки не какая-то условность, а биологически и психически обусловленное явление.

В нашей психике есть два разных «этажа». Главный этаж – это натуральная психика. Она у нас не отличается от животной, она развивается первой в нашем младенчестве и пожизненно остаётся основой нашего существования, отвечая за огромное количество действий и проявлений. Второй этаж – это так называемая высшая психика, сугубо человеческая. Та, которой нет у животных. Эти этажи отличаются друг от друга массой разных вещей, но есть главное отличие, самое фундаментальное.

Оно состоит в том, что человек отдаёт себе отчет в факте собственного существования, а животное не отдаёт. Курица не понимает, что она одна из куриц, и обезьяна не понимает, что она одна из обезьян. А каждый из нас понимает, что он такой же, как остальные люди. Другая сторона этой же человеческой возможности – представлять себе чувства других людей. «Раз я могу быть сытым или голодным, значит, сейчас кто-то тоже хочет есть». «Раз мне может быть тепло или холодно, значит, сейчас кто-то, может быть, замерзает». Возможность представлять себе чужие чувства называется эмпатией (у животных такой возможности нет, они не представляют себе чувства других особей). И вот по этому, базовому отличию человеческой психики от животных, женщина вообще в большей степени человек, чем мужчина. У нее эта самая эмпатия развита принципиально лучше.

– **Почему?**

– По тем же сугубо биологическим причинам. В отличие от женщины, у мужчины есть силовая возможность решения проблем в отношениях. Отобрать, ударить, убить, убежать. У женщины такой возможности нет. Поэтому мужчине не очень важно вникать в тонкости состояния партнера, а женщине это жизненно необходимо. Она гораздо больше нацелена на восприятие нюансов мимики, интонации, ритма дыхания – всего, что выдаёт состояние человека. Поэтому женщины гораздо более эмпатийны, им легче понять партнёра.

А чем больше ты понимаешь человека, тем больше ты его принимаешь, больше чувствуешь его переживания, лучше понимаешь, что именно толкает его на поступки, в том числе «плохие».

Поэтому принятие и есть женская роль в семье. Безусловное принятие, материнство, женственность.

Теперь мы можем обобщить эти две роли в любой паре «мужчина и женщина». Мужчина – это ответственность, женщина – безусловное принятие. Вот когда оба партнера максимально соответствуют этим ролям, им бывает очень хорошо, и вокруг них бывает очень хорошо.

Кстати говоря, это один из критериев, по которым видно, правильно ли люди вступили в союз друг с другом. Когда пара сложилась на правильной, «доброкачественной» основе, то людям вокруг становится хорошо. У них улучшаются отношения с окружающими, к ним тянутся.

А бывает иначе, когда двое объединились на какой-нибудь протестной основе. Обоим плохо, обоим одиноко. Например, у кого-то из них не сложились отношения с тяжелыми родителями. И он из-под этих родителей убежал к партнеру, который его принял, утешает, объединяется с ним в общем протесте. Вот у таких людей как были до сих пор неважные отношения с окружающими, так и продолжают ухудшаться.

– Основной вопрос, камень преткновения для большинства семей – кто главный в семье. Традиционно считается, что мужчина в некоем смысле главный, а женщина очень борется за то, чтобы с этим не согласиться и самой быть главной или хотя бы равной. Должен ли мужчина быть главным, и в каком смысле?

– Изъяном всех этих рассуждений является слово «главный». Что значит «главный»? Тот, кто говорит: «Будет по-моему – и все тут!», настаивает на своем решении просто, чтобы настоять? В этом смысле никто не должен быть главным. Это позиция, продиктованная не реальным авторитетом, не большим жизненным опытом, а неуверенностью в себе, страхом подвергнуть реальному обсуждению свои взгляды и намерения.

Но если в слове «главный» можно усмотреть что-то разумное, то это та же самая ответственность. Главный – тот, кто в конце концов отвечает за принятые решения. Приехали муж с женой в аэропорт, до вылета 45 минут. Жена говорит: «Я похожу немного по магазинчикам duty free». Если муж соглашается, а они потом опаздывают на самолёт, он не должен себе позволить ни малейшего раздражения, не должен чертыхаться и сетовать на жену. Он должен сказать: «Какой же я лопух, надо будет в следующий раз следить за временем». И в следующий раз сказать жене: «Нет, прости, не могу этого допустить. Сейчас нет возможности ходить по магазинам, рискуем опоздать». Он берёт на себя роль «главного» не в смысле давления, а в смысле ответственности.

– Если мужчина должен быть ответственным, то как должна вести себя женщина, чтобы помочь ему стать таким? Или от женщины ничего не зависит?

– Очень даже зависит. Как может помочь в этом женщина? Сначала давайте зададимся другим вопросом: что мешает мужчине взять ответственность на себя. Ваша версия?

– Неуверенность в себе.

– Да. Неуверенность в себе, страх. Но здесь надо уточнить, чего именно страх. На первый взгляд, страх ошибки, проигрыша. Вот я пойду в школу объясняться с учителями ребенка, а у меня не получится. Казалось бы, это страх возможной неудачи. На самом деле нет. Не такой страх. Ведь этот страх есть у всех, в том числе у вполне ответственных людей. Любой из нас понимает, что может ошибиться или не достичь успеха. Оказывается, безответственность – это не страх своей неудачи, а страх реакции окружающих на эту неудачу.

Чтобы понять, каких именно окружающих, давайте вспомним, чьи реакции были первыми в нашей жизни?

– Родителей.

– Конечно. Вспоминаю одного своего собеседника – почти олигарха, – который в 9 лет в глухое советское время разобрал по винтику телевизор и не смог собрать обратно. Ему родители ни слова упрека не сказали, хотя телевизор был очень важной вещью. И в 14 лет он уже работал в телеателье мастером. А в 40 уже был очень успешным бизнесменом.

Так вот, женщина поможет мужчине стать более ответственным, если она в соответствии со своей главной женской ролью будет источником безусловного принятия. Если она в любых ситуациях будет относиться к мужу не оценочно, а сочувственно, особенно в ситуациях его неудачи. Куда-то он опоздал, кого-то он подвел, за что-то не свое взялся – ей надо реагировать не на его поступок («ну что ж ты так?»), а на его переживания («представляю, как ты нанервничался!») Тогда он постепенно, с годами, избавится от страха, который мешает ему брать на себя ответственность.

Приведу пример из жизни, как моя жена меня «лепила». Я помню, мне подарили на день рождения цифровую фотокамеру, когда они только появились. Такая тоненькая, крошечная. Вся семья скинулась на подарок, денег тогда особых не было. И я с ней не расставался, снимал все напропалую, носил ее на шнурке, на груди. Однажды в гостях, за столом, я стал показывать эту камеру своему соседу. И с пьяных глаз уронил её в миску с лечо. И вот, я вне себя от горя, достаю из миски с лечо этот фотик, с него стекает маринад, а жена моментально, не задумываясь, говорит: «Саш, ты так непрерывно снимаешь, практически во фронтовых условиях, что это надо считать боевым крещением». Понимаете, для нее такое отношение на автопилоте, ей не приходится задумываться! Вот это то, что называется безусловным принятием.

В такой атмосфере мужчина постепенно перестает себя бояться. Перестает бояться не своих неудач, а реакций других на эти неудачи. Начинает все больше брать на себя ответственность.

– **Мы рассмотрели ситуацию, когда они договорились, мужчина взял на себя эту ответственность и отвечает за последствия. А вот сам процесс обсуждения. Как мы с Вами выяснили, у мужчины логика, у женщины интуиция. Они разные и часто хотят разного. Как им договариваться? Можно найти общую методику для достижения согласия?**

– Да, можно. Тут самое важное – правильно поставить цель. Обычно в таких случаях кажется, что цель – убедить, уговорить, продалить. Добиться своего. На самом же деле для того чтобы договориться с собеседником, тем более с оппонентом, надо, прежде всего, обеспечить по-настоящему дружелюбную интонацию разговора. Это бывает труднее всего, но это и важнее всего. Из-за отсутствия этой цели, из-за напряжённой интонации нас и не слышат, не идут нам навстречу, пытаются, наоборот, нас продалить.

А для правильной интонации нужно понимать, что собеседник не имеет в виду нарочно противоречить. Как бы это иначе ни выглядело, как бы ни казалось, что это он (она) говорит нарочно, специально, лишь бы сделать мне плохо. Это не так! За его (ее) настойчивостью стоит какая-то внутренняя убежденность, реальная озабоченность, а за раздражительностью или даже грубостью – какой-то запрос.

И надо обязательно посчитаться с этой убежденностью. Надо подтвердить, что ты эту озабоченность видишь и считаешься с ней. «Скажи, Миша, ты почему не разрешаешь купить сыну мобильник? Тебе кажется, это слишком дорого? Тебе кажется, что его это избалует?». Если жена задаст этот вопрос без вызова, без укора, а с искренним интересом к его соображениям – накал эмоций сильно снизится.

– **Хорошо, эмоции сняли. Но все равно, одному хочется одного, другому другого. Это значит, что один должен уступить, пойти на жертву.**

– Тут надо говорить уже не о процессе переговоров, а о существе отношений, которые связывают этих двух людей. То есть надо понять, кто к кому как относится. В отношениях мужчины и женщины есть два разных начала, два совершенно разных чувства. Одно из этих чувств – потребность, чтобы *другому* было хорошо, насколько это в моих руках. И совсем другое, противоположное чувство – это потребность, чтобы *мне* было хорошо, насколько это зависит от другого.

В реальной жизни есть, разумеется, оба начала и в любом человеке и в любой паре. Вообще, это вполне нормальное чувство, потребность в том, чтобы мне было хорошо. Вопрос только в пропорции, вопрос только какое чувство сейчас сильнее мной движет, какое чувство громче выражено. Эта пропорция зависит от зрелости человека: чем более зрелым является человек, тем больше он в состоянии сосредоточиться на своём партнёре (жене, муже, ребёнке, приятеле). К сожалению или к счастью, психика так устроена, что партнеру заметно только чувство, которое преобладает. Если я больше тяну одеяло на себя, то парт-

неру незаметно (или неважно), что в каких-то случаях я с ним всё же считаюсь. И вот эта настоящая подоплека, кто к кому как относится, она и вылезает только в конфликтных ситуациях, только в ситуации столкновения интересов. Пока оба предаются занятиям, не ущемляющим ничьих интересов: ходят по покупкам, вместе ходят на митинг, ругают плохую погоду или катаются на лыжах – в этих безмятежных ситуациях ничего нельзя сказать о настоящем характере их отношений. А вот когда одному хочется спать, а другому слушать громкую музыку – вот тут видно, кто чьими интересами выше дорожит.

– **Получается, в идеальной семье каждый стремится к тому, чтобы хорошо было другому?**

– Да, в идеальной семье каждый старается стянуть одеяло с себя и натянуть его на другого. Каждый всё время думает – не холодно ли другому.

– **С мужчиной мы разобрались – он должен быть ответственным. И когда он это проявляет, он становится главой семьи. А в каком случае женщина становится главой семьи?**

– Женщина становится главой семьи, в нашем смысле слова, когда она «берет на себя» очень инфантильного мужчину. Именно берет на себя – правильно распознает его инфантильность. И бывает его этой незрелостью тронута, а не раздражена, не разочарована. Она чувствует его потенциал, ей его жаль. И ей хочется ему помочь развернуть свой потенциал. Она берет его на себя и начинает аккуратно, терпеливо вести его по жизни. В этом случае женщина становится «доброкачественной», правильной главой семьи. Она берет на себя ответственность за происходящее.

– **А «недоброкачественной» семьи не бывает?**

– Сколько угодно – это когда просто идет борьба за лидерство. Я бы сказал, что таких сюжетов большинство в наших семьях.

– **Почему это происходит? Понятно, что мужчина традиционно себя чувствует комфортно, являясь главой семьи. Он ощущает себя на своем месте, когда он является лидером. А почему женщина борется за лидерство в семье?**

– Я не знаю, существует ли общий ответ, из-за которого это все происходит. Я думаю, что существует много разных причин. Например, когда женщине с этим мужчиной ужасно некомфортно, и она пытается просто выкарабкаться из-под этих обломков и как-то подтвердить собственное право на мнение на то, куда мне пойти или не пойти. Это не борьба за лидерство, это борьба за жизнь, я бы сказал.

Бывает борьба за лидерство – это когда женщина по психотипу, по психофизическим данным является потенциально мощным управленцем. Среди женщин это не часто, но встречается. И тогда этот управленческий потенциал искаженно, уродливо начинает реализовываться в семейной борьбе за приоритет.

Наверно, еще какие-то случаи существуют.

– **А что такое «мощный управленец» от природы?**

– Правильный управленец (т. е. от природы, а не от невроза) – это человек, который по психотипу склонен к структурированию ситуации, к ее улучшению, оптимизации. У него есть такая потребность, и он ничего не может с этим сделать. «Давайте стол иначе поставим, здесь тогда народу больше сядет». Он первым говорит: – «давайте откроем окошко, а то душно».

Неправильный, невротический управленец озабочен не улучшением ситуации, а своим первенством. Он, может, тоже скажет про форточку, но только для того, чтобы первым сказать, чтоб набрать очки.

Наиболее жизненный персонаж – смешанный. Это когда человек, с одной стороны, управленец по своей природе, по своему психотипу: менеджер, организатор, руководитель. А с другой – он, вследствие своей детской ситуации, остаётся недолюбленным, поэтому не

уверенным в себе человеком. И, будучи на своем лидерском месте, вносит большие элементы диктата личности, нетерпимости.

Так вот, женщина, которая борется за власть в семье, может быть таким персонажем. Она может быть от природы правильным управленцем, организатором, менеджером, но психологически не сохранным человеком. И поэтому ее склонности вот так уродливо проявляются в семье.

– Вы сказали, как женщина может помочь мужчине стать ответственным. А как мужчина может помочь такой женщине занять подходящее ей место?

– Мы с вами видели, как женщина может помочь мужчине – просто играть свою роль безусловно принимающей женщины. Мужчина точно так же может помочь женщине, играя свою роль – т. е. быть максимально ответственным, «брать на себя». И тогда у женщины будет чувство защищенности, которое поможет ей, в свою очередь, быть, безусловно, принимающей.

– Зачастую она не оставляет ему поля для принятия ответственности. Она сама все решает, а он даже не успевает принять ответственность. Сама все решила, сама все сделала.

