

*Белозуб Г.И.*

## Брак. От рассвета до заката



### Введение

#### **Часть I. Не замужем.**

- Глава 1. Почему я не вышла замуж? Займемся самоанализом.
- Глава 2. Проклятье выходных дней. Почему мне так нужно быть кому-нибудь нужной?
- Глава 3. Уходя, уходи.
- Глава 4. Все равно счастливой стану, даже если без тебя!
- Глава 5. Как выйти замуж в тридцать лет. Поиск.

#### **Часть II. Замужем.**

- Глава 1. Причины брака в наших браках.
- Глава 2. Если хочешь быть счастливой, сделай счастливым другого!
- Глава 3. Измена. Кто виноват, и что делать?
- Глава 4. Дорога в близость длиною в жизнь.
- Глава 5. Не мальчик, но муж. Или наоборот: не муж, а мальчик? «Выращиваем» мужа.
- Глава 6. Насилие в семье. Физическое и психическое.

### **Часть III. Разведена и свободна.**

- Глава 1. Развод – катастрофа или шанс начать новую жизнь? Две стороны одной медали.
- Глава 2. Извлечем уроки.
- Глава 3. Я психолог и психотерапевт для своего ребенка
- Глава 4. Мой любимый мужчина и мой любимый ребенок. Проблема отцов и детей.
- Глава 5. Снова замуж? Не снова, а заново!

### **Заключение.**

#### **Введение.**

Барышни сейчас пошли очень даже образованные и все (или почти все) знают, что нас приблизительно раз в 10 лет подстерегают кризисы, будь они неладны. И жизнь наша начинается кризисом и ... так и хочется сказать и кризисом заканчивается. Но не могу вас утешить. Думаю, вряд ли наша жизнь когда-либо заканчивается. А значит, никуда не деться, нужно учиться эти кризисы разрешать.

Кризис, кризис... Слово-то какое неприятное, будто ворона каркает. Неужели нельзя без кризиса обойтись? Обойтись можно, развиваться нельзя. Развитие человека происходит через обновление, мучительный пересмотр прошлого, качественное изменение. Если нет кризисов или человек не сумел с ними справиться, то не происходит взросление человека. Вы ведь согласитесь, что не каждого по паспорту взрослого человека можно назвать зрелым. Бывает, что человек телесно растет и развивается, но по своей духовной и психической сути остается ребенком. Ни занять себя не умеет, ни утешить, не говоря о том, что уж принять ответственность за свою жизнь – это для него просто невозможно. Такой человек редко бывает счастлив. Трудно «ребенку» адаптироваться во взрослом мире. Жить с таким незрелым человеком нелегко, но жить такому незрелому человеку тоже часто несладко.

Так вот, это наше созревание – личностный и духовный рост проходит мучительно и кризисно.

Кризис полезен. Он помогает осмыслить, пересмотреть то, что с вами происходит, остановиться, оглянуться.

В 30 лет (мы помним: плюс-минус 3 года) человек до этого идущий, бегущий или, спотыкаясь бредущий, по дороге жизни, вдруг натывается на что-то (это может быть встреча, кинофильм, книга и т.д.) и его пронзает мысль: кем я стал, что со мной происходит, настоящая ли в моей жизни любовь, семья, та ли выбрана работа, куда я иду, что ждет меня впереди?

Талантливо и психологически точно показан такой кризис в к/ф Н.Михалкова «Неоконченная пьеса для механического пианино». Михаил Платонов 30-ти с небольшим лет, женатый, благополучный, всеми любимый человек вдруг встречает свою юношескую любовь. Помните? И с позиций оживших юношеских идеалов просматривает свою жизнь. И ужасается ее обыденной пошлости, какой-то духовной затхлости. И становится ему страшно и хочется все изменить и вернуться в светлое, романтическое прошлое, убежать от мещанки-жены и от мещанина в себе.

Есть такой детский анекдот. Слоненок из мультфильма спрашивает обезьянку и удава: «Что самое главное в танке? Обезьянка: – дуло, дуло, дуло... Удав: – гусеницы, гусеницы... Нет, - говорит слоненок, - самое главное в танке не обмочиться!»

Вот так и мы, нам главное - не испугаться, а поискать выход. Выход через обновление. И не бояться жизни другой, новой, друзей других, новых, любви новой или обновленной и, конечно, себя новой.

Но бывает, человек, испугавшись перемен, выбирает тупик в лабиринте жизни, т.е. депрессию.

Депрессии бывают разные: инволюционная; эндогенная; депрессия творческая, из которой люди возрождаются как птица Феникс, а бывает, депрессия-защита. Знаете как у страусов. Что здесь самое главное? А можно ничего не делать. Душевно не трудиться, трудности не преодолевать. Замер как страус, голову в песок и все. Вы думаете так долго простоять-прожить невозможно? Страусу – да, а женщины некоторые так и живут всю жизнь, застряв в кризисе 30-ти. Я таких знаю. Они растягивают эту депрессию-защиту на всю свою оставшуюся жизнь. Для чего? Для того, чтобы ничего не делать! Не трудиться искать выход, а, замерев, тоскуя и жалуясь, загубить свою жизнь.

Но вы-то ведь не такая! Иначе, зачем вам эта книжка?

Мы с вами вместе поищем выход из лабиринта-кризиса.

Если вы замужем, но что-то не ладится «в вашем королевстве» – для вас вторая часть книги, если вы разведены – то, может быть, вам следует прочитать все и все начать с начала. Хотя, я не буду против, если вы, независимо от своего положения, состояния и самочувствия, прочтете всю книжку. Я постараюсь, чтобы вы не скучали.

## **Часть I. Не замужем.**

### **Глава 1. Почему я не вышла замуж? Займемся самоанализом.**

Если вам около 30-ти или немного за и вы не замужем, у вас возникает вопрос: почему? Какие объяснения для себя «придумывают» (хочу подчеркнуть, – именно придумывают) незамужние девицы? Приведу наиболее типичные: первые - мне не везло, все время не те мужики попадались; вторые – не встретила свою половинку; третьи говорят – все мужики сволочи, эгоисты, а я не хочу подстраиваться; некоторые считают, что это от того, что слишком застенчивая, недостаточно бойкая, смелая. Иногда полагают, что «Негде было знакомиться, я работаю в женском коллективе» или «Мне некогда было знакомиться, я училась и работала». А одна девушка мне объяснила свою ситуацию так: «Я училась в техническом ВУЗе, у нас в группе было всего 3 девочки. Вот если бы я училась в педагогическом институте, где мальчиков мало, то у меня появилось бы желание познакомиться. А так, зачем?»

Все, что вы думаете и говорите – это и так и не совсем так. Вы, наверное, очень удивитесь, если я скажу, что вы не вышли замуж, потому что не хотели. В это трудно поверить? Человек, как правило, имеет то, что хочет, но не осознает этого.

Что за бессмыслица, скажете вы. Подождите, может что-то из того, что я скажу, и покажется вам осмысленным. Вы, наверное, знаете, что нашим поведением управляет подсознание. Что ж, скажете вы, я не осознаю то, что я делаю? Ну, когда как. Но даже, если осознаете, то почему-то все равно делаете. И даже то, что вовсе не делает вас счастливой.

Я буду вам рассказывать разные истории из своей практики, и может в чем-то вы со мной согласитесь, а главное, сумеете и на свою судьбу посмотреть иначе, изнутри.

Итак, нашим поведением руководит наше подсознание, но как? Любая система стремиться к гомеостазу, вот подсознание и возвращает нас в «привычное русло». В подсознании, как и в космосе, нет плохого и хорошего, в подсознании есть уже какая-то готовая форма поведения и оно, как бы это сказать, не понимает, что это собственно вы выпендриваетесь и какого рожна вам надо? Когда образуются эти «готовые формы»? Конечно, в раннем детстве, в досознательный период, когда психика наша чрезвычайно пластична. И, простите за тавтологию, готова к образованию «готовых форм». Как это происходит? Я покажу на примерах.

У Надежды Петровны родились девочки-двойняшки. Гетерозиготные близнецы, не похожие друг на друга. Старшая была коренастая и крепкая, а младшая длинненькая, худенькая и слабенькая. И когда через 5 месяцев возникла необходимость уезжать из страны с мужем-военнослужащим в командировку, Надежда Петровна решила, что ей с двумя малышками не управиться, а потому младшую слабенькую родители взяли с собой, а крепенькую старшую оставили у бабушки. Надежда Петровна была женщина красивая, смелая и честолюбивая, а ее мать - бабушка девочек, скромная, простая, как и положено бабушке.