– Как правило, так бывает, когда мужчина, внешне сокрушаясь по этому поводу, внутренне все-таки готов с этим мириться: «Ну ладно, в конце концов, что в этом такого страшного». Если он понимает, что это действительно плохо для всех, плохо для нее, в конце концов, то он бесстрашно останавливает, разворачивает даже уже далеко зашедший процесс, отменяя приглашённых гостей, идя на денежные потери, на возврат путевок.

– С тем, чтобы сказать жене: «Давай будет по-моему?»

– Нет. Чтобы сказать жене: «Давай не будем принимать решения единолично. Давай будет не по-твоему, не по-моему, давай будем обсуждать и договариваться. И вот без этого мы дальше двигаться точно не будем».

– Как Вы считаете, правомерно ли само понятие мужской (женской) работы в семье, или ее надо каждый раз устанавливать для своей семьи?

– Правомерно, конечно.

– И какие работы являются мужскими, а какими женскими?

– Ну, мне кажется, чтобы ответить на это вопрос, не надо идти к профессиональному психологу. Это вытекает из здравого смысла.

– Хорошо, тогда не будем вдаваться. Ну, а что, если у нее больше зарплата? Такая ситуация часто бывает – либо у нее зарплата существенно больше, либо она карьеру сделала, стала более известной, более авторитетной. Не является ли это угрозой для семейного благополучия, и в каком случае – является?

– В нормальном, хорошем случае не является никакой угрозой. А в реальности очень часто, да, является. Потому что в реальности в большом количестве семей отношения являются той самой борьбой за первенство, о которой мы говорили.

– На тему семейных ролей, какие еще важные моменты мы упустили?

– По крайней мере, один, который приходит в голову. Когда мы женимся, то очень часто впадаем в иллюзию, что вступаем в отношения с этим конкретным человеком – женщиной или мужчиной, – и только с ним. Это глубокое и опасное заблуждение. Ты вступаешь в отношения не с этой Леной или Димой, а с колоссальным комплексом, ядром которого он (она) является. Это и родители этого человека, и его отношения с родителями, и его отношения с работой, деньгами, с его предыдущими женщинами, женами-мужьями, с его детьми в предыдущем браке. Это все важно понимать по возможности до брака, чтобы взвесить – хочешь ли ты этого человека в реальной совокупности его обстоятельств. Для того, чтобы брак был успешным, придется взаимодействовать со всем этим комплексом. И если ты оказалась внутри этой семейной ситуации, то твоя семейная роль, я сейчас говорю о женщине,

не просто строить отношения с ним, а помогать ему выстраивать всю эту большую кристаллическую решетку. Т. е. прежде всего самой правильно строить отношения с его родственниками. Это важнейшая роль жены.

– А мужа?

– Вполне симметрично.

– А по отношению к детям? Является воспитание детей ролью обоих, или жена имеет преимущество?

– Обязательно, обязательно ролью обоих. В принципе, очень похожие роли с учётом тех акцентов, которые мы уже расставили. Мужчина – это в большей степени ответственность: «Что-то не так в школе? Давай схожу туда, постараюсь договориться с учительницей». А женщина – безусловное принятие: «Кому тать, кому разбойник, а мамке родненький сыночек».

Сохраняйте близость на всех уровнях. Психолог Ирина Рахимова

Семья – это постоянный труд по возвращению любви. Порой кажется, что любовь уходит или ушла, но это иллюзия. Настоящая любовь не уходит насовсем. Она как солнце – то уходит, то снова возвращается. Точнее, переходит в новое качество.

Необходимо помогать ей вернуться, всё время подкидывать дровишки в огонь любви: прощать, самому идти навстречу любимому человеку, несмотря ни на что. Стараться не давать дистанции между вами увеличиваться. Как только заметите даже маленький холодок, сразу старайтесь идти навстречу, согревать ваши чувства. Самому искать примирения, не рассуждая о том, кто виноват.

Нужно сохранять близость на всех уровнях – на физическом, на душевном и на духовном. На физическом – важно поддерживать тактильные контакты. В состоянии обиды человек внутренне очень напряжен. Это напряжение можно снять простым поглаживанием. Вы подошли и сказали: «Солнышко» – и ласковым словом, вербальным контактом сняли часть напряжения. Особенно сильным оружием против нашей самости являются три «волшебных» слова – «прости», «пожалуйста» и «благодарю». Если это еще подкреплено прикосновением – отчуждение снято.

Однажды в электричке я обратила внимание на то, как женщина общалась со своим сынишкой. Она в нём видела личность и говорила с ним как со взрослым. Он, как всякий ребенок, задавал ей кучу вопросов, а она ему отвечала: «Прости, сыночек, ты видишь, вагон стучит, я ничего не слышу». Или: «Сынок, вставай, пожалуйста, мы сейчас выходим». Встреча была непродолжительной, всего две остановки, но за это время так проявилась культура общения! К сожалению, чаще у нас бывает по-другому.

Третий, духовный уровень отношений – это молитва. Когда в нас клокочут эмоции против другого человека, мы, прежде всего, должны победить зло в себе, и здесь нам помогает молитва.

Самый главный вопрос – что порождает этот холод? То, что мы не умеем высказывать свои чувства. У нас нет культуры общения. Если тебе самому что-то не понравилось в другом, не бойся это высказывать, не копи в себе неприязнь.

Верности нет без доверия. В одном из европейских языков, кажется, в норвежском, «верный» и «сильный» обозначаются одним словом. Доверие друг к другу делает нас сильными и смелыми. Мы не должны бояться сказать друг другу с доверием: «Ты знаешь, мне очень неприятно от того, что ты по отношению ко мне так поступил». Нужно уметь деликатно сказать: «Мне больно!» Ведь очень часто другой человек просто не подозревает, что нам больно. И когда мы говорим это, включается механизм сочувствия, и человек идет нам

навстречу. Он думал, что ты сильный и можно нагружать на тебя еще и еще; а тут начинает понимать, что ты слабый, и учится думать о твоих чувствах. А ты убеждаешься в том, что ему можно доверять: ты скажешь о своих чувствах – он поверит и прислушается.

Вместо этого чаще всего мы раздражаемся в подобной ситуации: «Ты такой, сякой!», потому что не доверяем человеку, не надеемся на понимание. Или терпим, копим в себе, ждем, когда плотина прорвется взрывом негатива.

Вообще мы чаще говорим о том, что мы думаем, чем о том, что мы чувствуем. И это порождает отдаленность, отстраненность друг от друга. А между самыми близкими людьми должно быть такое доверие, чтобы мы не боялись говорить о своих чувствах. При этом близкие люди делаются ближе. Когда вы делитесь сокровенным, вы становитесь родными. Вы начинаете понимать друг друга, столкновения возникают всё реже и реже. Вы становитесь сильнее, вы вместе растёте.

Я тоже не сразу научилась этому. Однажды вычитала у какого-то преподобного, что нужно при каждой обиде говорить «прости». И когда мне было неприятно, обидно, я без конца, как попугай, повторяла: «Прости!», «Прости!» А сейчас я могу сказать, что мне не понравилось. А как же! Это же близкие мои! И точно так же я могу выдержать какой-то эмоциональный всплеск с их стороны, они тоже знают, что я их пойму. Я понимаю, что их эмоция вызвана не отношением ко мне, а что-то у них, может быть, болит, что-то тревожит, что-то не сложилось на работе, в отношениях с кем-то. Они знают, что мне можно сказать всё, абсолютно! И даже, извините меня, может быть, кого-то обругать. Раньше я могла как-то морализаторствовать в этой ситуации, сказать: «Как ты можешь так говорить, это нехорошо!» И разговор не складывался. А сейчас я понимаю, что ему нужно просто выплеснуть то, что на душе. К кому еще ему идти с этим?

Это относится не только к супругу, но и к детям. Если мы не будем сочувственно выслушивать их, они будут высказывать свои чувства кому-то другому. Если ты все-таки хочешь сказать, что человек в чем-то не прав, лучше скажи потом – и тогда это возымеет большее действие. Если ты достиг с людьми понимания, тогда они тоже будут тебя понимать и разделят с тобой твои ценности и убеждения. Они никогда не забудут, что в момент, когда они были на пике своей слабости, когда им было плохо, ты поддержал их, ты их понял.

Говорите друг с другом! Психолог Светлана Швецова

Создавая семью, нужно понимать, что сам по себе фейерверк чувств не будет длиться всю жизнь. Но мы можем и должны сами заботиться о своих чувствах к нашим любимым. И тогда мы получим высокую награду. Многие специалисты говорят, что настоящая любовь приходит через десять-пятнадцать лет, тихая, спокойная, семейная, и эти отношения – высокие.

Чувства притупляют свою остроту в период беременности женщины, когда она особенно эмоционально восприимчива, раздражительна, капризна и вспыльчива.

Когда рождается ребенок. Для женщины он тут же выходит на главную роль в семье, а муж на второстепенную; мужчина чувствует себя лишним, чего не должно быть ни в коем случае, как бы дитя не было дорого и любимо. Муж всегда должен быть на первом месте для жены.

Когда женщина сидит с маленькими детьми дома, муж продвигается по службе, а жена проигрывает внешне и внутренне тому женскому окружению, которое постоянно перед глазами мужа.

Когда у мужчины наступает кризисный возрастной период, и ему требуются подтверждения со стороны женщины, что он самый-самый. То же самое происходит и с женщинами, когда со стороны мужчины требуется подтверждение, что она самая-самая.

А вот когда чувства теряют свою остроту, в основном на бытовой основе, тогда и начинаются нарушения любовных отношений между мужчиной и женщиной. Поэтому действительно необходимо поддерживать в себе и друг в друге огонь любви, симпатию, находить время друг для друга, помогать друг другу во всем. Если вы увлечены работой, заняты творческим делом, всё равно нельзя становиться трудоголиком, уходить в работу с головой вместо человеческих отношений, даже если в этом есть необходимость для зарабатывания денег. Оставлять важное место для общения со своими любимыми, заботе о них. А главное – стараться оказывать внимание, подтверждать нашу высокую оценку другого человека, устраивать семейные праздники, вводить семейные традиции, собираться за столом, обсуждать насущные проблемы, и учиться слушать и слышать друг друга.

Как сохранить любовь в браке? Своей открытостью, проговариванием своих чувств, прощением обид, объяснением своих поступков (так как каждый понимает всё по-своему), умением слушать и слышать друг друга, помогать в домашних делах, поддерживать свой внешний вид, расти духовно рядом друг с другом. Любовь много прощает. И любовью прощается все. Гордое самооправдание противно любви.

Необходимо терпеть близкого человека, в разумных пределах. Предупреждать ссоры. Не придавать большого значения мелким расхождениям во взглядах на любые темы. А то ведь из-за чего ссорятся: не так тюбик завернул, не там стакан оставил. Можно разругаться, а можно спокойно обсудить.

Постараемся находить компромисс друг с другом, не причинять друг другу неудобства и сразу предупреждать «Это мой единственный недостаток, а остальное все достоинства». Шучу, конечно. Переводить на юмор некоторые кажущиеся очень серьезными вещи. Если любишь, то будешь поступать так, чтобы любимого человека не обижать, не оскорблять, не унижать. Учиться просить прощения, учиться прощать, не придавать особого значения мелочам, если в основном всё хорошо.

Мой главный совет: стараться всё проговаривать и не обвинять. Чем чаще люди будут проговаривать свои чувства между собой, тем меньше будет оскорблений, криков, взрывов гнева. Что женщины делают чаще всего? Терпят, терпят, терпят, потом вдруг взрываются, возникает семейный скандал. С одной стороны, выпустили пар, с другой, уже оскорбили своими упреками, то же самое делают и мужчины. Проговаривать свои чувства и прощать, отпускать обиды. А то как новый скандал, то сразу, как шлейф, выкидывается всё, что накопилось.

И просить прощения друг у друга за все свои чувства (разозлился, разгневался), тогда отношения налаживаются. Вместе проводите время, обсуждайте и развивайтесь.

То, с чем чаще всего я сталкиваюсь в своей психотерапевтической работе, – это непрощённые обиды.

Любой конфликт возникает по одной причине, когда один чего-то ожидает от другого, а другой его ожидания не оправдывает. У того, кто ожидал, неоправданное ожидание вызывает обиду, у того, кто не оправдал ожидания, – чувство вины. И у того, и другого чувство вины и чувство обиды вызывает чувство злости. Чувство злости проявляется соответствующими словами и разряжается в ссоре, в конфликте, что, в принципе, одно и то же.

Например, жена ждет мужа с работы в шесть часов вечера, а он приходит в восемь. Встретил одноклассника, зашли в кафе, посидели, поговорили, пришел веселый. Вместо выслушивания объяснений, сразу раздражение. Настроение и отношения испорчены.

Или на день рождения жена хочет, чтобы муж цветы подарил, а он подносит кольцо. И что? В результате – неоправданные ожидания, цветов нет, кольца недостаточно. Женщина рада кольцу, но цветов-то нет. Если принимаешь подарок от любимого, и этого достаточно, тогда радость, но если что-то ждёшь и не получаешь, отсюда конфликт либо внешний, когда проявляешь свое недовольство, либо внутренний, когда не показываешь свое недовольство.

Зная своего любимого, не будем ожидать от него несвойственных ему поступков, в результате не на что будет обижаться.

Зачастую оттого и происходят непонятные отношения, что один молчит, а другой не догадывается. Бывают нелепые разводы. Я не считаю, что они совсем уж случайные, что-то все равно подводит к ним. К примеру, жена много общается с подружками, а мужу это не нравится, ему хочется, чтобы она уделила ему внимание, посидела с ним, пообщалась, ужином накормила. А она всё с подружками, иногда не приготовит ему ужин или гулять уйдет. Он придёт, её дома нет. Раз сказал: «Когда прекратишь с подружками общаться, когда мужу внимание уделишь!», потом подал на развод, их развели. Когда стали разбирать эти отношения, спрашиваю его:

– Почему?

– Она мне внимания не уделяла.

– А Вы ей говорили?

– Я подружке её говорил: Передай ей, дообщается, мужа потеряет».

– Вы ее приревновали?

– Я был в гневе, очень на неё сердился, обижался, что она не уделяет мне внимания.

– С ней проговаривали?

– Нет.

– А зачем подали на развод?

– Чтобы она поняла, что была неправа. Я ведь правда её люблю и сына, и слышу, как она по ночам плачет.

Вот эти непроговоренные чувства, что он её любит, она его любит, ему не хватает общения с ней, а ей, наверно, что-то другое, приводят к таким нелепым разводам, когда страдают взрослые и тем более дети.