Надежда Петровна с семьей вернулась в Союз через 5 лет. В 5 лет старшая девочка впервые увидела свою маму, которая ее тут же начала заставлять себя любить. А девочка полюбить чужую неласковую женщину никак не могла. Она ее жутко боялась. И от страха все время врала, даже тогда, когда правду сказать было выгоднее. Девочка чувствовала, что она такая, как есть, маму никак не устраивает. И она не могла сказать правду, потому что правда – это было отражение ее чувств, ее мыслей, ее дел. А маму раздражало в девочке все. Надежда Петровна с трудом верила, что это провинциальная испуганно-стеснительная девочка в длинном нелепом платье – ее дочь. Зато младшенькой можно было гордиться. Бойкая, в модном импортном костюмчике, она пела, танцевала, рассказывала стихи. Но что делать? Сколько старшая девочка не плакала (чем еще больше раздражала мать) ее от бабушки увезли в большой город. Надежда Петровна активно взялась за перевоспитание девочки – ей, как Золушке, делалось 333 замечания в день, в то время, как младшей ни одного. Младшую отдали в специализированную школу, поэтому помогать по дому должна была старшая, она-то ведь посещала обычную школу. Она научилась не просто хорошо готовить, а замечательно. В 15 лет она пекла такие торты, что все соседи восхищались. Она научилась шить, вязать не просто хорошо, а великолепно. В общем, ее так и называли – Золушка. Платить за квартиру, вызывать водопроводчика, принимать у кошки роды – это были ее обязанности, ведь младшая-то училась. Правда не стоит забывать, что и старшая училась сначала в обычной школе, потом в вечернем ВУЗе, который закончила с красным дипломом. А чтобы вы поняли, какая она хорошенькая, я скажу только, что ее все время путали с Ириной Понаровской. Младшая внешне была совсем не такая. У нее был большой рот и нос, который рос на двоих, зато маленькие глазки. Да и характер подкачал. Но была непоколебимая уверенность в себе и в том, что ее должны любить и ее должны выбирать. Ведь ее выбрала, и ее любил самый главный человек для каждого ребенка – мать. Младшенькая успешно закончила свою школу, успешно продолжила свое образование и стала работать. И добилась успехов не плохих, но и не очень высоких.

Как же сложилась личная жизнь девочек? Младшая довольно рано и очень удачно вышла замуж. Брак их был таким мезальянсом: муж был симпатичный, привлекательный, обаятельный с хорошими манерами и милым характером. И, конечно, без памяти любил свою жену и все ей прощал. Даже ее бесконечные измены, которые она и не пыталась скрывать. Вы мне не верите. Но что делать, это правда, потому что – это жизнь.

Старшую соседи называли Золушкой и все ждали продолжения сказки. Но кто видел, чтобы сказка стала былью? Я такого не знаю. Нет, не то, чтобы уж совсем без принцев. Принцы знакомились с Золушкой, несколько месяцев (как вы понимаете около пяти) длился роман, а потом принцы выбирали себе в жены кого-то другого. Все вокруг считали, что девочку сглазили и даже заколдовали. Как все в жизни неправильно и непонятно, - вздыхали соседи. Согласна – несправедливо, но объяснимо. Любимый человек должен меня бросить и выбрать другую – такое «желание» подсознания. Вы удивитесь, но наша «Золушка» строила свое поведение психологически выверенно, чтобы вернуться в привычную, но не осознанную, ситуацию отверженности.

Но ей хотелось выйти замуж, а было уже 29 лет. И она вышла замуж за нелюбимого, потому что нелюбимые ее не бросали. Решила ли она свою проблему? Ей пришлось, потому что жить с нелюбимым человеком – скучно. Несколько лет ушло на работу с собственными

паттернами (паттерн – рисунок, модель поведения), но к 40 годам женщина сумела обрести себя и вторично вышла замуж по любви. Как долго, скажете вы и нельзя ли поскорей? Не знаю, этого и еще много другого я не знаю. Таинственен мир психики и не всегда предсказуем.

Я привела вам пример первого типа деструктивного жизненного сценария. Просмотрите «фильм» своих романов, отыщите закономерности, повторяющиеся события и задумайтесь: почему это со мной происходит?

Второй тип деструктивного сценария «пишется» так. Я приведу вам жесткий пример, как и в первом случае.

Таня родилась в последний год войны. Мама, как говорили пошляки, приехала с фронта «заряженная». Красивый женатый офицер осчастливил своей любовью молоденькую девушку, а после войны вернулся к семье. Но и с Таниной мамой любовной связи не порывал. И иногда, вероятно, когда дома становилось особенно скучно, приходил жить в коммунальную квартиру, где Таня, ее молодая мама и бабушка занимали одну комнату. Мама любила Таниного папу, как говорят, без памяти. И очень хотела, чтобы он остался жить с ними. Но отец, пожив некоторое время с молодой любовницей, все-таки уходил. Вот эти «уходы» и превратились для Тани в вечный кошмар. Действия триллера происходило по одному и тому же сценарию. Вечером, отнюдь не прекрасным, отец собирал чемодан и с чемоданом пытался уйти. Пытался, потому что Танина мама уцепившись за чемодан, ползла за ним на коленях и рыдала, плакала Танина бабушка, стояли в дверях соседи и, широко открыв рот, заходила в крике Таня. Но отец все-таки уходил. И мать посылала девочку к отцу на работу, с заданием: уговорить отца вернуться, рассказать ему, как они его любят, и выплакать, вымолить у него любовь. Таня часами стояла на морозе, под дождем и ветром, дожидаясь, когда отец выйдет из учреждения. И заработала хронический насморк. А еще – страх и незащищенность перед мучителями мужчинами. Совместная жизнь с мужчиной – это кошмар на улице вязов (правда, на Таниной улице росли тополя). Ну, кошмар на улице тополе. Какая разница? Кошмар, он и есть кошмар.

Слава Богу, у Тани были подруги, несчастливая, но очень любимая мама, хорошие способности. Она успешно закончила школу, достойный ВУЗ и стала хорошим специалистом в своей области. Роман мамы с Таниным отцом как-то сам собой истлел, бабушка умерла, Таня с мамой переехали в отдельную квартиру. Надо сказать, что Танюша выросла привлекательной девушкой с хорошим чувством юмора и умела повеселиться в компаниях, куда ее часто (за клоунаду, как она говорила, утрируя) и приглашали. Смешливая и смешная, умная, славная Таня мужчинам нравилась. И они ей нравились. Но... Как вы думаете, до какого момента? Правильно. Пока не предлагали выйти замуж. Таня почти ничего не помнила из детства, но мужчин, этих врагов рода человеческого не любила. Нет, - отрицала она, совсем не потому, что отец так издевался над ними, она уже давно его простила, просто все мужики – сволочи, считает Татьяна Яковлевна. И если вы с ней поговорите, она приведет вам массу примеров их (мужиков) недостойного поведения. А если и бывают исключения, так они на то и исключения, чтобы правило подтвердить.

Почему она так видит мир? Кто так изменил, «изуродовал» глаза Татьяны Яковлевны, что все достоинства и недостатки человеческие у нее распределились по половому признаку?

Так работает установка. Не ракетная, а наша психическая. Работает она как селектор. В раннем детстве сформировалась модель мира, в котором отец – олицетворение всех мужчин был мучителем. А дальше все просто – все факты, которые подтверждают идею собираются и усиливаются, а те, которые опровергают просто не замечаются. «И чем больше я живу, тем больше убеждаюсь в своей правоте!»

Рождение еще одного типа деструктивного жизненного сценария рассмотрим опять на примере из жизни.

Олины родители поженились тогда, когда Оля проходила стадию внутриутробного развития. Оля была "незапланированным" ребенком. Родители были студентами и не только не собирались рожать ребенка, но даже и о браке не думали! А тут на тебе! Должен быть ребенок и пришлось жениться. Особенно жалел о потере свободы Олин папа. Денег нет, жить негде, жена не то, чтобы уж совсем противная, но недотепа какая-то. А тут еще ребенок родился девочкой! Ну, все не так, как хотелось бы. Да и девочка вся пошла в маму, пугливая какая-то, плакса, медлительная, стыдно сказать, туповатая. Очень Оля раздражала отца, и в раздражении не помнил он себя и бил девочку до синяков. Оля хорошо помнит, как в детском саду она стыдилась раздеться, потому что даже на ногах были синяки и кровоподтеки. Когда на девочку кричали или били, она совсем переставала соображать и даже взгляд становился бессмысленным.

Когда Олю отдали в школу дела, как вы понимаете, пошли еще хуже. Описывать подробно не буду: все вы это проходили в школе. И в вашем классе была, наверняка, пугливая плакса с туповатым взглядом.

Когда Оля оставалась одна, она мечтала... Мечтала она о том, чтобы мама с папой развелась и ... А больше ни о чем. Каждый вечер с покорным отчаянием ждала прихода отца и гневных слов, а раз в две недели отец ее порол. Отец же во время порки, как вы понимаете, испытывал странные чувства, в которых не хотел признаваться даже себе.

Девочка выросла утонченной и хорошенькой, нежной и, как вы догадываетесь, умненькой. Ей приходилось много думать о жизни, много страдать. Если бы вы поговорили с ней, вы удивились бы глубине ее суждений и здравомыслию не по годам.

Оля закончила школу, а потом и институт. У нее в жизни были «повести» с молодыми людьми, потому что романами эти отношения вы бы не назвали.

С отцом отношения наладились, он очень привязан к дочери, ведь жену он так и не сумел полюбить. Он любит ходить с Олей в театр и на выставки, в гости к родственникам и ездить с ней на дачу. Он категорически против того, чтобы Оля жила отдельно. Оля теперь мечтает выйти замуж. Но отношения с молодыми людьми у нее не складываются, она этих отношений боится. Я думаю, вы понимаете почему. Все мы родом из детства, тривиально, но куда от этого деться?

Все это интересно, скажете вы, но что делать Оле? Ситуация и правда тяжелая.

У Оли подавлена воля. Вот как в рифму получается. И без специалиста не обойтись. Но и со специалистом нужны годы работы, чтобы вырастить в себе себя.

Я продолжу истории «родительских» детей. Вероника родилась у матери во втором браке. От первого брака был сын, любимый, но неудачный. Плохо учился, да и прочим не мог порадовать родителей. Не красив, не умен и не ласков. А девочка родилась просто загляденье. Хорошенькая, послушная, в детском саду все дети играют и балуются, а Вероника около воспитательницы сидит и в рот той смотрит, ожидая указаний. Всегда рада услужить и слова поперек не скажет. Школа была лишь продолжением детского сада. Послушная, тихая девочка, любимица учительниц. Неожиданно выросла красавицей. Мать это не обрадовало, а испугало. Такое время сейчас, за девчонками только глаз, да глаз. Не уследишь, может и в подоле принести. И мама за Вероникой усилила контроль. При таком послушании девочки, это не вызвало проблем. Веронику встречали из института либо отец, либо мать, отпускали в кино редко и только с девочками. А мать, как и в детстве, постоянно говорила, если тебе скучно, давай поиграем, хочешь в лото, хочешь в карты. Можем вместе повышивать, зачем тебе подруги? В наше время сексуальной революции и простоты нравов, Вероника в первый раз была в кино с молодым человеком в 19-ть лет. Красота Веронике была не нужна, потому что она привлекала мужское внимание. А она этого внимания боялась. А потому одежда - стиля унисекс, никакой косметики, а густые белокурые волосы – в незатейливый хвостик. Целоваться Вероника начала, когда ее подруги уже были замужем, но все равно это украдкой и чтобы к десяти домой. К 25-ти годам Вероника подошла неуверенной в себе и не имеющей

сексуального опыта барышней. Она была красавица, такая, какие бывают только на обложках журналов, но ей бы еще знать об этом! В 25-ть мама забеспокоилась и стала требовать от дочери, чтобы та вышла замуж. Вероника робко пыталась оправдаться: «За кого же я могу выйти замуж? Ведь мне негде даже познакомиться?» Но ей можно сказать повезло, и работа свела ее с молодым человеком, который сделал ей предложение. В 27-мь лет она вышла замуж. Правда через год развелась. И если бы она вернулась домой, то снова попала бы под жесткий контроль матери, которая ее бы и из дома не выпускала и попрекала бы, что дочка не замужем. Вероника сумела справиться со своей ситуацией. Ей понадобилась психологическая помощь только для того, чтобы уверовать в свое право самостоятельно строить свою жизнь. Приобретенная уверенность в себе раскрыла ее красоту. Прошло всего два года, и Вероника вышла замуж. На этот раз за достойного человека, сумевшего по достоинству оценить ее телесную и душевную красоту.

Если я вам назову имя Ассоль, то вы наверняка представите Анастасию Вертинскую, героиню фильма «Алые паруса». Романтическую девушку, уверенно ждущую своего принца. Но в результате реинкарнации (если она есть), душа Ассоль одухотворила тело, которое уродливым не было, но точно не было красивым. Обозналась душа, и не там поселилась. Когда ко мне на прием пришла Тамара, я ожидала какой-то прозаической проблемы. Но Тамару не интересовала проза жизни. Тамара жила в романах. В основном в романах Барбары Картленд. Рыцари там встречались гораздо чаще, чем у нас в лесу белые грибы. Но в реальной жизни ни рыцаря, ни белого коня, Тамара встретить не могла. А ничего другого она не хотела. Ощущая себя принцессой, не могла же она выйти замуж за шофера?. Да надо сказать и шоферы, встречая ее надменность, не спешили ей делать предложение. Тамара не умела и не хотела приложить усилия для того, чтобы сделать свою жизнь интересной. Она выбрала более простой способ, она ускользала в интересный мир любовных интриг и приключений, искусственных страданий с обязательным happy end!. Этот книжный мир значительно интереснее реального и если уж захватит человека, то может обратно не отпустить. Тамаре все в реальной жизни не нравится. И она как Ассоль всматривается в горизонт, ожидая появления алых парусов. Ей уже 32, но горизонт чист. Любовные романы сформировали у Тамары неадекватный уровень притязаний.

Но бывает, что в формировании высокого уровня притязаний участвуют вполне земные люди, близкие и друзья. Зоя, Зайка, еще в школе привлекала всеобщее внимание. Большие серые глаза, кукольные ресницы, рекламные русые волосы и ладная фигурка, да плюс какое-то особое умение носить одежду, вызывало зависть и восхищение не только девочек в школе, но и учительниц. Открытость, доброжелательность, спокойный нрав делали Зайку неотразимой для мальчишек и мужчин. В нее были влюблены многие актеры не только Петербурга, но и Москвы. И, конечно, все ожидали, что Зайке при таком выборе будет очень легко выйти замуж. Но есть неписаное правило: если у вас много вариантов, то считайте, что у вас нет ни одного. Тридцатилетний юбилей Зайка перешагнула, будучи такой же красивой и очаровательной в окружении поклонников, без мужа. Сейчас ей 36 и она думает уже не столько о замужестве, сколько о рождении ребенка.

Вы, наверное, встречали убежденных холостяков, а убежденных «холостячек»? Вряд ли. Женщина даже себе боится признаться в том, что она не хочет жить с мужчиной. Для таких женщин превыше всего дружба, женская дружба. Один за всех и все за одного! Попробуйте выразить эту же мысль, используя числительное в женском роде. Одна за всех и все за одну? Не звучит. Однако есть девочки, которые по разным причинам доверяют женщинам и не доверяют мужчинам. Этакie мушкетерши среди нас. Они любят женские компании. В их жизни появляются мужчины, но не для серьезных отношений. Всерьез они относятся только к своим подругам. Как правило, юность у них самое счастливое время жизни. Ведь тогда еще все не замужем и такие амазонки чувствуют себя комфортно. Но вот подходит возраст к 30-ти. Амазонка оглядывается и видит, что почти все ее подруги замужем,



а она остается в одиночестве. В театр сходить не с кем, у всех мужья и дети и в выходные все заняты своими семейными делами. С мужчинами серьезных отношений не получилось и, в общем-то, эта юношеская модель отношений во взрослой жизни оказалась не пригодна. И появляется обида. Обида даже на своих подруг. Ведь когда-то у всех были одни идеалы и одно общее презрительное отношение к мужчинам, а вот теперь замужество для многих оказалось куда важнее, чем настоящая женская дружба и солидарность. Ни дружбы тебе, ни солидарности. Это трудный случай, потому что причиной здесь может быть психологический гомосексуализм, который естественен для девочек подростков, но для взрослых женщин неприемлем. Как он зарождается, я напишу ниже. Через него проходят многие девочки. Это определенный этап развития. Но в 30 лет это уже серьезная проблема. И здесь предстоит большая работа по формированию доброжелательности и готовности к близости с женщиной. Но не все женщины выбирают этот путь, и мы с вами будем уважать их выбор. Они не хотят жить с мужчинами, но у них часто не хватает смелости, чтобы признаться себе в этом. И это источник их несчастья.

К 30-ти годам остаются незамужними и домашние девочки, которым очень нравится роль ребенка в семье. Как правило, мамы у таких девочек мудрые, а отцы очень интересные, увлеченные работой люди, которыми можно гордиться. Модель родительской семьи настолько хороша, что воспроизвести ее бывает просто не с кем. Жить кое-как без особой любви и близости, без творчества и мудрости в семье, девочки не хотят, а найти кого-то, кто был бы похож на отца, им не удается. Потому что такого отца и мужа вырастила мудрая мать. Девочки не видели начала их отношений, а потому, наверное, полагают, что главное в жизни это поиск и везение. Вот найду такого спутника жизни, какого нашла мама, тогда и выйду замуж. Но мама ничего не находила. Мать с отцом создали свою семью и себя. Подобную позицию вы можете наблюдать у детей российской элиты.