Время – оно быстротечно, и так жалко каждый миг. Хорошо, когда любимый человек рядом, и можно с ним общаться. В семейной жизни происходят определенные кризисы, есть признаки этих кризисов, происходят кризисы через определенное количество прожитых лет. Ожидания со временем меняются. В конфетно-букетный период ожидаются цветочки, ухаживания, приглашения в ресторан, билетки в кино, на концерты. Прожив два-три года, уже жены ждут, что муж мусор вынесет, с ребенком посидит или в магазин сходит, пол пропылесосит, уроки проверит. У мужчины к женщине тоже возникают свои ожидания: чтобы пироги испекла, обед вкусный сварила, чистоту навела, что работающей женщине сложно сделать все одной. Но когда в семье есть взаимопонимание, помощь друг другу, тогда бытовые проблемы не нарушают отношений. А когда ждут обслугу и тот, и другой, когда им должны подать, убраться, тогда сложно.

Нелюбовь будем побеждать любовью. Протоиерей Игорь Гагарин

Восстановить отношения, которые рушатся. Это то, что в браке нужно делать постоянно... Если в жизнь моего любимого вошла новая любовь, более глубокая и сильная, боюсь, надеяться не на что. Нужно, в конце концов, быть человеком благородным и великодушным. Ведь подлинная любовь «не ищет своего» (1 Кор. 13, 5). Подлинная любовь желает счастья любимому, даже если он будет счастлив не со мной. Если же чувство ко мне не вытеснено более сильным и глубоким, а просто остыло, нужно и должно бороться за то, чтобы вернуть его.

Но как? Ответу, на первый взгляд, неожиданно. Что делает девушка, когда хочет понравиться? Украшает себя! Вот и душа наша пусть делает то же. Чем прекраснее и светлее будет моя душа, тем больше вероятность, что она снова привлечёт к себе любовь, сможет вернуть

любимого человека. А не удастся, всё равно усилия будут потрачены не зря. Быть внутренне прекрасным ценно само по себе в любом случае.

Впрочем, здесь всё зависит от того, почему тот, кого я любил и люблю, меня уже не любит. Если он обнаружил во мне что-то такое, что оттолкнуло его, интересно понять, что именно, и работать над тем, чтобы изжить это в себе. Добиваться любви любимого человека – дело достойное и увлекательное. Только делать это надо правильно. Не унижаться, не требовать, не умолять, не обвинять, не угрожать и не закатывать истерики, как часто поступают, а становиться лучше, красивее. Здесь я бы позволил себе перефразировать апостола Павла, сказавшего одни из самых прекраснейших слов на свете: «Не будь побеждён злом, но побеждай зло добром» (Рим. 12, 21). Так вот, и нелюбовь будем побеждать любовью.

Истории

Муж не заботится обо мне

Я замужем уже четыре с половиной года, и три года мы с мужем встречались. Вроде все, как у всех: романтические встречи, вечера любви напролет. Женились мы по большой любви.

Все вроде было хорошо: я работала, муж тоже, жили с его мамой и родным братом. Я все делала по дому, все решала, стремилась, чтобы мужу было хорошо, и чтоб была настоящая семья. Но муж работал больше для удовольствия, чем для заработка – денег не хватало ни на что, и из-за этого было недопонимание. Потом начались ссоры потому, что уходил он очень рано (я спала еще), приходил поздно (я уже спала), на выходные решал вопросы свои с друзьями, со мной никуда не ходил, внимание не уделял, интимной жизни как таковой не было (он уставал на работе), дома тоже не помогал, в трудные минуты заботы не было...

Так шла жизнь, и я пыталась найти оправдания его поступкам, найти причины и выход из ситуации. Через полтора года безуспешных попыток забеременеть (мы оба полностью здоровы), наконец-то появились две полоски на тесте. Мы оба были безумно рады. Казалось, вот оно – счастье, но все закончилось трагично. Была внематочная беременность, и мне сделала операцию. Врачи сказали, что причина им непонятна, и что нужно пробовать еще раз – мы здоровы и сможем родить детей.

В нашей жизни ничего не изменилось. Нет все того же внимания, только слова о любви и о том, что все изменится, что работу он поменяет и внимание будет.

Я ждала... Но в моей жизни произошли изменения, и я встретила мужчину, кардинально отличавшегося от мужа. Он внимательный, заботливый и любит меня очень, готов на все и сделал мне предложение.

Муж полгода назад поменял работу и стал зарабатывать нормальные деньги, но, узнав о том, что есть такой человек, которому я небезразлична, начал сильно ревновать, подозревать, следить, проверять и просто морально съедать меня. Он начал выпивать через день, либо каждый день, начались сильные скандалы и ссоры. Мы разговаривали с ним и решили начать все сначала, но каждый раз как он выпьет, все заканчивается ссорой. Я уже не сдерживаюсь и сама срываюсь на нем. В постели я охладела к нему, потому что он либо выпивший, либо просто выведет меня из себя, и мне не хочется. Он из-за этого тоже выпивает и злится. Когда говорим о детках, то он твердит, что нужно, что пора, и при этом все равно выпивает.

Вся проблема этой длинной истории заключается в том, что за все время он не сделал мне ничего плохого, не сказал грубого слова, и, тем не менее, хорошего тоже мало. Просто живет так, как ему удобно, и все. Я понимаю, что постоянно нахожусь в депрессии, что не могу так жить, что я хочу нормальной семьи, детей, дома. Но самое страшное то, что я очень сильно люблю его и не представляю жизни без него. Все ему прощаю, а он не изменится – я уверена в этом. На него нельзя даже положиться, он безответственный. Хороший человек, замечательный друг (для кого-то), отличный любовник, но муж не получается из него. Хотя он меня любит, по натуре он однолюб, не сможет без меня тоже. Я понимаю, что делаю ему больно, и он делает мне... Я не знаю, что делать. Разум говорит бежать и устраивать жизнь со вторым, а сердце не пускает.

Уставшая, 26 лет

Отклики

Устали Вы от ожидания счастья, а не понимаете одного, что оно, счастье, не сваливается с неба, его не найдешь у второго, у третьего – оно достигается ежедневным совместным трудом с человеком, который рядом! Сами-то Вы, похоже, только «пилили» его из-за низкого заработка. А сейчас и деньги есть, но муж запил, а у Вас уже и замена имеется – очень заботливый, внимательный, а главное, с нравственными устоями «замечательными», позволяющими делать предложение замужней женщине. И Вы еще раздумываете?! Смотрите, не опоздайте, вдруг еще претендентка найдется.

И с чего Вы решили, что муж «не сможет без меня тоже», я думаю, все у него без Вас «уставшей» наладится...

Отечественный, 46 лет

Простите, но, по-моему, Вы сами во всем виноваты. Запомните на всю жизнь: Бог Вам дает человека, которого Вы любите, через некоторое время испытывает Вас, а Вы, не выдержав, перебегаете к другому, Вы просто предаете его, бросаете. Вы думаете, с новым «добрым плечом» будете жить прекрасно, все пройдет, но на несчастье счастье не постройте. И причина только в Вас и Вашей влюбленности к новому. Надо терпеть и быть терпеливым, тогда и будут у Вас счастье, любовь, дети, хорошая работа.

Мутабор, 30 лет

Я больше не люблю мужа

На днях наша серебряная свадьба. Повод для раздумий, тяжких раздумий. Надо ли дать знать мужу, что не люблю его? Какая там любовь? Стыдно передать, до какой степени он меня раздражает! Когда это началось, сказать не могу. Острая форма уже лет пять-шесть. Ни словом, ни делом никогда не показывала этого, старалась, по крайней мере.

У нас трое ребят: 16–24 года. У старших свой доход, младший поступает в этом году. Дети замечательные, непроблемные. У меня очень скромный, но свой бизнес, и на семью время всегда есть. Муж не пьет, зарабатывает больше меня в разы, серьезно никогда не гулял. И, самое страшное, вроде любит меня.

Я же свою злобу маскирую шутками-прибаутками. Хуже всего постель, стою потом в душе по полчаса, всю трясет.

Не могу больше держать в себе. Уже Новый год встречала в кардиологии. Сказать не могу, я обижу его, просто убью. Не могу!

Вышла замуж рано, по любви. Других никогда в свое сердце не пускала. Посмеяться вместе сама люблю, а дальше – стеночка.

Поговорить с мужем, что меня в нем не устраивает? Да все – запах, жирные пальцы, чавканье за столом, хождение по дому в трусах... Это я должна сказать? Проблема-то только во мне! Когда любишь, этого не замечаешь.

Таблетки, может, какие есть, выпил – и все равно? Коньяк пробовала, но начинать пить мне уже поздно, не помогает.

...С чего все началось. С первой измены. Вижу половину свою насквозь, спросила в шутку: «Отец, да ты ж по уши влюблен, посмотри в зеркало». Ответом было: «А что такого, это я тонус поднимаю, тебе не понять». Серьезно не гулял. Лет пять назад я подняла вопрос о разводе. Говорила, что счастья ему хочу, полюбил другую – иди к ней. Он ответил: «Нет, я кобель, но жить хочу только с тобой. До смерти».

Вот так постепенно и отрывалась я. Не показывая. Нет доверия.

Нет веры, нет любви. Без веры в жизни нельзя. Скажете – без веры в Бога? А как же вера в людей? Самых близких?

Еще 25 лет вместе?

Жизнь без любви называется адом...

Кира, 43 года

Отклики

Кира, Вы сами обрекли себя на жизнь в том аду, в котором сейчас живете. Ваш муж признался Вам искренне, что он кобель, со всеми вытекающими из этого обстоятельствами, а Вы согласились на такую собачью жизнь. Вы его холили, делали дом красивым. Еще бы Вас не затрясло от такой жизни.

Церковь учит, что в браке мы соединяемся в «плоть едину». Апостол Павел написал, что, соединяясь с блудницей, мы объединяемся с ней в одну плоть. Так что же тогда образуете Вы вместе с мужем и прочими неизвестными?

Что делать? Понять причину Вашей беды, объяснить мужу, попытаться найти выход. Не винить во всем только мужа, ведь Вы хоть и без вины, но столь же виноватая.

Какую мы жизнь здесь себе построим, ту уготовим себе и в ином мире. А как Вы себе представляете по-другому? Выход найти самим будет сложно. Подлинный путь один – путь через Бога. Вы написали о себе «убогая». Хочется верить, что скоро поймете, что без Бога нельзя.

Только прошу Вас, не изменяйте мужу, не усугубляйте ситуацию. Просите, и дастся Вам, стучите, и отверзется Вам дверь... Верьте и побеждайте тот ад, в котором живете. Может быть, эта мерзость дана Вам, чтобы Вы смогли понять необходимость спасения. А если так, как сейчас, будет вечно? Спасайте себя и мужа, а меня простите за резкость. Я учил Вас, а мне этого нельзя. Прошу Вас помолиться и обо мне грешном, когда станете молиться.

Слава Богу, Вы почувствовали сейчас всю тяжесть положения. Может быть, постараться объяснить ему это. Ведь он может просто не знать. Нас никто не воспитывал правильно, некому было объяснить суть морали в советском обществе, где не было Бога и вечной жизни, и, соответственно, греха и наказания. Я сам был уже воцерковленным и ходил в Церковь спорить с батюшкой, просто спорить, что занятия сексом с кем попало не грех. Но потом все понял. Может быть, Вашего мужа тоже «зацепит», как и меня. Может, его тоже трясет в ванной иногда от содеянного. Поставить его перед выбором, объяснить. Может быть, отказать в близости, пока он не понимает и хочет жить как попало. Все эти вопросы лучше решать с духовником, конечно. Но все-таки у Вас трое детей, да и сейчас возраст позволяет. Как Вы постройте Вашу семью, так будут строиться семьи Ваших потомков. Если Вы мудро перетерпите, то и их укрепите в том, чтобы не разбегаться. Они могут и не знать об этом, но есть определенные духовные законы. Кто сказал, что жизнь с другим не будет адом. Там ничего не изменится, надо будет решать те же проблемы, если не более сложные. Почему бы не попробовать в своей сложившейся семье. Бог в помощь!

«Потерпи. Отовсюду теперь тебе тесно: жить с мужем, который стал даже гулять, трудно, уйти от него будет еще труднее, начнутся терзания, беспокойства, душевное смятение сердца, недоумения: ни жена, ни вдова. Даст Господь, быть может, и сладится Ваша жизнь, и тихо будет, и мирно. Бывает поначалу хорошо, потом плохо. Бывает и наоборот: поначалу плохо, потом хорошо. Бывает, выйдут в хорошую погоду, солнышко так и светит, так и греет, а не дойдут еще и до половины дороги, как туча черная найдет, непогода пойдет, буря поднимется, ветры завойют. А бывает и так. Выйдут в дурную погоду: дождь, ненастье, слякоть, ветер. Но пройдут немного, вдруг тучи расходятся начнут, солнышко выглянет, засияет, заблестит, птички-певуны звонкие песни свои запоют, и радуются путешественники... Может быть, и твое путешествие началось ненастьем, да бурями, да вихрями, да тучами черными, а там гляди, солнышко ясное проглянет, улыбнется и обогреет холод твой и изгонит тьму твою. Выходит, что же? Обождать тебе надо, не горячиться, не

торопиться, усердней Царице Небесной помолиться», – сказал священномученик Серафим (Звездинский).

А Вы пробовали молиться, искренне, своими словами, о вразумлении?

Сам такой, 26 лет

Насколько я понимаю, в Вашей жизни наступил тот момент, когда что-то нужно менять, потому что так больше невозможно? Сколько людей с грузом хронических нерешенных проблем в отделениях кардиологии, онкологии... Вам уже прозвенел предупредительный сигнал, наверное, дожидаться ещё не стоит. А изменить Вы что-то сможете, только начав с себя. Вроде бы простые слова, но ведь простое почему-то мы как раз труднее всего и видим... Зачем Вам была нужна эта семейная ситуация, для чего Вам её дали? Придётся искать ответы на эти вопросы и переосмысливать свою жизнь. Подниматься на более высокий духовный уровень сложно, но, по-видимому, Вам это крайне необходимо. Воцерковление – процесс постепенный, просто с чего-то начните.

Только когда Вы в себе достигнете душевного равновесия, обретёте согласие с собой, только тогда начнёт изменяться что-то в Вашей семейной жизни.

Клинический психолог, 30 лет

Дорогая Кира! Ты права: нет веры – нет любви, ничего нет. Так жить нельзя – и ты протестуешь, правильно делаешь.

Ведь люди с таким семейным стажем становятся очень близкими и родными, если продолжают работать над своими отношениями.

Молодость и привлекательность нам даются, чтоб мы стали милы и привыкли друг к другу, чтобы души успели раскрыться, а пожилые супруги, которые живут душа в душу, продолжают смотреть друг на друга теми молодыми глазами, и не ненавидят, а жалеют и любят.