Но особенно тяжело переживается крушение надежд. Если ты потеряла деньги, – ты ничего не потеряла. Если ты потеряла здоровье, – ты потеряла половину. Если ты потеряла надежду, – ты потеряла все! Лида познакомилась с Сергеем Степановичем когда ей было 19-ть, а ему 34. Сергей Степанович увлекся Лидой и очень красиво за ней ухаживал. Он был женат и у него рос сын, которого тоже звали Сережа. Особой привязанности ни к жене, ни к сыну у старшего Сергея не было. Надо сказать, что и времени Сергей Степанович уделял семье не много. После работы он каждый день заходил к Лиде, и был с ней весь вечер. В выходные, как ни странно, он тоже не был занят. И даже умудрялся улизнуть из дому на Новый Год. Лида чувствовала и понимала, что он ее любит, а значит, думала она, они, в конце концов, поженятся. Ведь раз они любят друг друга, они должны быть вместе. Ей казалось, что это так очевидно, что она даже никогда на эту тему с Сергеем Степановичем не говорила. Она просто ждала. Она понимала, что маленького ребенка бросать нельзя, для него это будет большой травмой. А сама Лида еще успеет родить, ведь она так молода. Шли годы, но Сергей Степанович так же баловал Лиду своим отношением и недорогими, но продуманными подарками. Каждый год они вместе ездили в отпуск. И Лида чувствовала себя любимой. У Сергея Степановича были ключи от Лидиной квартиры и иногда, приходя домой, она находила оставленные записки, в которых он каждый раз объяснял ей в любви. Сергей Степанович был настоящим романтиком и поэтом. Так прошло 8-мь лет. И когда Лида приезжала в свой родной город из Ленинграда, ее родители и сестры с удивлением спрашивали ее, когда же она выйдет замуж? Самая умная и самая красивая из всех сестер она должна была уже давно сделать выгодную партию. Средняя и даже младшая сестра уже обзавелись мужьями и детьми. Эти вопросы заставили ее задуматься. Младшему Сереже было уже 17 лет. Мальчик он был независимый и в отце явно не нуждался. И тогда впервые за все время ее романа Лида решила поговорить с Сергеем Степановичем. Ее потрясло и обескуражило то, что разговора не получилось. Сергей Степанович сделал вид, что не понимает о чем она. Клялся в любви и чуть ли не обвинял ее в мещанстве. В общем, из



разговора ничего не вышло. Когда он ушел, Лида не торопясь все обдумала и решила с ним расстаться, но уехать ей было некуда, в Ленинграде она была не большим, но начальством, а в родном городе по специальности ей работу было не найти. А Сергей Степанович не собирался с ней расставаться, он за нее боролся. И устоять против умного человека, умеющего сделать женщину счастливой, Лида не смогла. Сейчас ей тридцать. Их роман на излете. Но Лида слишком пассивна и не ищет новых знакомств. У нее идея, что судьба и на печке найдет, но только где ж взять ту печку?

Может быть, и вы были «наполовину замужем»? Или ваши подруги? Ситуация эта в моей практике настолько часто встречается, что я хотела бы остановить на ней ваше внимание. Сделаем стоп-кадр и рассмотрим пристально того «злодея», который точно вас любит, но почему-то не женится. Для женщины любовь и брак - неразделимы, впрочем, так же, как любовь и секс. Для мужчин же брак это дело, а любовь это чувство. И не всегда, по мнению мужчин, любовь и брак должны совпадать. Среди мужчин тоже встречаются романтики. Вот эти-то романтики и есть чистая погибель для женщин. Такой мужчина может быть женат или не женат, но если он вас искренне любит, то, скорее всего, на вас не женится. Дабы сохранить вас как источник вдохновения и поэзии в его жизни. Он как Петрарка готов всю жизнь писать вам сонеты, дарить цветы, окружать вниманием, в общем, быть первоклассным любовником. И он хочет быть вашим любовником всю жизнь. Но не мужем. Потому что как же он может осквернить ваши возвышенные отношения низменным бытом? Если вы попали в такую паутинку ласковых слов, восторженных взглядов, романтических признаний – берегитесь! Скорее всего, такой человек на вас не женится. Особенно обидно тогда, когда ваш Ромео еще и не женат. Вы с ним познакомились, когда вам было 20 лет, «провстречались» до 29, а потом узнаете, что он собирается жениться на другой. В этом случае резко падает самооценка. Ведь чем, кроме того, что вы самая плохая на свете можно объяснить ваш разрыв? Почему он женится на женщине, которую он знает меньше вас, которая ничем не лучше вас и которую он, как правило, меньше любит? Не мудрено, что тут ум за разум заходит. А чтобы все поставить на свои места, знайте, что мужчины-романтики в романах своих брака не допускают. Они все делают качественно. Не корите себя, не вините, а уходите, поблагодарив вашего партнера за прекрасный роман. Но уходите обязательно.

Похожи на романтиков и «собаки на сене». Может быть, вы смотрели фильм «Зимняя вишня»? А может, вы в жизни знаете такие истории, где женатый мужчина ведет себя, как собака на сене: и сам не ам, и другим не дам. От вас потребуется много усилий, чтобы расстаться с таким героем.

Продолжая ряд киногероев, мы не можем обойти, конечно, и Бузыкина из «Осеннего марафона». И такой может встретиться на вашем пути. Мягкий, добрый, деликатный. Но решения принимать он не будет. Вы вместе с ним так и останетесь в подвешенном состоянии. И вроде уйти от него легко, он не будет удерживать, но и уйти трудно, потому что уж очень хороший.

Совершенно запутаетесь вы и в отношениях с Подколесиным. Кто не помнит, может стоит перечитать «Женитьбу» Н.В.Гоголя. А я расскажу вам реальную историю, из жизни. Машу познакомили с Борисом друзья. Обаятельный, добрый, необыкновенно дружелюбный человек. Действительно друзей любящий. И друзей у него очень много. И всем он помогает. Устраивает в клинику детей, которые пристрастились к наркотикам, кому-то дарит компьютер, кого-то берет с собой в командировку за границу. Наверное, только в сказках бывают такие добрые волшебники, ни о ком слова плохого не скажет. Ангел, а не человек. Как же повезло, вы скажите, Маше. Но почему-то Маша своего счастья не чувствует. Ей бы хотелось, чтобы для Бориса она была самой главной в жизни. Чтобы в командировки он ездил только с ней, чтобы подарки они дарили вдвоем, и чтобы друзья у них были общие. В общем, Маше хочется, чтобы Борис на ней женился. Или она вышла бы за него замуж, это все равно. Но Борис говорит, что он не готов к браку. А ведь ему 45. И он на 13 лет старше Маши. Он

был женат и у него взрослые дети, которые при таком отце не знают материальных трудностей. Борис очень щедрый человек. К Маше он так же щедр, как и ко всем остальным. Вот это-то ей и не нравится. Для своего избранника она одна из его окружения. Они встречаются 2-3 раза в неделю, у них гармоничный секс и долгие разговоры. Маша знакома с Борисом 2 года. И все это время она задает себе вопрос: почему он на мне не женится?

А Маше было бы разумнее поставить вопрос по-другому: почему Борис более 10 лет ведет такой образ жизни? Маша у него не первая герл-френд после развода, а четвертая или пятая. И со всеми предыдущими пассиями у Бориса были и сохранились прекрасные отношения, только теперь уже дружеские. У Маши нет оснований, подозревать его в измене. Но что останавливает разумного доброго человека и есть ли шанс у Маши, завоевав его сердце, заполучить и руку?. Если в вашей жизни появится такой Подколесин, не поддавайтесь его обаянию, и не позволяйте ему укрепиться в вашем сердце. Анализировать причины поведения Подколесиных я не буду, они могут быть самые разные: и неосознанный страх близости, и нежелание менять образ жизни, и даже меркантильные соображения.

Если у вас похожая ситуация, не вините себя и не стыдитесь себя. Подумайте, что нужно сделать, чтобы помочь себе. И хочу предупредить: у вас наверняка появятся мысли, что ничего у вас, именно у вас, не получится, что не стоит даже и стараться и будет очень большое искушение смириться и сказать: такая уж у меня судьба. Я знаю таких женщин! Сейчас им под пятьдесят. Они несчастны. Они не сделали усилий, они упустили свой шанс, подумайте: хотите ли вы такой же, нереализованной жизни? Сделайте над собой усилие. Падайте и вставайте, приходите в отчаяние и уходите от отчаяния, и все равно стройте себя по маленькому кирпичику каждый день. А если вас совсем покинут силы, представьте, что вас ждет впереди, если вы уступите своему безволию, депрессии. Психолог, психотерапевт вам поможет, но душевно трудиться за вас он не сможет. Единственный труд – душевный, где никак нельзя воспользоваться услугами другого человека. Но потихоньку и незаметно вырастая, вы обретете себя и проживете свою жизнь. Разве вы этого не хотите?

## **Глава 2. Проклятье выходных дней. Почему мне так нужно быть кому-нибудь нужной?**

Вам около 30-ти. И вы не замужем. Родители обеспокоены и начинают вам намекать, что они уже были бы не прочь по нянчить внуков. Почти все ваши подруги замужем. И их родители уже имеют возможность нянчить. У вас создается впечатление, что вы отстали от поезда. Поезд ушел, пассажиры заняли свои места, распаковали багаж, пьют чай и под уютный стук колес ведут неспешные беседы. А вы остались на заброшенной станции, где тускло освещен зал ожидания, бедный буфет и никому до вас нет дела. Все симпатичные молодые люди уехали, и на вашу долю осталось только то, что другие взять не захотели. Что делать? Догнать поезд не возможно, связать свою судьбу с таким же невостребованным? Но ведь если «встретились два одиночества, развели у дороги костер», то костру-то разгораться не хочется, вот и весь разговор.

Особенно чувствуешь свою неприкаянность в выходные и праздники. В будни занята работой, и все заняты. А потому – ты со всеми и ты такая, как все. Но вот праздники! Вас приглашают ваши друзья, но в компании среди замужних сверстниц вы еще больше чувствуете свое одиночество и невостребованность. Ведь если мужчина не женат, то у него не было желания, а если девушка не замужем – то ее не взяли. То есть не выбрали. И вы предпочитаете сидеть дома. Хорошо еще, если вы живете одна, а если с родителями? Родители, желая добра, начинают советовать: сходила бы ты куда-нибудь, доченька. А куда сходить? Самооценка ваша не просто падает, а прямо-таки заваливается куда-то.

И тут на работе появляется новый сотрудник. Он ваш ровесник или чуть постарше. Правда, он женат. Но ваши отношения сугубо деловые, просто вы симпатичны друг другу.

Возникшая симпатия перерастает в дружбу, а совместные дела сближают, сближают... И у вас возникают близкие отношения. Вы влюблены, да и ваш избранник определенно любит вас. Он даже намекает, что готов был бы уйти из семьи, но он не может «бросить» жену, ребенка, тещу, тестя, собаку... Могу вам сказать, что вы попались. Только один из десяти мужчин на самом деле серьезен в своих намерениях. Первые месяцы ваших встреч (период влюбленности) он будет стремиться быть с вами как можно чаще, даже пренебрегая домашними обязанностями. И как только вы привыкните к этому, появятся «обстоятельства», которые все время будут мешать. Прямо как назойливые коты будут под ногами путаться. А ведь у вас уже появились надежды. Обоснованные надежды. Вот с этими-то надеждами тяжелее всего расставаться.

Надюша в свои 32 года не замужем. Так получилось. В школе была большая любовь, которая из-за нелепой ссоры и еще более нелепой гордости закончилась женитьбой любимого на другой. Первые годы учебы в университете была только учеба, потому что учиться было очень трудно. Потом был роман с женатым человеком, который тоже закончился, можно сказать, удачно – взаимным охлаждением. А три года назад на работе появился молодой симпатичный парнишка. Вадик сначала заходил к Наде просто по-дружески, поболтать, чаю выпить, дела обсудить. Как-то раз остался на ночь, выпил, за руль сесть нельзя, а метро закрыли. А потом и вовсе с вещами переехал. Интеллигентные Надины родители деликатно уехали жить на дачу, чтобы не мешать молодым. Прожили они вместе 2,5 года, а теперь Вадик не приходит домой ночевать и при этом нагло заявляет, что он никому ничем не обязан, что он сам свободен и Надину свободу не ограничивает. А Наде зачем эта свобода, она замуж хочет. И детей, как она считает, пора рожать. А человек, на которого они с родителями такие надежды возлагали, эти надежды реализовывать не хочет. У него, оказывается, свои интересы. А то, что бедные родители, можно сказать, собой жертвуют, и круглый год на даче живут, этого Вадик не ценит. Да и вообще испытывать благодарность за жертвы, о которых он не просил, никак не хочет. Надя решила его выгнать, пусть свои вещи забирает, и чтоб духу его здесь не было. Но пока он собирал вещи, Надя времени зря не теряла. Она собрала и выдала ему все свои обиды, огорчения, несостоявшиеся надежды. Умная и острая на язык девушка ловко сумела уязвить его мужское достоинство, высмеять его претензии на карьеру, припомнить все его мелкие промахи и неудачи. В общем, сделала все, чтобы достать до печенки. И у нее получилось! Вадкина душа извивалась как уж на горячей сковородке! Надолго он Наденькину доброту запомнит и все, что она для него сделала. Кое-как собрал Вадка свои вещи и пулей вылетел из квартиры. Надя была в упоении от своей победы. Она отомстила обидчику и изгнала его со своей территории. А через неделю пришла ко мне, потому что любит Вадима, и хотела бы восстановить с ним отношения. Причем, она полагает, что главная ее проблема – это вспыльчивость. Так ли это? Да, она не удержалась, но говорила-то она то, что и до этого думала. Говорят, что у трезвого на уме, то у пьяного на языке. Не знаю, как у пьяных, но вспыльчивый человек высказывает свои претензии в резкой форме, но все равно это его претензии! Он так думает. И проблема не в том, чтобы научиться сдерживаться, а в том, чтобы пересмотреть свою позицию. Не сейчас, так в будущем ваша обида все равно выскочит. Давайте на этом конкретном примере разберемся, как же образуется обида? Когда в Надиной квартире поселился Вадим, в душе ее поселилась надежда. Появились определенные ожидания. Надя и Надины родители видели в Вадиме жениха, а в последствие и Надиноho мужа. Они не спросили у Вадима, а как он видит ситуацию? Да вряд ли он бы и ответил. Пока они жили вместе у Нади, формировалась модель будущего, как совместная семейная жизнь, а у Вадима, как показало его дальнейшее поведение, как временный, ни к чему не обязывающий союз двух свободных людей в свободной стране. В чем же вы его упрекаете? Вы сами смоделировали свои ожидания, А теперь другого обвиняете в том, что он их не оправдал. Какой в этом смысл? Вас никто не

обманывал, вы обманулись! Многие девушки, девочки и женщины попадают в ловушку, расставленную собственноручно.

Об этом еще поговорим и на другом примере, а сейчас вот о чем. Наше поведение раскрывает наше намерение точнее, чем слова. Поведение Нади и ее родителей прочитывалось однозначно: Вадима хотели женить. Его обхаживали и завлекали. Родители шли даже на определенные жертвы. То есть обязывали. У Вадима могло возникнуть ощущение принуждения, при этом у него могла возникнуть мысль, что невеста его больше никому не нужна. И даже, что он рак на безрыбье. Не каждый мужчина сможет остаться в такой ситуации и не удрать.

В монархические времена ускользнуть от брачных обязательств молодому человеку было не так-то просто. Для подтверждения обращусь к любимому своему писателю А.П.Чехову, к его сценке «Жених и папенька».

- А вы, я слышал, женитесь! – обратился к Петру Петровичу Милкину на дачном балу один из его знакомых. – Когда же мальчишник справлять будете?
- Откуда вы взяли, что я женюсь? – вспыхнул Милкин. – Какой это дурак вам сказал?
- Все говорят, да и по всему видно... Нечего скрывать, батенька... Вы думаете, что нам ничего не известно, а мы вас насквозь видим и знаем! Хе-хе-хе... По всему видно... Целые дни просиживаете вы у Кондрашкиных, обедаете там, ужинаете, романсы поете...

«Черт побери... - подумал Милкин. – Это уж десятый говорит мне про женитьбу на Настеньке. Нет, пора уж прекратить эти толки. Схожу завтра объяснюсь с этим болваном Кондрашкиным, чтоб не надеялся попусту, и – айда!»

Когда Милкин объявил Кондрашкину, что уезжает, Кондрашкин побагровел.

- Позвольте-с... Я не совсем вас понимаю. Конечно, каждый человек имеет право уезжать... можете вы делать все, что вам угодно, но, милостивый государь, вы... отвиливаете... Нечестно-с!
- Я... я... я не знаю, как же это я отвиливаю?
- Ходил сюда целое лето, ел,пил, обнадеживал, балясы с девчонками от зари до зари точил, и вдруг, на тебе, уезжаю!
- Я... я не обнадеживал...
- Конечно, предложения вы не делали, да разве не видно было, к чему клонились ваши поступки? Каждый день обедал, с Настей по целым ночам под ручку... Да нешто все это спроста делается? Женихи только ежедневно обедают, а не будь вы женихом, нешто я стал бы вас кормить? Да-с! нечестно! Я и слушать не желаю! Извольте делать предложение, иначе я... того...

В «Учителе словесности» А.П.Чехова прелестная Манюся четко высказалась по адресу несостоявшегося жениха своей сестры: «А зачем он часто бывал в доме? Если не намерен жениться, то не ходи». А ее отец нервничал и обещал: «Это хамство! – говорил он. Так я ему прямо и скажу: это хамство, милостивый государь.»

Но в наши демократические времена на дуэль не вызовешь, в суд не подашь, да и к общественному мнению не обратишься. Не поддержит оно тебя, это общественное мнение. Поэтому лучше всего не огорчаться, а порадоваться хорошо проведенному времени, интересному общению и позволить уйти вашему несостоявшемуся жениху в прошлое. А мы с вами будем жить в настоящем и, конечно, моделировать будущее.