Что же случилось с Вами?

Мне кажется, что ты начинаешь освобождаться от какого-то наваждения, начинаешь думать!

Тебе сейчас будут советовать изменить себя – правильно, ведь изменить другого невозможно. Другого – нет, а вот мужа – да! Ведь если он не захочет меняться – брак не сохранить. А у нас цели всегда позитивные.

Кира, не бойся, милая! Ты уже готова, ты уже сделала первый шаг – задала главный вопрос: как жить?

Мама взрослых дочерей, 49 лет

Познание истинной женственности

У меня какая-то грустная и бестолковая история... Во всём произошедшем виню только свою дурь и слепоту.

Шесть лет назад познакомился с очередной «прикольной девчонкой», мы с ней встречались, занимались любовью, и она забеременела... Когда это обнаружилось, она заявила, что давно хотела ребёнка и сделала это ради своей мечты, и ребёнок меня не коснётся (надо добавить, что она неоднократно делала до меня аборт). На что я спросил про её контрацепцию, т. к. тема зачатия меня волновала ещё до того, как она забеременела. Но не в этом суть! Потом как-то незаметно мы расписались и как-то незаметно мы стали якобы семьёй. Такая «залётная» семья просуществовала два года и с треском и болью прекратила своё существование...

После такой «чудо-семьи» я попал в больницу в предынсультном состоянии, и рядом появилась тихая невзрачная девушка с милой фигуркой и удивительной ангельски-бескорыстной заботой обо мне. После бедовой неумехи жены эта девушка меня поражала своим постоянным вниманием ко мне, к моим проблемам и просьбам.

С этой девушкой мы прожили в гражданском браке четыре года (срок для меня колоссальный, так как до неё я больше полугода с одной женщиной встречаться не мог). Были ссоры, была нежность, была забота и моя наглость. Я вел себя с ней как потребитель человеческого тепла и любви к себе... Я несколько раз пытался с ней порвать, т. к. думал, что мне, такому особенному и великолепному, нужна другая женщина, более эффектная, презентабельная, но после очередного месячного разрыва понимал, что не могу прожить без неё, такой заботливой... В последнее время меня раздражало её постоянное оттирание поверхностей... Мне казалось, что мне нужна женщина с полётом мысли и идеями, которая должна присутствовать в делах семьи не готовкой и стиркой, а активным участием.

Этой зимой, когда я продал свою квартиру, чтобы инвестировать строительство новостройки, и переехал жить на дачу, то отвёз её с вещами к ней на квартиру, а свои вещи к себе в дом – так я решил с ней расстаться. Она звонила и спрашивала, почему я пропал, пыталась как-то наладить отношения, но я пребывал в поисках новой избранницы, соответствующей моим стандартам жизни и семьи.

В итоге, как мне казалось, я нашёл мать будущих детей и достойную меня спутницу жизни. До меня ей предлагали руку и сердце сыновья очень богатых и известных родителей, иностранцы, бизнесмены и прочая элита общества (она очень красива и эффектна!). Я первый раз в жизни сказал девушке: «Будь моей женой и матерью наших детей!» Она почему-то согласилась (что польстило моему самолюбию) и в конце апреля мы запланировали свадьбу. Весело сыграли, и началась жизнь.

И вот только сейчас я стал понимать, как я был не прав в своей эгоистичной, наглой и жадной жизни!!! Как мне не хватает той милой, бесхитростной девушки, которая так бескорыстно и искренне любила меня и очень сильно грустила, когда мы расстались навсегда!!! Сейчас всё хозяйство легло на мои плечи, т. к. моя жена воспитана в лучших традициях современных красавиц, т. е. её волнуют только её интересы и заботы... Садом и домом на даче занимаюсь я и лишь редко привлекаю жену к хозяйству, т. к. для неё это мучительно грустно, она живёт породистыми лошадьми и французскими бульдогами – больше её в жизни ничего не интересует.

Ещё в период, когда я знакомился с женой, она показалась мне верующей в Бога девушкой (этот факт для меня был принципиален), а сейчас я вижу, что всё, что меня так или иначе привлекло в ней, наносное и поверхностное, что она совершенно безответственна, избалована, эгоистична (даже более чем я). Хозяйкой и женой она хочет быть, но что это такое, она даже не представляет.

В общем, полный список параметров той женщины, с которой я никогда в жизни не хотел бы создать семью! Вот такой парадокс! Сейчас я воспринимаю свою ситуацию как очередное испытание своей души... Грустно жить дальше, т. к. понимаю, что теперь мне придётся тащить жену-ребёнка и ребёнка, который родится от жены-ребёнка. Понимаете терминологию? Забыл сказать, что я с 20 лет сирота. Родители очень любили друг друга и я знаю, что такое семья и как она должна выглядеть, но не получается у меня ничего...

Часто я просто плачу в одиночестве... Неужели я такой урод, что не умею жить по-человечески? Почему же я не могу жить с хорошими людьми? Почему я такой эгоист, вернее зачем?

Я вполне успешный человек, специалист и руководитель. Построил сам свой дом с двумя детскими и роскошным садом. Купил отличную просторную квартиру в новостройке. И это всё я делал для своей будущей семьи, которую так хотел, искренне хотел. А в итоге

хоть и женат, но жутко одинок и несчастен, т. к. нет самого главного в моей семье – счастья и взаимопонимания! А главное, я понимаю, что беготня от одной женщины к другой ни к чему хорошему не приведет: урод в данной ситуации я.

Что делать? Как жить? Помогите...

Геннадий, 31 год

Отклики

Геннадий, спасибо за доверие. Когда я читал Вашу историю, так было радостно за Вас, когда Вы рассказывали о той заботливой девушке. И завидно. Такой светлый, красивый ее портрет у Вас получился. Очень жаль. Но так часто бывает: грешим неблагодарностью, пользуемся, и только «потерявши плачем». Мы часто такими урождаемся, но это уродство мы можем в себе исправить сознательными усилиями. Лучше поздно, чем никогда.

А жизнь с «современной красавицей», строящей себя по модным журналам, – это подвиг для нормального человека исключительный. Все восхищаются, когда муж остается верен жене, которая стала инвалидом, прикованным к постели. Но, по-моему, остаться верным такой женщине – еще тяжелее. Хотя мало кто оценит твой подвиг.

Когда я пытаюсь примерить на себя Вашу ситуацию, во мне борются два противоположных стремления. Первое – бросить всё, покаяться и вернуться к той, если примет. Это в том случае, если я уверен, что теперь я повзрослел, буду трудиться над собой и проживу с ней всю свою жизнь, во что бы то ни стало. И если Вы сами ее любите.

Но есть сомнение: а не будет ли это очередным проявлением эгоизма, стремления быть любимым. Крепкий счастливый брак основывается не на желании иметь, а на желании быть. В Вашем случае – быть мужем и отцом. Если это желание у Вас будет, то Вы можете исполнить свое предназначение, прожить достойную жизнь и с той женой, которую имеете. А ее недостатки (а главное, думаю, недостаток любви) будут Вам достойным наказанием за былое. Если Вы верите в Бога, то, возможно, понимаете, что смысл жизни – не удовольствие. Не то, что мы получили от этого мира. А скорее то, что дали другим, и то, кем сделали себя. Научились ли мы сами любить и благодарить Бога за то, что имеем.

Брат, 39 лет

Возможно, я проснулся слишком поздно

Около месяца назад моя любимая жена, с которой мы прожили 11 лет, вдруг со слезами на глазах сказала, что просит у меня развода. «Я больше не могу так жить!» – вот, что я услышал... Потом были долгие разговоры, и я осознал ужасную истину – это все серьезно, это не бабская блажь, как мне поначалу показалось. Я не могу объяснить, что произошло в те дни. Может, это сильнейший психологический стресс, а может что-то свыше. Я до сих пор не верю в произошедшее, а уж заставить ее поверить, думаю, будет невозможно.

Короче, я вдруг понял то, что она пыталась до меня донести 11 лет, то, чем я пренебрегал, от чего отмахивался, на что не обращал внимания все эти годы. Я как будто проснулся. Во мне вспыхнула былая страсть и любовь. Я готов отдать все на свете за этого человека. Я даже приму ее уход. Я не уверен, что смогу это пережить. Я разговор-то пережил с трудом. Оказывается, сердце умеет болеть... очень. Я клялся, я стоял на коленях. Я вдруг понял, что она пережила за 11 лет. Я вдруг понял, как она меня любила! А теперь она не знает, что случилось и любит ли она меня. Она сказала, что у нее больше не перехватывает дыхание, когда я до нее дотрагиваюсь... когда захожу в дом... и это началось около года назад...

Я изменился, я готов звезды с неба доставать. Но я не знаю, можно ли вернуть то, что было мною растоптано или нет. Я не загадываю на завтра, я живу одним днем. Я счастлив, когда мы вместе, каждую минуту, я готов на все, когда она улыбается и я готов умереть, если

она грустит... Но мысль о том, что ее любовь ушла (а это точно любовь, невозможно принимать меня того 10 лет, не любя) разрывает мне душу... Я не знаю что делать, как черпать силы для борьбы за эту любовь и надо за нее бороться или надо отпустить ее, а самому... даже не знаю...

Кирилл, 38 лет

Отклики

Кирилл, как же не бороться, обязательно бороться, ведь это Ваша любимая жена. И Вы уже многое поняли. Мне очень понятна эта ситуация. Советую Вам посмотреть фильм «История о нас» с Мишель Пфайфер и Брюсом Уиллисом. Весь фильм эти супруги ссорятся, страдают от взаимного непонимания, и всё идет к расставанию, оно уже практически произошло. И вдруг в последний момент, когда развод уже в процессе, муж уже арендовал квартиру для себя, каждому из них удастся себя поставить на место другого. То есть с ними происходит то, что произошло с Вами. И после этого они остаются вместе, уже будучи готовы прощать и меняться.

Просить остаться мало, главное – реально измениться. И еще стоит поискать причины в том, что Вы, если я правильно понимаю, живете без детей, довольно эгоистично. Такая эгоистичная жизнь не может быть счастливой в любом случае, особенно для женщины. Если Вы не можете иметь своих детей, стоит подумать о том, чтобы взять чужого ребенка (детей)

...

Брат, 39 лет

Спасибо за поддержку. Прошло совсем мало времени и нельзя все вернуть в одночасье, вернее – убедить, заставить поверить... Я никогда не знал, что такое ревность. А теперь я с ней живу, и мне это не нравится. Это очень унижительно. Даже когда повода нет, то я его нахожу. Я все вижу и все понимаю, только бы хватило сил справиться... А насчет детей я просто не упоминал. У нас есть сын, прекрасный парень, ему в январе исполнится 11 лет. В планах был второй ребенок, но теперь я не знаю. Я ни в чем сейчас не уверен.

Кирилл, 38 лет

Кирилл, похоже, Вы еще далеко не все осознали. Я не понимаю, как Вы в своем первом письме могли забыть про сына...

Брат, 39 лет

Спасибо всем откликнувшимся. Я не забыл про сына. Дело в том, что он не имеет отношения к данной ситуации. На самом деле это так. У меня есть твердое убеждение, что если родители не могут быть счастливы друг с другом, то даже если они сохраняют видимость семьи ради ребенка, это причинит дополнительные травмы всем. С нашим ребенком мы поступаем честно и собираемся поступать так и впредь. А потому я не видел причин для упоминания ребенка, хотя допускаю, что мое мнение ошибочно...

Кирилл, 38 лет

Ну что мне Вам сказать... Не научили нас любить и быть любимыми. А собственного душевного благородства и жертвенности на нормальную семейную жизнь не хватает. Вот и распадаются семьи (по статистике – треть браков на первом году, и из 3-х браков 2 рано или поздно разваливаются) и остаются дети, которые, как правило, продолжают эту горькую «традицию».

Как же быть? Откуда взять недостающее? Да и как по-настоящему-то жить в семье?

Приведу несколько советов одного опытного московского пастыря.

Муж должен каждый день завоевывать свою супругу и по-прежнему относиться к ней так же трепетно, как если бы она всё ещё была его невестой...

Семейное счастье надо строить, и уже, прожив вместе лет 20–25, можно будет сказать, что «мы счастливы»...

Вроде всё просто, да вот собственный эгоизм редко позволяет так поступать. А вот борьба с эгоизмом, с себялюбием – это как раз область, в которой нам может помочь именно Церковь, святые Таинства и благодать Божья, в них действующая.

Попробуйте всё начать заново, с «чистого листа» – завоевывать и строить...

Дьякон Иван Ковалёв, 31 год

Я зависим от жены...

Моя беда в том, что я катастрофически порчу со всеми людьми отношения. Я отлично понимаю, что даже хорошие люди не обязаны мне сплошь быть друзьями, но тут дело в том, что в большинстве своем они как раз хотят со мной дружить или, по крайней мере, приятельствовать, что тоже очень важно.

Но рано или поздно наступает такой момент, когда я начинаю проявлять совершенно неуместную жесткость. И настаивать на многих вещах, на которых настаивать нет никакой необходимости. Что, конечно, людям нравиться не может, и они начинают дружить со мной на расстоянии.

И вот, некоторое время назад наступила последняя черта. Не в том смысле, что теперь я конченный человек, и остается только стреляться. Нет. Но она последняя в том смысле, что или я разберусь и покончу наконец с этим, или мне останется только запереться у себя дома и общаться с миром исключительно через интернет.

Последней чертой для меня стала жена. Я очень люблю ее и очень люблю наших детей. Но дело в том, что когда я не слышу ее голоса, я начинаю испытывать такое гнетущее чувство напряжения и усталости, что не могу долго этого выдержать. Мне настолько важно и нужно, чтобы она была всегда рядом (в переносном, конечно, смысле), что в стремлении этого достичь я начинаю переходить рамки не то что дозволенного, но и просто разумного.

Кончилось дело тем, что я ее избил. Вернее нет, дело этим не кончилось. Если бы дело этим кончилось, просить помощи мне было бы незачем, наверное.

Она ведь никуда уходить от меня не собиралась, и сейчас еще надеется, что несмотря ни на что, у нас все образуется. Причем не просто надеется, а и вносит в эту надежду определенный вклад.

Но надежда эта тает с каждым днем. С одной стороны, тому есть объективные причины – у нее такая работа, что отсутствие дома по вечерам и выходным есть скорее правило, нежели исключение (измена исключена на 100 %. Это именно работа).

С другой стороны, моя болезненная к ней привязанность только усилилась, в результате чего она сильно устает, и у нее появляется стимул все больше и больше дел планировать именно на вечера и выходные, чтобы хоть как-то отдохнуть днем.