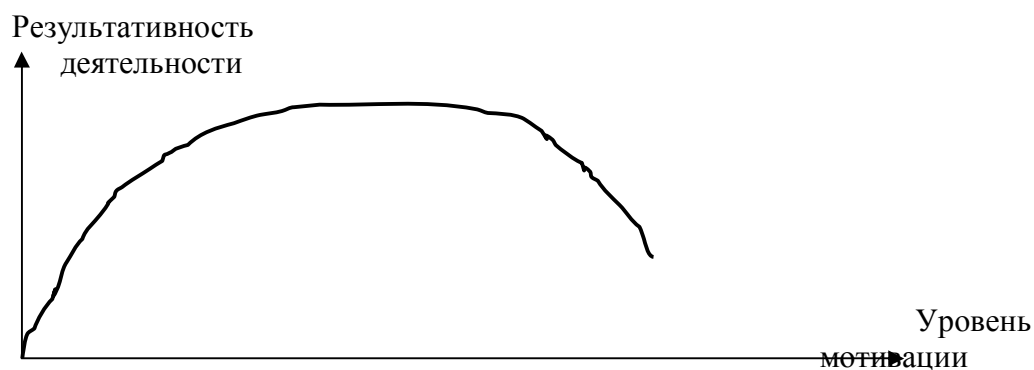
И если все-таки вы решили, что единственно возможная форма существования *femina sapiens*, это брак, то... Вы ожидаете, что я скажу: хотя бы не показывайте этого. Нет, я так не скажу. Мой жизненный опыт научил меня, что сделать хорошую мину при плохой игре можно, но держать эту мину долго вряд ли кому по силам. Ваши проговорки, мелкие неосознаваемые штрихи поведения все равно выявят ваши истинные намерения. Что же делать?

Можно объясниться с тем, кого вы хотели бы видеть своим мужем. Напрямую. Вполне возможно, что после этого разговора он другим вашим не останется. Будьте готовы к этому. Как, на мой взгляд, следует быть готовой к любым страданиям в жизни.

Но можно и пересмотреть свои взгляды на брак. Человек счастливый – это человек, принимающий и приемлющий любую ситуацию. Главное – не потерять себя. Жизнь складывается по-разному. Далеко не всегда, как хочется. И можно при этом уйти в невроз, предъявляя жизни (Богу, судьбе, кому еще) невротические требования, а можно жить с разумными пожеланиями. Я бы желала выйти замуж, но если не выйду, что при этом со мной случится? Руки, ноги отвалятся? Голова откажется работать? Я стану глупее, ниже ростом, меня замучит геморрой? Что с вами случится? Кроме того, что вы собственноручно сделаете себя несчастной, обездоленной, одинокой, ущербной и т.д.

Давно замечено, что очень сильное желание мешает достичь результата. Вы могли испытать это на экзамене. Если вы очень волновались и прямо-таки выпрыгивали из себя, желая произвести впечатление, то эти прыжки и пляска на хвосте не только не повышали оценку, но иногда и снижали.

Работает закономерность, – гипермотивация снижает эффективность деятельности. Я вам это покажу на графике.



При повышении мотивации вначале эффективность растет, достигает плато, а затем начинает снижаться и может упасть до нуля, когда желание слишком сильно. Яркий пример – нарушение эрекции у мужчин при страстном желании и обожающей любви к женщине. Давно заметили, что желание исполняется, когда человек теряет надежду. И это психологически объяснимо. Ведь желание не пропадает вовсе, а достигает своего оптимального уровня. Учитывая законы работы психики, задача формулируется так: если ты очень хочешь замуж, перестань очень хотеть. Переведи нездоровое требование в здоровое пожелание. Скажи себе: все равно счастливой стану, даже если без тебя. Тем более, что у женщины есть большое преимущество, даже не будучи замужем, она может иметь семью, потому что может родить ребенка.

И чтобы не возвращаться потом к этому, я с удовольствием сделаю лирическое отступление, и поговорю о детях. Сейчас у нас в России каждый восьмой ребенок рождается вне брака. Хорошо это или плохо? Если вам и вашему ребенку хорошо, то это хорошо. Если же вы, а, следовательно, и ваш ребенок, будете считать, что ваша семья не полная, жизнь ваша не полноценная, то это плохо. Еще раз хочу повторить, что мы живем в той картине мира, которую сами для себя и рисуем. Вы же знаете, что богат не тот, кто много имеет, а тот, кто довольствуется тем, что имеет. Беден же человек, который при любом достатке испытывает нужду. Если будете довольствоваться и радоваться вашим отношениям с ребенком, то и он будет воспринимать свою жизнь, как счастливую. Мудрая мать покажет ребенку, что дети живут в разных семьях. В одной семье есть мама и папа, но нет бабушек и дедушек, зато в другой есть даже тети и дяди. В семье может быть папа, а может и не быть.

Могут быть бабушки и дедушки, но не всегда. У кого-то есть сестренки и братишки, а у кого-то их нет. Возможно разнообразие, и это нормально. Главное, чтобы близкие в семье любили друг друга. Счастье семьи не зависит от количества людей, входящих в нее. В этом случае закон диалектики не работает, количество в качество не переходит. Молодые женщины высказывают мне опасения: не упадут ли мои шансы на замужество, если будет ребенок? Вы удивитесь, но ребенок ваши шансы увеличит. Большинство мужчин традиционно воспринимают женщину как мать. И женщина, не желающая иметь детей, вызывает подозрение. Не слишком ли она эгоистична? Женщина, лишенная материнского инстинкта, какая она? С точки зрения мужчины, по меньшей мере, странная. Недаром в брачных объявлениях мужчины особо указывают, что ребенок не создаст проблем.

Более того, ребенок может послужить посредником при знакомстве. Если это не будет такой противоестественной, нечеловеческой манипуляцией, как в «Жгучей тайне» Стефана Цвейга. Герой новеллы молодой человек – барон, «выгодно отличавшийся от других изяществом одежды и легкой непринужденной походкой. Его нельзя было назвать пустым малым, но без общества он жить не мог. Не имея ни малейшей склонности оставаться наедине с самим собою, он по возможности избегал этих встреч. Он принадлежал к числу тех молодых людей, которые пользуются успехом, всегда готовы к новым победам, всегда ищут новых приключений.» Барон заинтересовался женщиной, уверенной в себе и в своих чарах. «Несомненно, это была женщина, пресыщенная поклонениями. За ней шел маленький бледный мальчуган в черном бархатном костюме. Это был застенчивый, физически плохо развитой, нервный мальчуган лет двенадцати.» Мальчик заинтересовал барона и он подумал, не может ли этот ребенок послужить посредником для скорейшего знакомства. «Барон без всяких усилий приобрел его доверие. Всего полчаса потребовалось на то, чтобы завладеть этим пылким, беспокойно бьющимся сердцем. Как бесконечно легко можно обманывать детей, эти простодушные создания, любви которых столь редко добиваются. Мальчик был счастлив, что здесь, в этом пустынном месте, неожиданно нашел друга - и какого друга! Вся его восторженная привязанность принадлежала теперь этому новому, взрослому другу. Ничего нет легче, как обманывать детей.

Барон с улыбкой смотрел вслед убежавшему мальчику. Посредник был найден. Он знал, что мальчик замучит теперь свою мать рассказами, передаст ей каждое слово, и не успокоится, пока не познакомит его со своей матерью. Он сам больше палец о палец не ударит, чтобы сократить расстояние между собой и прелестной незнакомкой; он может спокойно наслаждаться красотами природы и мечтать: он знает, что горячие детские руки прокладывают для него мост к ее сердцу.»

Я вас не агитирую. Я предлагаю ситуацию рассмотреть с разных сторон.

А бывает и так. Костя и Маша познакомились, когда Маше было 29, а Косте 26. Маша жила отдельно от родителей в своей квартире. Костя проводил у нее много времени, но жениться не спешил. Он решил, что сделает это позже, а женой, может быть, будет и Маша. Но как человек честный обнадеживать Машу не хотел. Отношения продолжались без всякой динамики два года. А Маша где-то слышала народную мудрость: если роман продолжался два года и не закончился свадьбой, то и ждать ее уже не стоит. Маша была разумной девушкой. Она понимала, что любит Костю, и хотела от него ребенка. Но не хотела привязывать его ребенком. Она решила на роды, надеясь только на себя. А на себя она могла надеяться. Она знала, что ни себя, ни ребенка не подведет. Приняв решение, она стала откладывать деньги, чтобы первое время после родов не работать и быть все время с малышом. У Маши были родители, которые не отказались бы помочь и хорошие подруги, но замечательная эта девочка никому не хотела быть обузой и умела нести ответственность за свои решения сама. Косте она долго не говорила, что беременна. Но сказать все же пришлось. Маше нелегко дался этот разговор, но она сразу освободила Костю от всяческих обязательств. Костю такая позиция Маши просто потрясла. Он ушел от нее ошарашенный, долго бродил по улицам, потом



пришел домой и все рассказал матери и младшей сестре. Реакция его близких была для него тоже неожиданной. Сестра радовалась и хохотала, а мама собирала ему подушки и одеяла. Чтобы не с пустыми руками к жене пришел. Далеко за полночь Костя явился к Маше с чемоданом и подушкой в руках. У них родился мальчик, а через два года девочка. Дети растут разумными и послушными, а в Костиной душе выросла и окрепла настоящая, уважительная любовь к Маше.