Вот такая история. А напоследок я хотел бы задать несколько вопросов. Не ожидаю, конечно, панацеи, но... С Божией помощью все на свете случается.

1. У меня не получается вести несерьезных разговоров. Любая моя попытка открыть рот выливается в обсуждение мировых проблем. Можно с этим что-нибудь поделать?

2. Можно ли научиться получать удовольствие даже в тех случаях, когда его не ждешь? А то сейчас, если мне дать бутерброд с красной икрой, то я сначала буду на него полчаса смотреть, и только потом съем. А иначе я не почувствую вкуса.

3. Можно ли научиться переносить временное отсутствие рядом близкого человека? И при этом радоваться, когда он все-таки внезапно оказывается рядом (см. пункт 2)?

4. Можно ли научиться не терять интерес к проблеме, когда точно известен способ ее решения, но сама проблема не решена? У меня есть огромная куча начатых проектов, но ни один из них не доведен до конца, что значительно усугубляет ситуацию.

Марк, 40 лет

Отклики

Итак, проблем две – конфликты с друзьями, зависимость от жены.

По первому пункту, наверно, поможет смирение. То есть сознание собственных недостатков. Обычно мы бываем жесткими, когда возносимся (если это не связано с какими-то работами, которые часто требуют от нас жесткости). А как только мы смиряемся, мы сразу сознаем, как прекрасно то чудо – человек, которое с нами общается, да еще хочет дружить, которое находит в нас что-то интересное. Разве можно оскорбить такое чудо?

Как нам смириться? Два варианта. Либо сознательно, либо ждать, когда нас Бог смирит.

Ну, Вам-то ждать осталось недолго. Расставание с женой будет для Вас очень мощным смиряющим фактором. Вы сразу начнете ценить друзей. Ведь не случайно Вы именно сейчас заговорили про друзей – Вы уже начали смиряться.

Теперь насчет жены. Как излечиться от зависимости, при этом не потерять, а укрепить любовь? Во-первых, надо чтобы в семье был третий – Бог. Главное, чтобы Вы сами были с Богом.

И второе – учиться отдавать. Вдумайтесь в то, что Вам дает жена (какое-то душевное тепло), и сознательно учитесь отдавать это ей и другим людям. То есть измените систему своего «энергообмена» с окружающим миром.

Скажите, где я это возьму, если у меня мало? Бог даст, если Вы будете на него надеяться.

Брат, 40 лет

На третий вопрос попробую ответить. По моему мнению, у Вас любовная зависимость. Работайте с психологом, читайте соответствующую литературу и поймете, что с этим делать. Если говорить коротко, самое главное – улучшать отношения со своими родителями.

Если Вы не хотите потерять жену окончательно – не смейте, слышите, никогда поднимать на нее руку! Она будет права, если уйдет от Вас и телефон сменит. Почему она должна расплачиваться своим здоровьем за Вашу, извините, паранойю на почве ревности, мнительности и подозрительности? Я не понимаю.

Тем более, если Вы знаете, что она не изменяет Вам! Вы бы хоть задумались, что работа отнимает у нее много сил, она приходит уставшая, а тут Вы на нее кидаетесь с кулаками? Вам действительно нужна помощь – Вас надо подлечить.

А чтобы научиться доводить дело до конца, нужна самодисциплина. К ней Вас никто не приучит, если Вы сами не «завяжете пояс потуже» и не заставите себя дописать статью или дочинить полку на кухне. Просто определитесь с целями ваших проектов – это поможет ощутить ответственность за них и, возможно, даст стимул к действию.

По поводу первого пункта – в этом своеобразие Вашей личности. Возможно, этим Вы интересны другим людям.

Надежда, 29 лет

Здравствуйте, Марк! Ситуация, которую Вы описываете, мне знакома. Правда, в роли избитой жены несколько лет назад оказалась я. Научитесь сдерживать свой гнев. Просто в тот момент, когда хочется сорваться, прочтите про себя молитву, самую короткую.

Вместо того чтобы бесцельно ходить по кругу, займитесь чтением. Есть много интересных книг по истории, религии, философии, психологии. Старайтесь продуктивно использовать время. Сделайте что-нибудь полезное по хозяйству. Ведь Ваша жена наверняка устает.

Поддержите ее. Возьмите часть забот по дому на себя. Не занимайтесь самокопанием, а действуйте в реальной жизни. Уверена, у Вас все получится!

Евгения, 38 лет

Уважаемый Марк! Со мной произошло то же, что и с Вами, только, когда я не слышала доказательств его любви, не было звонков, SMS, или я обижалась, говорила, что наши отношения окончены. Пока он, наконец, действительно не окончил их. Для меня очень сложная ситуация сейчас, так как мне 30 лет, я мечтала о таком мужчине, но у нас не вышло в тот момент, когда мы наконец-то вроде бы приблизились друг к другу.

Ваша жена пока с Вами, поэтому – работайте над собой. Посетите психолога, если нужно, купите необходимые книги, побеседуйте со священником. Только, пожалуйста, не слушайте советов друзей – это будут разные колокольни, и никто, кроме Вас, не знает нюансов ситуации. Вы признали свое болезненное состояние. Впереди у Вас еще целая жизнь, чтобы все исправить и начать с нуля.

Лада, 30 лет

Марк! На все четыре вопроса я бы ответила: «Можно». Но Вы-то – не я.

Привязанность, Вы правы, болезненная. Болезнь эта называется «любовная зависимость». И больно не только Вам, но и ей, жене. Подозрительность и ревность может быть вследствие заниженной самооценки, а может «проецируете» свои тайные желания на неё (неосознанно, конечно). Внутренний конфликт и привел к тому, что Вы поняли, что пора что-то подкорректировать в себе.

Поход к психологу точно облегчит Вам существование в семье и социуме. Удачи!

Аня, 38 лет

Жена отрицает проблемы

Через год после того как познакомились – поженились. Сейчас мне кажется, что и я, и моя жена залечивали в этом браке шрамы от прошлых романов. Но какое-то время были действительно счастливы. Через два года родился сын, души в нем не чаяли. Сразу после родов почувствовал, что все внимание жены переключилось на ребенка, но понимал, терпел. Потом не выдержал и сказал об этом, она мне ответила, что чувства ее ко мне пропали, теперь у нее есть сын. Приласкаться, просто обнять – такого с ее стороны больше никогда не было. А вскоре и я прекратил попытки сделать это, потому что в ответ ничего не чувствовал.

Изо всех сил старался на работе, все свободное время уделял им обоим. Но услышать слова благодарности от нее за какие-то поступки, подарки – такого тоже уже не было. Она мне сказала, что подругам постоянно меня хвалит, а мне сказать это забывает.

Стала часто раздражаться, повышать голос (и раньше такое часто бывало), на любой вопрос реакция: «Ну что за идиотские вопросы у тебя!»

Каким-то спасением показалась прекрасная работа в другом городе. Уехал, устроился. Почувствовал, насколько легче дышать стало. Конечно, ездил домой, навещал их два-три раза в месяц на выходные. Сначала разлука действительно повлияла положительно: на дни приездов не было раздражения с ее стороны, она не кричала на ребенка. Я тоже стал вдвойне ценить минуты вместе... но в тоже время стал замечать, что без нее мне жить легче.

Потом снова стало это появляться, потом она сказала, что переезжать ко мне не будет, лучше все оставить как есть, или мне вернуться назад и карьеру начать с нуля в другой области (специфика моей профессии в том, что я могу работать только в очень крупных компаниях, а в нашем городе такая была всего одна, та, из которой я уволился).

Очень переживал, потом было несколько раз так: приезжал домой на выходные, она в этот вечер уходила с коллегами/подругами в клуб, мотивируя это тем, что «я и так из-за того, что ты уехал, сижу дома безвылазно». Фактически стал ездить домой только из-за ребенка. Сыну сейчас 3,5 года. На все мои попытки поговорить отмахивается: «Ты все видишь в черном цвете. Это просто настроение у тебя плохое сегодня. Все у нас хорошо».

Думал, может быть, действительно это я как-то неправильно оцениваю ситуацию. Поговорил с ее и моими родителями, друзьями. Все в один голос сказали что да, она сильно изменилась, да, мы на твоей стороне, не понимаем ее совсем.

У меня еще остались к ней чувства – восхищение ей как матерью сына (хотя последнее время начинаю разочаровываться) и восхищение ее красотой – но это все (но ведь и это много, правда?). На конец мая назначили совместную поездку на курорт, и сейчас я вижу, что это будет что-то вроде последнего шанса. Вот только боюсь, что снова поверю в сказку о том, что все изменится в лучшую сторону, а через какое-то время все опять вернется на круги своя. Что делать? Как обсудить с ней то, что происходит? Способна ли она на такой анализ? Она не склонна к рефлексии, человек скорее такого житейского склада. Скорее умрет, чем признает свою точку зрения ошибочной. Последние месяцы все время мысли только об этом, недавно даже легкий тик появился на щеке. Нужно ли решить этот вопрос как можно быстрее или все-таки тянуть до последнего, ждать что будет дальше, надеяться на лучшее? Боюсь, у меня уже заканчиваются силы на это.

Игорь, 31 год

Отклики

Интересно было бы услышать и ее точку зрения на проблему. Но, исходя из того, что Вы написали, Игорь, мне кажется, у Вас два выхода: подавить в себе рефлекссию и принять супругу такой, какова она есть: не думаю, что она как-то резко изменилась, возможно, просто раньше Вы не обращали ни свое, ни родительское внимание на что-то, а теперь для Вас всё стало важно. Некоторые пары так и живут: один делает как ему удобней, другой терпит. Или дать возможность и ей, и себе встретить свое счастье, тогда должен состояться серьезный разговор, как бы она ни пыталась от него уйти: все равно семьи как таковой у Вас, к сожалению, нет после Вашего отъезда в другой город – Вам проще друг без друга.

Тезка, 33 года

Дорогой Игорь!

Вы на пороге кризисной ситуации в Вашей семье. Для блага семейного союза не нужно бояться говорить о своих внутренних переживаниях. Молчание, разочарованность, накопление недопонимания и обид загоняет проблему вглубь, которые позднее становятся почти неразрешимыми, поэтому профилактика всегда эффективнее терапии. Несмотря на то что супруга отрицает проблему, постарайтесь донести до нее все Ваши переживания, при этом постарайтесь также выразить и свое желание изменить что-то к лучшему в Ваших взаимоотношениях. Будьте готовы, если и супруга выразит свое недовольство. Только постарайтесь откинуть обиды и совместно выработать решения и найти компромиссные варианты. Учитесь договариваться вместе.

Для семейного благополучия полезно иметь какое-то общее дело. Подумайте, что это может быть? К сожалению, не всегда воспитание детей является таким делом, тем более, когда это воспитание выражается в форме раздельного «дежурства». Желаю Вам удачи!

Психолог Светлана Комизерко, 37 лет

Игорь! Я уверен, что подобное её поведение проистекает из той семьи, где она росла и воспитывалась. Девочки, как правило, впитывают именно схему поведения своей матери...

Обязательно, с Божьей помощью, выходи на прямой и честный разговор с женой как минимум для того, чтобы сказать себе: «Я сделал всё что смог»! Но не ставь ей никаких условий, если ты её любишь, просто вместе честно всё обсудите на дальнейшую жизнь. Безусловно, надо понимать, что жизнь многогранна и может меняться, люди меняются с возрастом... Если вы крещены, сходите, исповедуйтесь всей семьей, предложи жене повенчаться. Силы тебе даст только Господь! На человека (и на себя тоже) уповать-надеяться нельзя, человек слаб. Удачи и с Богом!

Андрей, 41 год

Деспотизм религиозного мужа

Все начиналось здорово. Он мой преподаватель, я его студентка. Он старше меня на 9 лет. Влюбилась по уши, «без ума» и «без мозгов». Не думала, что способна на такие глубокие чувства, но, как оказалось... Он был моим научным руководителем по диплому. И в конце пятого курса мы начали встречаться. Через три недели после первого свидания он сделал мне предложение, и я на волне чувств согласилась. Причем не только расписаться, но и повенчаться. Через два месяца мы поженились. Родители, родные и друзья в шоке, а я счастлива. Но эйфория быстро закончилась. Проблемы начались сразу же. Он очень церковный человек и несколько замкнутый (со мной он, правда, всегда был общителен). А я очень общительна, у меня много интересов. К церкви отношусь хорошо, я всегда была верующей, но я не была настолько поглощена церковью, как он. Может, не доросла? Пока не могу ответить на этот вопрос.

Он начал меня ломать в первые месяцы брака, и я ему это даже позволяла. Он настаивал на том, чтобы я ходила с ним на все службы, соблюдала посты, правила – я соблюдала. Ему не нравились мои друзья – я перестала с ними общаться, все мои интересы он начал критиковать, и я перестала ими увлекаться. Затем его стали раздражать мои родители – я стала общаться с ними без него и, конечно же, гораздо реже. Я настолько сильно ушла в чувство к нему, растворилась в нем. Вспоминая то время, у меня все события как в тумане, словно была одурманена. Через месяц начались проблемы со здоровьем. У меня появился огромный букет симптомов. Но все обследования говорили, что я здорова. А дальше еще хуже – у меня начались приступы паники в транспорте, как оказалось, панические кризы. Только через несколько месяцев я узнала, что у меня вегето-сосудистая дистония. Ее причина, как сказал психолог, «смерть личности». Мой муж настолько меня сломал, что организм не выдержал и начал «кричать». И я стала менять свое поведение. И тут началось...

Мы стали сильно ругаться. Дошло до того, что он меня ударил. Я ушла к родителям. Через некоторое время он меня вернул. Но потом история повторилась. Я снова вернулась. Я бы, может, и ушла, но чувство было еще слишком сильным, несмотря на обиды, а еще венчание.

Тогда я решила еще больше с ним разговаривать, попытаться до него «достучаться», что я тоже личность, что я не могу жить только так, как он говорит, что он не истина последней инстанции и, что мне плохо оттого, что я себя ломаю. Со временем у меня стало что-то получаться, но это были очень маленькие победы. Мы месяц жили мирно – потом снова конфликты.

Самый сильный конфликт у нас был по поводу церкви. Как я его называю, мировоззренческий. С точки зрения церкви он муж – значит он прав. И он этим постоянно пользовался. Он играл на моих религиозных чувствах. А я и сказать ничего не могла. Так и терпела. И это все в первый год совместной жизни. И вот летом мы поехали на отдых и заехали к моим бабушке и дедушке в другой город. Его очень тяготило общение с ними, и он начал требовать, чтобы мы поехали домой. Ну, как я могу обидеть стариков? В общем, мы до того

доругались, что он ночью собрал вещи и уехал. Я только услышала хлопок входной двери. Очень уж неожиданно. Оставил меня одну, хоть и с родными. После его поступка я решила, что уйду от него. У меня начала сходить пелена с глаз. Чувства поутихли.