У Лизы была совсем другая история, но поведение ее было похожим. Ее избранник – иностранец. Сотрудник дипломатической службы. Живет и работает в другой стране. Лиза очень любила молодого элегантного иностранца, но особых надежд на продолжение романа не питала. Осознавая, что они могут расстаться, Лиза решила родить ребенка. Родители ее были категорически против и, если бы могли, заставили бы ее сделать аборт. Но Лиза упорно стояла на своем, и каждый день повторяла, что она сама справиться с ребенком. Она имеет для этого основания. Она живет и учится в Германии, где социальные службы гарантируют всестороннюю помощь по уходу и содержанию малыша. Так как она не часто виделась с отцом своего будущего и такого желанного ребенка (он живет в Европе, но в другой стране), она сумела сохранить тайну своей беременности. И только когда родился мальчик, она написала своему любимому о том, что у него теперь есть сын. Но предупредила, что никакой помощи от него не ждет и что сама со всеми проблемами справится. Дипломат сразу прилетел и забрал Лизу с наследником. В его стране дети самая почитаемая часть населения и быть отцом там не менее почетно, чем дипломатом.

Я рассказала вам две рождественские истории, которые произошли на самом деле. В этих историях я хотела высветить светлую позицию будущей матери: ребенок был для нее ценностью сам по себе, решение она принимала самостоятельно и готова была нести ответственность за это решение. Ребенок для нее ни в коей мере не был средством воздействия на любимого мужчину. А разве может быть ребенок, спросите вы, живой ребенок средством? А вы сами решите. А я вам расскажу следующую историю.

Передо мной сидит молодая женщина и смотрит на меня злыми глазами. Она беременна, и ей через неделю рожать. Она мне с вызовом говорит: «Мне не нужен ребенок без Миши». Миша это отец будущего ребенка. Он женат. Миша с Любой (так ее зовут) познакомились всего год назад. Жена Миши в то время только что родила ребенка. Вероятно, у нее была послеродовая депрессия. Жена все время была чем-то недовольна, огорчена, плакала и, как казалось Мише, капризничала. Люба полная противоположность. Всегда веселая, энергичная. У нее уютный дом. Люба когда-то была замужем, но очень давно и всего лишь один год. Это было так несерьезно, что развод не оставил в душе следа. Роман Миши и Любы был бурным, благо и условия для этого были. Любина мама вышла замуж и ушла, оставив ей двухкомнатную квартиру. Как понимала Люба, Миша женился бы на ней, но у другой женщины был ребенок и это его останавливало. И Люба решила выравнивать позиции. Теперь у нее тоже будет ребенок и, как она считает, такие же права на Мишу, как и у его законной жены. Сам ребенок Любу не интересует, она не испытывает к нему любви и сочувствия. А сейчас она и вообще готова отказаться от него. Потому что два месяца назад Миша порвал с ней отношения и вернулся к жене. У малыша не будет отца, а будет ли у него мать?

Таких историй в моей практике множество. Далеко не всегда рождение внебрачного ребенка способствует укреплению отношений мужчины и женщины. А бывает, что с рождением ребенка отношения и заканчиваются. Как это случилось с Ларисой и Андреем. Они познакомились в «поле». Так называются длительные геологические экспедиции. Андрей был женат, у него было двое детей. Они с женой учились вместе и очень дружили. Но романтики в их отношениях было уже не много. А Андрей, как и многие геологи, был романтиком и поэтом. И почти каждый год летом во время летних экспедиций у него были увлечения. Такие же как и с Ларисой. Но Лариса ведь об этом не знала. И для нее любовь с

Андреем в палатках под звездным небом казалась настолько настоящей и редкой среди людей, что закончится она ничем кроме брака, по мнению Ларисы, не могла. Романтик и опытный любовник, Андрей не разрушал ее иллюзий, но даже «работал» на усиление трагичности, пронзительности чувства, намеками на то, что вместе они быть не смогут. Потому, что он очень любит детей. О жене он не говорил ничего. Лариса ценила его благородство, но при этом понимала, что жену свою он давно разлюбил. И ей казалось, если у них с Андреем будет ребенок – плод их страстной любви, то Андрей тогда все же уйдет от семьи к ней, и к их ребенку. Когда Лариса и Андрей из экспедиции вернулись в город, отношения их стали более прохладными. Казалось, вместе со звездами исчезло и очарование ночей. А тут еще токсикоз, который измучил Ларису, безденежье и другие проблемы. А Андрей стал потихоньку ускользать из жизни Ларисы. И самое неприятное то, что отказался материально помогать. Отношения портились. Лариса плакала и упрекала Андрея и, в конце концов, они расстались. Маленький Андрюша не знает своего папу, и никогда не видел его. А папу мне хочется защитить. Андрей был хороший семьянин, любил и берег свою жену и детей. Но поэт и романтик в душе, он не читал романы и не писал их, а жил ими. Сочинял не на бумаге, а в жизни.

Так часто бывает, женщина воспринимает роман, как начало серьезных и длительных отношений, а мужчина как романтическое приключение. И, конечно, как всякое романтическое приключение оно не должно занимать всю жизнь.

### **Глава 3. Уходя, уходи.**

Итак, вы поняли, что ваш роман не закончится свадьбой. Можно остаться наполовину замужем. И знать, что в праздники и в воскресные дни вы в той половине, где вы не замужем. Это выбор смелой, но вряд ли счастливой женщины. Вашим счастьем теперь будет терпение. Что ж, можно и так. Но если вас такая ситуация не устраивает, вам предстоит расставание. И я хочу предупредить, что вас ждет.

Во-первых, ощущение пустоты, душевной скуки. И эта душевная пустота настолько невыносима, что вы будете сожалеть о тех мучениях, которые доставляла вам любовь. Ваш неудачный роман приносил вам боль, но ведь была и радость. А смена боли и радости давала ощущение полноты жизни. Вы любили, мучались и страдали, но душа ваша при этом жила. А сейчас она будто погрузилась в летаргический сон. И ничего вам не хочется, и ничто вас не радует. И это состояние может длиться год. И никакими развлечениями его не снять. Иногда говорят о лекарстве от любви – другая любовь. К сожалению, это невозможно. Любовь имеет биологическую основу. Ваша кровь сейчас наполнена гормонами, стимулятором выработки которых, был ваш любимый. Именно его взгляды, его руки, запах его тела давали вам ощущение гармонии и счастья. Ваш организм настроен на этого человека. И этот настрой не может исчезнуть сразу. Так что приготовьтесь какое-то время пожить с ощущением душевной пустоты. Не сердитесь на себя, и не пытайтесь бороться с этим, потерпите немножко. Это точно пройдет. Сроки называются такие. Острый период – один год. Переживания, страдания, возвращение в прошлое, даже желание начать все сначала – 2-3 года. Полное освобождение - через семь лет.

Во-вторых, у вас периодически будет появляться страстное желание увидеть своего любимого. Вы будете злиться на себя за это. И решите, что вы совершенно безвольное, никчемное существо, что у вас нет ни гордости, ни самолюбия. Самолюбие и гордость тут не причем. Просто расставание по симптоматике похоже на наркотическую ломку. Гормоны, сопутствующие любви по своей структуре похожи на наркотики. А так как выработка их, в отсутствие любовника, прекращается, то ваш организм страдает от их дефицита. Если вы

готовы пострадать, то знайте, что этот период пройдет и довольно скоро. Срок такой «ломки» 2-3 месяца. И она будет проходить накатами. Но, если нет сил терпеть, то, может быть, не стоит себя мучить? Можно ведь и встретиться, но при этом быть верной своему решению. Ничего страшного, ведь бросать курить тоже можно, уменьшая дозу. И если у вас не хватает сил на резкий разрыв, уходите потихоньку. Можно даже не сообщать об этом вашему партнеру. Главное, знать об этом самой.

У Нины и Коли роман длился три года. Нина была уверена, что Коля женится на ней, вот только его дети немного подрастут, и они обязательно будут вместе. На исходе третьего года, Нина, как бы шутя, спросила Колю: ты не собираешься на мне жениться? Коля тоже пошутил: ты и в такой роли хороша. Физическое тело Ниночки осталось стоять, но душа ее упала и разбилась насмерть. Она ничего не сказала и даже сумела засмеяться естественно. Но в этот миг она ушла от Коли. Более того, он для нее умер. Они прожили вместе еще полгода. Коля ничего не замечал, но Нины с ним не было. Через полгода она воспользовалась поводом и отношения прекратила.