Но не тут-то было. Я оказалась беременна. У меня начался ранний токсикоз, мне было так плохо, что я с кровати встать не могла. Меня забрали родители. Когда я пришла к врачу, то узнала, что у меня уже начинается выкидыш и надо сразу в больницу. Звоню мужу, сообщаю о беременности, а он сказал, что по телефону со мной разговаривать не собирается. Как объяснила мне потом его мать, он будет со мной разговаривать только когда я вернусь к нему домой. На грани нервного срыва меня отвезли в больницу. И там я приняла решение не сохранять ребенка и сделала аборт. Как врачи сказали, я вряд ли выносила бы его, но это не оправдание. Вот такой я оказалась «верующей». Груз на душе.

Самое ужасное, что я его до сих пор люблю, сама не понимаю за что. При этом я его и ненавижу. Возвращаться к нему не хочу, но все равно тянет к нему. Больше всего меня мучает то, что мы венчаны и то, что я сделала аборт, страшнейший грех. С ним мы не разговариваем, но он знает, что ребенка не будет, от своей матери. Ее я обманула, сказала, что выкидыш (стыдно рассказать). Его духовник мне звонил, разговаривал со мной, чтобы я вернулась домой к мужу, поскольку я жена и должна быть более смиренной, а я ему нагрубила (снова нагрешила). Но я не могу вернуться. Не могу простить предательство.

И не знаю, что делать дальше? Я была у психолога, но он не верующий человек, поэтому мы не до конца поняли друг друга. Вообще положения психологии расходятся с положениями религии. Не знаю, как их совместить. Образование мне не позволяет понять некоторые моменты в православии, а православие мне не позволяет до конца понять психологию. И эти противоречия, мои ошибки, начиная со скоропалительного вступления в брак, не позволяют мне жить спокойно дальше и радоваться жизни...

Дарья, 24 года

Отклики

Дашенька, милая! Прочитала Вашу историю, и она задела меня за живое. Как мне кажется, муж Ваш человек очень жесткий и нетерпимый, а жить с таким очень сложно. Поймите, так или иначе, а вернувшись к нему, Вы вынуждены будете принять его правила, а ведь Вы уже видели, к чему это приводит... Но Господь не посылает нам непосильных испытаний. Это первое, что Вы должны понять. А второе – не спешите. Ведь Вы уже один раз приняли поспешное решение, приняв, возможно, влюбленность и увлечение за любовь. Не торопитесь, вернетесь ли Вы к мужу или расстанетесь с ним навсегда, пусть это решение будет взвешенным. Возможно, терпение и умение ждать – самые сложные науки, на постижение которых уходит, порой, вся жизнь. И еще: не бойтесь. Не бойтесь взрослеть. Не бойтесь сказать себе: да, это было, изменить прошлое нельзя, зато можно изменить будущее. Уверена, у Вас все наладится. Бог Вам в помощь.

Оксана, 28 лет

Даша, ты давишь себя. Не стоит. Прошлое – это всего лишь прошлое. Старайся жить СЕГОДНЯ. Что ты можешь сделать СЕГОДНЯ, чтобы победить чувство вины? Чтобы разобраться в отношении к мужу? Чтобы избавиться от греха? Да и каждый день может стать последним. Кстати, православный подход подразумевает то, что человек будет ДУМАТЬ, прежде чем слепо следовать каким-то догмам. То, что Ваш муж Вас притесняет – жутко и дико. А когда окоченелость и идиотизм скрываются под маской православия – это вдвойне страшно. Мне больно это читать. Может, в детстве у него были какие-то ситуации, из которых родились комплексы. Может, он хочет таким образом самоутвердиться (за счет Вас, разумеется). Не стоит идти у него на поводу.

А свои ошибки нужно уметь принимать такими, какие они есть. Аборт – грех.

Живите с Богом, думайте о Нем, молитесь Ему, несмотря ни на что, откройте Ему Ваше сердце. Ведь только Он Вас по-настоящему любит, только он никогда не предаст, если Вы с ним, только в Нем Ваше спасение, надежда и защита. Думаю, все будет хорошо!

Странник, 22 года

Даша, любой человек в большей или меньшей мере находится в так называемой прелести – Вы знаете смысл этого слова. А значит, неспособен адекватно воспринимать мир, в особенности его духовную составляющую, преломляя внешние его лучи сквозь собственную искаженную призму восприятия. «Через 3 недели... 2 месяца» – это очень мало, святоотеческие каноны рекомендуют минимум полгода или год, иногда и больше, либо индивидуальный совет общего духовника молодой пары, чтобы максимально узнать и испытать своего избранника, способен ли он (она) понести немощи другого и разделить свою силу. А значит, поспешили Вы оба, и вера здесь ни при чем.

«Он начал меня ломать...» – недопустимый, но такой частый признак нас, неофитов. Брак – это не ломка, брак – это взаимовыручка, и недаром во всех темах «Пережить.ру» звучит фраза о том, что в ссоре всегда виновны двое: оба отказываются уступать и нести чужие немощи, на первое место обычно выступает собственное «Я».

«Образование мне не позволяет понять некоторые моменты в православии». А до конца ли Вы уверены, что именно пресловутое образование Вам мешает (как же быть тогда с известными учеными-верующими?), а не собственная гордыня? Равно как и не миролюбивые наставления Древнего Патерика позволили Вашему мужу поднять руку на Вас, а его собственные страсти...

Успокоить свою совесть Вы сможете лишь искренне исповедав свой грех, и никакой психолог помочь Вам не в силах – лишь Церковь, но воспринимаемая не как каменное здание и система длинных служб и ограничений с постами, а Церковь, которая утверждена в вечности и к которой пытаемся приблизиться все мы...

Юрий, 23 года

Дашута, я Вам искренне сочувствую. Столько проблем и многие из них связаны с Верой, с Церковью. Мне как мужчине, мужу, православному христианину очень и очень стыдно за Вашего мужа. Его понимание семейной жизни совершенно не соответствует Евангельскому Благовестию, учению Церкви. Существует толкование свт. Феофана на чтение из Апостола, которое читалось на Вашем венчании. Попробуйте найти и передать этот текст Вашему мужу. Быть может, он поймёт, что был не прав. Держитесь. Не отчаивайтесь. Я уверен, что Вы сможете разобраться в своих вопросах относительно Веры, только не ищите их у нецерковных психологов. Современная психология (в переводе с греческого – душеведение) совершенно не соответствует своему наименованию. Большинство концепций строится, исходя из совершенно материалистических аксиом... Я от всего сердца желаю Вам помириться с Вашим мужем и создать дружную, счастливую, православную семью.

Дьякон Иоанн Ковалёв, 32 года

Дорогая Дашенька! Все же, думаю, надо пытаться собирать искусственно разделенное. Искусственно, потому что разделение произошло не из-за следования Заповедям Божиим, а по причине потакания своим страстям. Чувство любви у вас еще живо. Только с Богом примириться обязательно надо, тем более после такого большого греха. Я думаю, и супруг извлек какие-то уроки за это время, да и сама ты поняла уже многое. Ну, а насчет простить – ведь тебе самой нужно прощение от Бога! Как ты можешь человека немощного не простить? С надеждой и молитвой о вас,

Игумен Феодор, 45 лет

Измена в браке

Измена – это одна из самых частых и самых тяжелых кризисных ситуаций, которые возникают в семье. Когда один из двоих узнает об измене другого, возникает множество тяжелых вопросов:

- как перенести, как облегчить эту боль?
- скрывать то, что знаешь, или говорить прямо?
- расстаться или сохранить семью?
- простить ли изменника, если он хочет вернуться?
- как его простить, возможно ли это?
- возможно ли семейное счастье после такого?

Хотя и не мы изменили, многое здесь зависит и от нас. От нашего поведения, от нашего отношения к ситуации. Мы в данной ситуации – не пассивное, страдающее лицо. Мы то самое лицо, для внутреннего преображения которого и произошла эта ситуация. Ведь любой кризис случается только для этого. Если мы будем подходить к кризису измены таким образом, наши действия будут наиболее правильными из возможных.

Беседы

Будем верными собственной душе. Психолог Петр Дмитриевский

– Семья. Произошла измена. Перед человеком стоит выбор: расходиться или нет. Как принять решение, выбирая между этими путями?

– Высшая ценность для человека – обретение подлинной, глубокой близости с партнером. После измены супругам приходится начинать с нуля тот путь, который они уже прошли. И это очень досадно. Они лишают себя того, что они могли бы испытать в этой жизни.

Любая измена ставит точку в отношениях. И пара сталкивается с необходимостью заключения нового договора на совместную жизнь. Если по семейной системе постоянно наносится такой удар, то она начинает расшатываться и терять устойчивость.

Нужно сказать, что измены могут происходить на разных уровнях. Обычно изменой считают неверность на телесном уровне. Но измена всегда является результатом определенного внутреннего пути, итогом внутренних процессов, эмоций и размышлений. Если люди в паре решают быть вместе, то они несут ответственность, в том числе и за то, что с ними происходит на душевном уровне, и стараются анализировать свои желания, влюбленности на той стадии, когда они не перешли в конкретные действия.

Вопрос измены на телесном уровне очень непростой. Казалось бы, самым очевидным и простым решением было бы разбежаться и прекратить отношения. И, наверно, этот путь в каких-то случаях оправдан, но в каждой ситуации нужно разбираться в отдельности. Мне известны пары, которым, несмотря на измену одного из супругов, удавалось остаться вместе и продолжить совместное путешествие.

– Они возвращались к совместному путешествию, или им удавалось вернуть в отношения любовь?

– Важный момент: речь идет не о возврате к чему-либо. После измены отношения приходится выстраивать заново. Одна из иллюзий, о которые разбиваются некоторые браки, в том, что супруги ставят задачу восстановить то, что было. К сожалению, это невозможно. Когда происходят такие сложные трагические события как измена или аборт, которые наносят тяжелый удар по отношениям, паре важно не пытаться восстановить то, что было, а посмотреть, возможно ли строительство новых отношений?

Если рассматривать ситуацию с этой позиции, то перспективы есть, но для этого необходимо сильное желание обоих супругов остаться вместе.

– Когда измена происходит, пострадавший супруг или супруга начинает обвинять вторую половину. Но у этой медали есть и другая сторона. Нужно ли анализировать свою возможную ответственность за то, что случилось? Психологи говорят, что многие женщины изменяют не потому, что им чего-то не хватает в сексуальных отношениях с мужем, а потому что им недостает общения, понимания, душевной близости. Если муж не поймет этого, то паре будет сложно сохранить брак.

– Думаю, очень важно не впадать в крайности. Целиком и полностью пострадавшей стороне брать на себя ответственность за произошедшее тоже неверно. Все-таки есть один человек, который решился на измену, и второй, с которым этого не произошло. С другой стороны, семья – это система, в которой супруги взаимозависимы: то, что происходит с каждым членом семьи, как-то связано с семьей в целом. В ситуации, о которой вы рассказали, измена становится внешним выражением неудовлетворенности важных глубинных потребностей.

К сожалению, не у всех хватает мужества обсуждать проблемы или неудовлетворенные потребности друг друга. Чтобы предъявить супругу или супруге свое недовольство или высказать какое-то пожелание, требуется мужество, потому что многие верят в миф о бесконфликтной, идеальной семье, где все понимают друг друга с полуслова и ничего объяснять не нужно. Это миф, потому что человек – существо несовершенное и взаимопонимание достигается благодаря словам, благодаря тому, что люди обсуждают происходящее: что нравится, что не нравится. Если у семьи вырабатывается привычка обсуждать, то очень многих проблем можно избежать, потому что недовольство, как говорят психологи, легализуется, и проблемы могут решиться уже на стадии обсуждения. То, что в семье произошла измена, означает потерю навыка обсуждения на каком-то этапе отношений, когда один из супругов или оба супруга оказались в одиночестве.

– **А может, навык обсуждения даже не был выработан?**

– Возможно. В любом случае, к измене приводит тот факт, что кто-то из супругов оказывается на жизненном пути не вместе с другим, а в одиночестве. С одной стороны, в этом есть его ответственность, он мог бы сказать второй половине: «ты знаешь, я чувствую, что сейчас я оказался один, а хотел бы быть вместе». Но с другой стороны, мы несовершенны. Человек может «проскочить», не заметить этого момента. И если у другого супруга начинает срабатывать интуиция, он замечает тревожные симптомы, то вполне можно самому выступить с инициативой и попытаться восстановить общение. Действительно, ответственность лежит на обоих супругах.

– **Многие жены знают об измене, но молчат об этом. Женщина надеется, что муж образумится, и все будет, как раньше. Она это терпит, что-то пытается изменить, чтобы вернуть супруга в семью. Правильно ли это?**

– Так устроен мир, что все-таки самое целительное для любого человека в любой ситуации – это правда. Даже если она очень неприятна. Если врать, то приходится тщательно продумывать все версии и детали, чтобы не быть пойманным. Для того чтобы чего-то не замечать, тоже нужно прилагать очень много усилий. Правда всегда оказывается облегчением, а ложь всегда отнимает много сил, от этого опустошенность, отчаяние и прочие сложные переживания.

Я думаю, что какая бы горькая правда ни была, путь к восстановлению отношений, если оно возможно, лежит только через правду. Ложь может продлить отношения на какой-то срок, но без желания одного из супругов работать над ситуацией разрыв все равно наступит. Тишина лжи прорывается словом правды. Честное обсуждение того, что реально происходит, является первым шагом к новому этапу близости. Чем быстрее начнется строительство нового фундамента, тем лучше будет для отношений.

– **И что нужно делать, допустим, женщине, если участвовать в гареме она не желает? Ставить вопрос: или я, или она?..**

– Это уже тактический вопрос. Действительно, в момент обнаружения измены основные чувства – это обида и гнев. Конечно, в такие минуты хочется обидчика наказать, хочется разговаривать языком ультиматумов и проявить жесткость. Но в обиде и гневе сложно строить конструктивный диалог. Поэтому я думаю, что хорошо бы после того, как первые чувства схлынут, найти в себе ресурсы и силы сесть за стол переговоров уже в другом формате: «Давай подумаем, что мы можем поменять, как мы можем не допустить этого в будущем?» Нужно называть вещи своими именами, внятно озвучить и свои ожидания, и свои желания, и свои нежелания.

– **Многие женщины боятся обострить ситуацию, если они материально зависят от мужа или живут в его доме. Они привыкли, что материальные проблемы решаются его силами, и это заставляет их мириться с изменами. Что можно сказать им?**

– Нельзя полностью полагаться на то, что мужчина тебя понесет на руках и будет нести до самой смерти. В конце концов, и умереть муж может в молодом возрасте. И что тогда? Я думаю, что женщине нужно иметь навык самостоятельной жизни. Если у женщины будет профессия, свои интересы, элементарные навыки заботы о себе, это позволит ей жить осмысленной жизнью даже при таком сложном событии как развод.

– **Возможна ли жизнь вдвоем без близости, без доверия?**

– Это значит обрести себя на острое одиночество, которое преодолевается только в долгосрочных, глубоких отношениях. Сброс напряжения в виде измен и двойная игра – нанесение прямого ущерба себе, супругу, детям, для которых стабильность в семье является важным условием нормального развития.

– **Если с обеих сторон наблюдается желание быть вместе, то как понять, насколько подлинно намерение согрешившего человека? Насколько можно ему доверять?**

– Я думаю, что человек – существо не очень надежное. И если условием решения быть с кем-то является его стопроцентная надежность, тогда человек я никогда не решится вступить в брак. Мы в любом случае соединяем свою жизнь с другим грешным человеком. Конечно, хочется, чтобы хотя бы один из супругов был идеален и стопроцентно надежен, но это невозможно. Поэтому взрослость наша определяется тем, насколько мы можем позволить себе предпринимать ответственные шаги, несмотря на несовершенство окружающих людей. Конечно, измена не добавляет доверия в отношения. И восстановление приемлемого уровня доверия может происходить только на протяжении времени, и только реальный опыт новых отношений с этим человеком может привести к восстановлению доверия между супругами. К сожалению, никаких других способов заслужить доверие супруга, кроме как показывать на протяжении какого-то времени свою решимость и верность, нет.

– **А что же делать в это время обиженной стороне?**

– Искать в себе и спрашивать у Бога любви и терпения, в надежде на то, что со временем доверие заново возникнет. Просить силы на то, чтобы простить.

Что имеется в виду? Не притворяться и не запрещать себе чувствовать злость и обиду – это естественная реакция психики. Нужно назвать вещи своими именами – измена произошла, но важно оставить это событие в прошлом. Есть такая тенденция в случаях с изменами: постоянно попрекать супруга или супругу предыдущими прегрешениями. Очень важно оставаться в сегодняшнем дне: «В наших отношениях произошло это трагическое событие, которое очень сильно всем навредило, но на сегодняшний день ситуация вот такая, и мы движемся вперед, доверие восстанавливается». То есть важно пребывать в настоящем и смотреть, есть ли у меня сегодня основания не доверять своему супругу? Если сегодня ясно, что люди вместе, есть ощущение взаимного доверия, взаимной близости, взаимного проникновения, то, стало быть, можно продолжать движение вперед.

– **В случаях, когда критическая ситуация заставила людей многое пересмотреть в своей жизни, в своих ценностях, они часто приходят в церковь, меняют свою жизнь. И в итоге после восстановительного периода появляется больше любви, чем было. Чем Вы это объясните?**

– Говоря психологическим языком, мы растем через кризисы. В Церкви используется слово «скорби». Я не говорю, что нужно всю жизнь прожить со скорбным лицом и в унынии, но действительно рост человека возможен только через периоды кризисов. И часто бывает, что такие сложные события в семье приводят человека к очень важным, глубоким размышлениям относительно своей жизни. И, пережив страшное событие, человек начинает лучше осознавать себя, мир вокруг, лучше понимать, что он хотел изменить, а что оставить. И когда он становится более взрослым, то, естественно, это сказывается и на отношениях с супругом. Начинает, допустим, более смело предъявлять себя, свои желания, или наоборот, более смело

задавать вопросы о другом человеке. Пройдя через испытания, мы становимся взрослее, ответственнее, более способными выдерживать напряжение отношений, проходить через трудности.

– **В этих вопросах человек часто испытывает давление со стороны окружающих.**

– Очень активно свое мнение озвучивают подруги, друзья, мамы, бабушки и т. д. И поскольку человеку больно, он растерян, то есть риск избрать не свой путь, а путь каких-то значимых близких. Но в ситуации семейных кризисов нужно ориентироваться на свое сердце, на свою любовь, а не на советчиков, которые подсказывают не всегда продуманные мнения и почему-то убежденных в своей правоте. Нужно дать себе время на размышление, не рубить с плеча. И попробовать ориентироваться на свое сердце, в котором кроме обиды, кроме ненависти, наверное, есть еще и любовь, и надежда, и желание, несмотря на все сложности, строить отношения заново.

– **Бывает, что изменивший человек в первое время придает чрезмерное значение новым отношениям. На какое-то время он даже уходит из семьи, а потом, когда страсти схлынули, испытывает желание вернуться. Здесь снова две крайности. Первая: если ушел, то теперь ни за что обратно не пущу. Вторая крайность в том, что женщина готова ждать бесконечно. Как найти золотую середину?**

– Сложный вопрос, потому что человеку не дано знать будущее. Я думаю, что если есть глубинное желание быть именно с этим мужчиной, то лучше быть верной себе, не прятать это желание, не делать вид, что его нет. Опять вопрос внутренней честности, внутренней верности самому себе. При этом нужно отдавать себе отчет в том, что это возвращение может никогда не наступить. Я слышал историю о том, как женщина довольно долгое время ждала мужа, так как чувствовала, что именно этот мужчина ей дорог, а с другими будет неинтересно.

– **Она дождалась?**

– Дождалась. Бывают и другие случаи, когда некоторое время женщина находится в оцепенении, пытаясь справиться со случившимся, а через несколько лет встречается другого мужчину и с ним начинает строить новые отношения и тоже достаточно интересные, ведущие к глубокому продолжению. Так что рецепты на все случаи жизни дать невозможно, но общая рекомендация – быть верной собственной душе, собственному сердцу. Иногда действительно случается так, что именно с этим мужчиной хотелось быть вместе, и Господь дает возможность какую-то часть жизни прожить вместе с ним и за это вполне можно быть благодарной. Даже если эта часть жизни закончилась в связи с его уходом. Эту страницу уже невозможно стереть. Она была, и в какой-то части она была прекрасной и интересной.

– **А если женщина после расставания не прерывает отношений с мужем, является для него моральной поддержкой, а иногда и материальной (сексуальной)... Что Вы думаете о такой безграничной преданности?**

– Не слышал, чтобы это заканчивалось чем-то хорошим. Это уже не любовь, когда один человек так или иначе эксплуатирует другого, например, в эмоциональном плане: «У меня возникли сложности, пойду, погреюсь, возьму немножко тепла, и потом, ничего не отдав взамен, уйду обратно». Если речь идет о любви или даже о дружбе, это взаимно направленные отношения. Если мужчина основной обмен производит с другой женщиной, а к бывшей жене приходит только за поддержкой, то это не взаимообмен, а использование. Я думаю, что в данной ситуации любой человек будет чувствовать, что его используют.

– **В этом случае женщина чувствует себя нужной. Думает, что «он без меня все-таки не может и, вероятно, скоро поймет, что со мной лучше»...**

– Думаю, что если женщина позволяет так с собой обращаться, то рассчитывать на то, что потребительские отношения со временем перерастут в партнерские, равноправные, взаимно обогащающие, просто наивно. Хотя понимаю, что в ситуации униженности, в ситуа-

ции печали уязвимость такой внутренней логики не очень заметна. И женщине трудно признаться в том, что ее используют, но со временем все встает на свои места, если она сохраняет чуткость и здравомыслие.

Лучше внятно проговорить, на какие отношения она согласна после разрыва, чтобы мужчина мог принять свое решение. Если он не готов вместе с женой заново строить разрушенное «здание», обеспечивать безопасность семьи и его устраивают только потребительские отношения, то думаю, что это бесперспективный вариант. В этом вопросе компромиссы будут только оттягивать время, силы и приводить к новым кризисным моментам отчаяния и бессилия.

– Одним из компромиссов является то, что брошенные жены позволяют бывшему мужу еще и сексуальные отношения. Правильно ли это?

– Все-таки, если сексуальная близость не является выражением глубокой духовной, душевной близости, а является попыткой перепрыгнуть через много ступенек и испытать яркие, экстремальные ощущения, то такой компромисс в любом случае – использование одним человеком другого. Кстати говоря, может быть взаимное использование. Опыт показывает, что достичь духовной близости через телесное сближение невозможно.

В прощении измены – мир и любовь. Психолог Ирина Рахимова

– Если вскрылся факт супружеской измены, в каких случаях стоит прощать измену, а когда ее не стоит прощать?

– Простить предательство очень трудно. Часто людям задают вопросы на телевидении, в СМИ, в интервью: «Что бы Вы могли простить, а что бы Вы вообще не смогли простить?» И практически всегда те отвечают: «Предательство бы не простил». Это тема такая острая, по больному режет так, что рана может очень долго не затягиваться.

И, тем не менее, мне кажется, что прощать нужно все. Прощение – это великая исцеляющая сила. В первую очередь для себя самого. Но и другому человеку она может помочь исцелиться.

В таких ситуациях женщинам, которые ко мне приходят, я обычно задаю вопрос: «Вы хотите еще кого-то искать, создавать новую семью или вы готовы бороться за любовь и простить этого человека?». Порой женщина говорит: «Я не зарекаюсь от создания новой семьи, но я хотела бы восстановить эти отношения. Я буду пытаться изменить себя, может, он увидит, что со мной что-то произошло, а там видно будет». Чаще всего, в таких случаях семья сохраняется.

А варианты, когда не простил человек партнера, однозначно – это развод. И такой человек, вероятнее всего, опять будет наступать на те же грабли.

Вот сегодня мне звонила женщина. Она приходила с мужем на консультацию полгода назад. Ситуация очень не простая, потому что они в научной сфере вместе работали, и он воспринимал ее как друга. Со временем она захотела детей, а ему не очень хотелось, поскольку его удовлетворяло то, что она сконцентрирована только на нем. Но она хотела детей и родила двоих, одного за другим. А он нашел другую женщину. Жена была в декрете, на ее место пришла работать женщина, и он с ней завел роман. Но она на мой вопрос: «Любите или нет, склонны вы простить его или нет, готовы ли на что-то надеяться?» – ответила: «Я буду бороться за него».

Она оказалась готова примириться даже с тем, что он ушел, живет отдельно, приходит к детям, хотя носит обручальное кольцо и показывает всем, что он женат. Он показывает той женщине, что несвободен. То есть он, что называется, «хорошо устроился». А жена говорит о том, что любит его и ей никто другой не нужен. Она ему сказала, что это твой выбор, я

тебя понимаю, ты ушел, мне, конечно, больно, что ты себя так повел, но двери моего дома открыты для тебя всегда. И это не может не убедить другого человека.

– **Такая вера в силу прощения – не каждый человек на нее способен.**

– Конечно, не каждый, и большое количество людей на это практически неспособно, к сожалению. Но сколько я таких ситуаций видела, там, где женщина или мужчина последовательны, когда выбирают для себя стезю прощения измены, это приносит победу. Победу любви.

Неверность супруга – это очень больно. Часто вспоминаю такую историю. 20 лет жили супруги вместе, за последние семь лет он дважды ее предал. Дважды предать за семь лет! Она едва оправилась от удара, через семь лет он опять ей «двинул». Однако же она опять встала на эту дорогу. Она сказала: «Я хочу, чтобы мы были вместе, я люблю этого человека». И, слава Богу, они вместе. Очень больно ей было, она ломала свое самолюбие...

Если нас предали, обычно нам есть что в себе исправить. Своим предательством человек, который тебя предал, как бы корректирует тебя. Вместо того чтобы обсуждать проблемы, языком этого удара он тебе говорит, что в тебе его что-то не устраивает, подумай. А может быть, он что-то тебе не раз говорил, сообщал, а ты «не чешешься». Мы иногда бываем просто глухи к тому, какими люди хотят нас видеть.

– **Если мы говорим о некоем личностном кризисе, который приводит к росту человека, тогда, возможно, измена и прощение измены – это путь даже к какой-то новой ступени отношений, которая выше, чем то, что было до предательства?**

– Да. Я как раз об этом говорила с той семьей: «Если Вы сейчас это преодолеете, Вы dorастете до новой ступенечки ваших отношений». И, на самом деле, они потом подтвердили, что стали друг другу ближе.

Почему? Потому что, оказывается, она все время была не удовлетворена тем, что он не развивается духовно. Он интересный мужчина внешне, и статус у него социальный неплохой, и собеседник приятный, но, с точки зрения общего развития – нет глубины. Он не читал никакой литературы. И она уже не знала, как на него воздействовать.

А как может семья, в которой нет взаимных интересов, быть динамичной, как? Она начинает бродить, эти отношения начинают киснуть. Процесс брожения приводит к взрыву... После того как мы с ним поговорили об этой его проблеме, она мне звонит и рассказывает: «Представляете, мы с ним едем в электричке, и он мне говорит, ты знаешь, я теперь тебя понял, я совершенно неинтересный человек, я ничего не читаю, а ты хотела, чтоб я с тобой это все обсуждал». Для нее это было такое неожиданное чудо.

– **Какие качества помогают простить измену?**

– Любовь, великодушие и жертвенность. Жертвенность – это свойство настоящей любви.

– **А что значит простить измену? Это не просто сделать вид, что ты простил, ведь можно принять человека обратно, но внутри себя не простить, не забыть, продолжать себя есть, и может даже в чем-то мстить ему? Что значит простить по-настоящему?**

– Простить – это изгладить из памяти.

– **Простить и забыть?**

– Нет, забыть – это не простить, забыть – это вытеснить, и так или иначе это может потом всплыть. А простить – это значит просто вообще ничего не помнить об этом, не возвращаться к этому. Не помнить, как будто этого не было. Знаете, это как на магнитной пленке: стираешь, и этой информации нет. И это возможно.

– **Возможно? А как к этому прийти?**

– Дело в том, что простить всегда проще, когда ты встаешь на место другого. Ведь если мы осуждаем кого-то за предательство, то можем заглянуть в себя и там под лупой увидеть, что когда-то ты кого-то в чем-то предал. Не может быть такого, чтобы мы настолько были

безупречны, что нам нечего вспомнить. Если по максимуму, то, даже если ты подумал о другом человеке что-то не то, ты уже его предал. И в будущем ты можешь так же оступиться, как он. Не зарекайся, ты также можешь поставить подножку своему супругу.

Вот этот мужчина сказал мне: «Я проанализировал этот свой проступок, и вспомнил, что своего друга осуждал, я возмущался: «Как ты можешь идти налево, когда ты в браке уже столько лет?» И буквально совсем немного времени прошло, и я вляпался в такую же историю». Он не хотел изменять: «Вы знаете, я просто не был внимателен к себе, поддался воле чувств, мне эта женщина даже не была интересна, просто какой-то подъем был эмоциональный, и я вот ушел в сторону. Дальше – больше. И все, и зашел в тупик». Но причина была не только в том, что он осудил, там еще было много сопутствующих факторов, как обычно, когда происходит какой-то конфликт, там целая цепочка начинает раскручиваться...

– То есть он осудил вместо того, чтобы тогда поставить себя на место друга, подумать, что он так же может поступить? А он не обратил на это внимания, и из-за этой невнимательности повторил ту же ошибку?

– Да. Он считает, что это одна из возможных причин его измены.

– Ирина Анатольевна, а сможет ли любовь остаться настолько же сильной и целостной после измены и предательства, как это было до?

– Она будет просто другой. Любовь может вырасти. Любовь зреет и бывает, что зреет через боль.

Это не значит, что нужно друг друга так «шандарахать» и «шандарахать», мы «сходили на сторону», и от этого еще больше и больше любовь у нас растет друг к другу. Нет, но если мы не умеем любить, то мы учимся любви. Это очень болезненный процесс. Мы растем через катаклизмы, и в зависимости от того, как мы решаем эти проблемы, мы регрессируем или, наоборот, развиваемся.

Мне понравился образ. Я где-то прочитала, биологи обратили внимание, что когда деревце растет, слышно через специальную аппаратуру, как хрустят веточки. И через этот хруст, эту ломку, деревце становится взрослым, красивым.

– А цель всех этих трудностей какая?

– А цель – это взаимная любовь, обретение целостности семейной, где все члены семьи едины.

– Прощение – это труд. Нужно ли как-то работать над собой после прощения измены?

– Думаю, да. Можно расслабиться: я простил и все. В той ситуации, о которой я рассказывала, семь лет прошло, и он ей опять изменил – она расслабилась. И во второй измене для нее открылись новые горизонты. Оказалось, что проблема не ограничивалась только их отношениями. Потому что та женщина, которую он себе нашел в последний раз, была похожа на его мать. А у его жены был конфликт с его матерью. Через эти грабли они вышли на решение более глубинной проблемы, которая тянулась на протяжении многих лет. Она никак не хотела принимать, что пока она не решит проблему отношений с его матерью, он не успокоится. Измена дала повод к размышлению, к преодолению своих негативных эмоций, связанных со свекровью.

– А если ты говоришь человеку – «я тебя простил», а на самом-то деле не простил и не чувствуешь такой любви, как раньше, как работать над собой? Какие шаги?

– Это уже, на самом деле, не мало, если ты повернулся в сторону человека, который тебе «двинул» по больному месту. Это уже шаг, что ты хотя бы постарался простить. Дальше – больше, нужна постоянная внутренняя работа.

Мы знаем, что Господь заботится о каждом из нас. И те ситуации, в которые мы попадаем, даже очень сложные, они тоже не случайны, они являются нам для того, чтобы нас чему-то научить.

А если люди мыслят категориями максималистскими – «он меня предал, я никогда не прощу предательства!», на самом деле, это проблема человека, который так считает. Мы понимаем, что жизнь сопряжена с разными сложностями, искушениями, и мы должны быть к этому готовы. Для нас не должно быть неожиданностью, что нас кто-то предаст, уязвит наше самолюбие. Это нормально, нормативный конфликт, есть такое понятие в психологии. Это все естественные законы человеческого развития, законы жизни.

Господь все делает для нашей пользы. Вопрос только в том, *что* Он хочет в нас исцелить, *что* Он хочет в нас изменить, *в чем* Он хочет помочь нам быть лучше? Есть некий недостаток, который во мне есть. Если я считаю, что меня предали, значит, я обижен. Значит, в этой ситуации мне показывают, что я очень обидчивый, самолюбивый человек. Значит, сейчас я должен направить все свое внимание на эту свою личностную проблему. И что я делаю? Маленькими шагами начинаю бороться. Я сделал попытку к примирению, как мне это ни трудно, говорю, ну ладно, это не смертельно, давай попробуем дальше жить с этим. Нужно хотеть научиться прощать, хотеть научиться любить, понимаете?

В первую очередь нужно обращать внимание на самого себя. Когда мы думаем только, «как он меня предал», «как он виноват», гнев заслоняет наше сознание. Мы и себя-то в такой момент уже плохо воспринимаем, и как идти вперед – не видим. За этим горем, за унынием мы плохо видим ориентиры. А когда мы прощаем и хотим простить, Господь нам помогает, включается уже духовная сила.

И тогда ты уже не циклишься, что там с ним, и он уже чувствует себя более спокойно, потому что его не дергают, не упрекают, не укоряют.

Если он оценил свое поведение, как неадекватное, то, конечно, он сейчас как на иголках, он ждет, что его сейчас опять будут унижать. И он понимает, что низко себя повел. Нормальный человек не может не понимать, что он вляпался в грязь. И мы, если будем в себе муссировать осуждение его поступка, будем непроизвольно отыгрываться на нем. Это к хорошему не приведет, потому что усилит вектор к разрыву.

Ведь в конфликте всегда виноваты оба. Может, один в большей степени, а другой в меньшей. Лучше будем этот конфликт использовать с выгодой для себя. А выгода в том, что это отправная точка возвращения к себе, любви к себе. Когда я обижаюсь, я не люблю себя, потому что обида – это зло. Поэтому надо отделить себя, как образ Божий от обиды и стараться ее не пускать в сердце. Любить свою душу – это, значит, не позволять монстрам злобы овладевать нашим сердцем.

И тогда человек, который рядом, он тебе доверится. Нужно помочь ему обрести самого себя, потому что он потерял себя. Когда ты себя начинаешь опять узнавать, ищешь любви к себе, этот человек тоже не боится тебя и может тебе открыться и может даже сказать: «Как я себя вел безобразно, спасибо тебе, что ты мне помог!».

– Если человек не прощает, какие для него могут быть внутренние последствия, помимо развода?

– Непрощение – разрушительно. Человек, который не простил измену, не может быть спокоен. Он возвращается к каким-то эпизодам жизни, связанным с обидчиком, он вспоминает об этом при случае, без случая, то есть он с этим человеком практически не расстается. Он негодует, он недоволен или печалится. Непрощение подтачивает душу.

Зачем нам надо губить свою душу? Мы держимся за свои страсти, как Гобсек, который сидит на своем добре, которое гниет уже, и никому не нужно – рухлядь какая-то.

– А какие следствия прощения?

– Последствия прощения – личностный рост, любовь к себе, спокойствие души.

Умейте понять другого в минуту искушения. Психолог Ирина Мошкова

Любовь к постороннему в браке – это очень серьезное испытание.

Чаще всего, это бывает измена со стороны мужа, и самое тяжёлое испытание выпадает женщине. Обычно сразу начинается склока, раздор. Надо найти силы правильно себя повести, не броситься с гневом, обвинением, упреком в сторону мужа: «Ах, ты такой-сякой, подлец, ты предатель, кому я все годы свои лучшие отдала». В ответ на эти обвинения муж говорит: «Я бы так не ушёл, если бы ты вела себя по-другому, ты мне надоела, сколько ты мне уже крови попила» и прочее. В этих взаимных обвинениях люди убивают свою любовь. Получается зло на зло, вырастает такой снежный ком, что в итоге брак обречён.

Знаю и примеры, когда в семье появился со стороны мужа или со стороны жены интерес к кому-то, но люди не развелись. Они пережили это как испытание, которое позволило им задуматься, извлечь уроки. Если такой интерес стал возможным, значит, наши отношения несовершенны, что-то мы друг другу недодаем. И супруги не упрекали друг друга, а пытались мужественно эту ситуацию пережить, перетерпеть.

Встречались мне и такие истории (они большая редкость) – это люди, которые нашли мужество отпустить другого человека без упреков. Ситуация напоминает притчу о блудном сыне: один человек вдруг говорит: «То, что ты мне даешь, меня не устраивает, я хочу пожить другой жизнью». В притче о блудном сыне отец отпускает сына с горечью, понимая, что он идёт не к лучшей жизни, но, тем не менее, он не ограничивает его свободы; может быть, отец и призывал к здравому смыслу, но, видя, что слова не действуют, все-таки его отпустил. В супружеской ситуации также: один из двоих вдруг решает поискать лучшей жизни. Другой понимает, что он увлекся, есть сильное искушение, против которого он не может устоять. И решает на время его отпустить, продолжая за него бороться духовно, не упрекая его, а вознося за него молитвы, чтобы Господь его вразумил и простил его прегрешение. И вот, когда женщина себя так ведёт (предельно жертвенно, великодушно, пытаясь перетерпеть, собираясь внутри себя в комок, надеясь на то, что мужчина способен одуматься, вспомнить о лучших годах жизни, вспомнить о тех чувствах, которые их связывали раньше), когда женщина обращается за помощью к Богу, начинает молиться горячо и искренне, бывают такие случаи, когда вдруг к мужчине возвращается разум, он делает обратный шаг и просит прощения. Жизнь начинается заново, женщина находит силы его простить.

Вот что главное: у одного находятся силы просить прощения, с гордостью своей справиться, а у другого – находятся силы его великодушно простить. В этом случае люди объединяются ещё сильнее и продолжают свою жизнь с ощущением, что отношениями надо бесконечно дорожить. Потому что могут быть такие прецеденты: сегодня муж изменил, завтра жена изменила. Умение понять другого в трудную минуту искушения, не осуждать, а понять, что им движет, почему человек поддался, почему он ослабел, и дать ему эту помощь и дружескую поддержку.

Другое дело, что в условиях, когда есть факт измены, я думаю, что жена должна поставить вопрос о прекращении интимных отношений. Пока продолжается измена на стороне, жена должна положить табу на физическую близость, иначе жена оказывается наравне с любовницей. Там любовница, тут любовница, и он ходит от одной к другой. Но ведь жена – это не любовница, она, прежде всего, помощница и друг, она помощница по жизни, не помощница по хозяйству. И если жена готова себя повести как друг в этой ситуации, она способна на эту жертву, ограничивая на какое-то время супружеские отношения, она показывает мужу, что существующее между ними больше постели, между нами есть, прежде

всего, душевные, духовные нерасторжимые связи. «Ты для меня дорогой человек, поэтому я никогда не поменяю это на постель».

Опыт показывает, такое мудрое, великодушное и целомудренное поведение женщины заставляет мужчину одуматься. Он начинает её ценить как свою жену, как подругу, как любимого человека, который в трудную минуту его не оттолкнул, и как мать их общих детей. В этом случае женщина выигрывает, не просто в этой ситуации, она выигрывает своё будущее. Мужчина, который пережил этот факт, увидел свою жену и оценил, какая она личность, он, конечно же, не будет стремиться уйти от неё.

Однажды пришла ко мне пара, и я хотела в ноги поклониться этой женщине, которая столкнулась с фактом измены. У мужа заладилась с работой, стал много получать, начал выпивать и ушёл к другой женщине. Она нашла силы его отпустить, без упреков. Развелись, он женился на другой, а потом попал в печальную ситуацию: на работе пропала большая сумма денег и, желая скрыть этот факт, он пошел на воровство, его осудили и посадили в тюрьму. Только оказавшись в тюрьме, когда от него вторая жена отказалась, он стал размышлять о жизни и понял, что его заключение не случайность, а наказание за грех. Он не был верующим человеком, но ясно увидел, что был в его жизни гадкий поступок, когда он бросил жену, ребёнка, ушёл к другой женщине. Он понял всё и дал себе обещание, что когда выйдет из тюрьмы, пойдет к своей жене и попросит у неё прощения, насколько не надеясь его получить. Он пришел к ней спустя восемь лет. Она нашла в себе силы не только его выслушать, но и простить. Они снова поженились, венчались, стали ходить в храм. Я задала ей вопрос: «Что вы чувствуете, вы сейчас живете с человеком, который вас так обманул, предал, что дало вам силы так поступить?» Она сказала: «Вы понимаете, я его всегда любила, всегда верила, что он хороший».

Вот ещё свойство настоящей любви, которая «всё покрывает, всему верит». Настоящая любовь в своей самоотверженности способна покрыть недостатки другого человека, способна быть самозабвенной, великодушной любовью, которая видит только хорошее. Плохого как будто и нет, а казалось бы, плохого очень много. Вот она приняла его вновь и говорит: «Вы не представляете, какая я счастливая, у нас сейчас такие замечательные отношения». Человек предал, обманул, а брак, несмотря на это, стал крепче. Не всякая женщина так поступит и не всякая будет себя беречь, понимая, что он ушел к другой женщине. Она ведь сохранила ему верность, верила, что он хороший, она воспитывала ребенка, не искала другого мужчину. Она дала возможность ему насладиться этой кажущейся свободой. Точно как в притче о блудном сыне. Человек ушёл в далекую страну, ел-пил там, веселился, пока всё не растратил, потом был готов есть со свиньями их корм, вернулся домой с покаянием.

Кстати, когда люди венчаются, священник напоминает молодым притчу о блудном сыне. Церковь как мать дает напоминание, что в вашей жизни могут встретиться ситуации, когда, уважая свободу другого человека как личности, придется принять даже его неправильный выбор. Он может ошибиться, предать, но если между вами есть настоящая глубина чувств, вы сумеете это не осудить, а понять, сумеете правильно себя повести таким образом, чтобы это привело его к покаянию, чтобы он мог вернуться с приобретением пусть горького, но опыта. Какая здесь премудрость заключена! А мы этого не слышим, священник нечто читает, совершается обмен кольцами, люди идут к венцу. А вот Церковь предлагает назидание, подготовку дает людям: вздумайтесь, что вам предстоит сложная жизнь. Вы полюбили друг друга, а вы готовы к тем испытаниям, что могут вам встретиться на пути, ведь каждый из вас может обмануть, предать, готовы ли вы быть другом в трудную минуту, когда это коснется вас?

У нас ведь другое мышление: око за око, зуб за зуб, ты мне изменил, я тебе изменю. Однажды ко мне пришла женщина, которой изменил муж. Она пошла к психологу, совершенно неверующему, и получила рекомендацию: ну и что, да, он плохо сделал, обманул,

предал, и вы ему измените. Самое печальное, она выполнила эту рекомендацию. Пришла ко мне и заливалась горькими слезами.

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.