Доверяйте себе, старайтесь предъявлять к себе посильные требования и не сердитесь на себя за то, что вы человек и вам присущи все человеческие слабости. Поэтому, если вам захочется увидеться с «бывшим», вы можете с ним встретиться, можно издали за ним понаблюдать, можно перечитать письма, посмотреть фотографии, поговорить о нем с вашими знакомыми, можно все. Главное, чтобы в душе у вас было, что он - бывший.

В-третьих, вы в себе заметите определенное снижение интереса к противоположному полу. Не огорчайтесь, и это пройдет. Как в притче о царе Соломоне. У царя был перстень, на котором было написано: все пройдет. Но однажды с царем случилась такая беда, что он разозлился на эту надпись, сорвал с пальца кольцо и бросил его на пол. Оно покатилося, и Соломон увидел, что внутри кольца тоже что-то написано. Он поднял кольцо и прочитал: и это тоже пройдет.

Искусство общения предполагает умение вступать в контакт. Но особенно ярко это искусство проявляется в умении завершить контакт. Часто ли вы встречали людей, которые уходят во время и красиво? Недаром говорят «не бойся гостя сидячего, а бойся гостя стоячего». А прощание на вокзале, когда уже все сказано и провожающие мечтают только об одном, чтобы поезд скорее тронулся? В расставании люди либо не ловки, либо излишне сентиментальны, либо агрессивны и тоже часто излишне.

Из романа, который у вас не сложился, шикарнее всего уйти по-английски, не прощаясь. Но если не требовать особого шика, то уходить надо, хотя бы не упрекая. Конечно, это трудно. У вас ничего не получилось, надежды ваши разрушены, вам кажется, вы так старались, но все ваши усилия оказались напрасными. Вас душит обида, гнев и уже нет сил сдерживаться. Давайте разберемся, почему же вы так гневаетесь?

Даша и Стас познакомились 10 лет назад, когда им было по двадцать. Они сразу понравились друг другу, а вскоре Стас очень красиво признался Даше в любви. Понятно, что Даша начала строить планы их совместной жизни. Но у Стаса все время находились причины эти планы отложить. Вы эти причины и сами знаете. То денег нет на свадьбу, то негде жить, то даже если есть квартира однокомнатная, то нужна двухкомнатная. А эти замечательные отговорки, что штамп в паспорте ничего не значит, и можно жить счастливо, и не будучи в зарегистрированном браке? Да что я вам рассказываю? Вы это и без меня проходили. Но не вы, так ваша подруга.

Хочу обратить ваше внимание: если человек, отказывая вам, нагромождает множество причин, знайте, что под этой грудой он пытается спрятать ту, что является настоящей. Зачем скрывать причину, не проще ли сказать правду? Не проще. Во-первых, потому, что этой правды про себя человек может не знать. Он вас искренне любит, но жениться при этом не хочет. О том, что любит, он знает, а о том, что жениться не хочет, может и не знать. Я понимаю, что это похоже на головоломку, но это так. В жизни много такого, обо что и голову

не мудрено сломать. Но не будем о печальном. Я хочу подчеркнуть, что ваш любимый, вполне возможно не специально вас обманывает, то есть не сознательно. На уровне подсознания у него есть какие-то нерешенные проблемы, которые и мешают ему понять себя, а следовательно, сказать вам правду. Вам трудно поверить, но он этой правды и сам не знает. Из этого следует очень важный вывод: у него не было злого умысла. Таких мыслей: воспользуюсь любовью Даши, обману ее, а потом брошу. Из разговоров с такими невинными злодеями, я понимала, что он любил и любит (но правда уже меньше) свою девушку, но не считает женитьбу своевременной. Он не отказывается жениться, но почему сейчас?

Но я вернусь к истории Даши и Стаса. После того, как у них появилась квартира, Стас сказал, что женится, если у Даши будет лучше характер. То есть, если Даша перестанет плакать, упрекать, требовать. Как вам проект? Не плохо закручено, не правда ли? Стас не женился на Даше, Даша из-за этого переживала и плакала, а Стас говорил, что он женится, когда Даша перестанет переживать и плакать.

Если вы попали в руки такого манипулятора, уходите. И лучше всего по-английски, не прощаясь. Но если не получится, то хотя бы не упрекая. Спросите у своих подруг, кто уже прошел такую процедуру, упреки изменили ситуацию к лучшему? Если вы скажите: ты меня обманул, столько лет тешил обещаниями, которые и не думал выполнять... и далее по общепринятому тексту. И что? Какой-нибудь мужчина закручинился после этого и сказал: ах я подлец, я тебе всю молодость загубил, и теперь весь изнываю от желания свою вину загладить? Упреки не способствуют взаимопониманию. Поэтому давайте оставим это совершенно неразумное дело. Упрекать другого в том, что он не пожелал сделать вас счастливой, это все равно, что стучать по его голове молотком, ожидая что он от этого поумнеет.

Кроме того, устраивая скандал на прощанье, вы уничтожаете о себе даже хорошее воспоминание. И возводите серьезные баррикады на пути возможного восстановления отношений.

Уже слышу: ах, я не могу сдержаться, он так меня обидел. Позвольте не поверить, мадам. Даже любой ребенок-несмышлениш знает кому плакать. Помните у Корнея Чуковского: я плачу не тебе, а маме? Вас наверняка обижали и другие люди, но вы не изменяли правилам хорошего тона. Почему же перед человеком, мнение которого для вас не безразлично, вы так распускаетесь, более того, опускаетесь? В предыдущей своей книге я говорила: оставаться сексапильной в ссоре – это высший пилотаж общения. И это вам доступно! Подумайте, как красиво вы можете себя вести. Вы только попробуйте стать настоящей леди, и, уверяю вас, в джентльменах недостатка не будет. Потому как по моим наблюдениям, настоящих леди еще меньше, чем настоящих джентльменов. Милые, нежные барышни во время ссоры такое себе позволяют... После такого, pardon, расставания мужчина почувствует не угрызение совести, а подтверждение своей правоты. И подумает, как мне повезло, что я не женился. Вы этого хотели? Вы хотели, чтобы он рысью убежал от вас подальше и дал себе зарок больше никогда с вами не видеться? И даже не вспоминать?

Но вот вы расстались. И ты осталась одна. Как дальше жить? Я хочу предложить одиннадцать вариантов организации своей жизни.

#### **Глава 4. Все равно счастливой стану, даже если без тебя! Дороги, которые мы выбираем.**

Я вам расскажу, какие «дороги» выбирали те, кто прошел по жизни впереди вас и, надеюсь, это поможет вам найти свой путь.

1. Дорога карьеры. Работа сделает вашу жизнь полноценной. В образовании, в медицине многие женщины чувствуют себя необходимыми и значимыми. Дети, педагогический коллектив могут заменить семью. Ваше сердце не будет страдать от отсутствия любви и привязанности, ваши дни будут заполнены до отказа. И даже в выходные

у вас будет дежурство в больнице, экскурсия с детьми в театр, встреча с коллегами. Тем более что в среде педагогов и медиков вы не будете выглядеть белой вороной. У многих ваших подруг ситуация может быть похожей на вашу. А ничто так не облегчает жизнь, как понимание, что ты не одинока и у других такие же проблемы. Уход в работу и творчество – неплохой вариант. Перспективный и компенсирующий. Могу вам сказать, что такие женщины довольны своей жизнью и относятся к себе с большим уважением.

2. Второй вариант похож на первый. Но направленность другая. Если в первом для женщины важна карьера, работа, то во втором варианте женщина из работы делает семью. Это воспитатели в детских домах, это медсестры в больницах, это может быть любая сфера деятельности. Но отличает этих женщин то, что работа становится для них домом. Заботливый этот человек не забудет поздравить сотрудницу с днем рождения, обязательно навестит во время болезни, поможет устроить ребенка в летний лагерь. Немножко грубо, но этакая мама для всех. Рабочий офис она старается сделать уютным, как собственный дом. Я знаю таких женщин, которые даже кабинет в научно-исследовательском институте умудрялись сделать уютным и домашним. Такие женщины не чувствуют своего одиночества. Во-первых, потому что они всегда заняты. Ведь у окружающих их людей столько забот и проблем. И всем нужна их ненавязчивая помощь. Как правило, такая женщина пользуется любовью и авторитетом, что позволяет ей чувствовать себя нужной и значимой. У них нет проблемы структурирования времени. Невротиков среди них я не встречала.

3. Если не получилась своя семья, то умная женщина может «встроиться» в семью своей сестры, брата, подруги. Надя не вышла замуж. А ее младшая сестра Люба актриса одного из ленинградских театров, несмотря на свою тотальную занятость, рано обзавелась семьей. Муж Любы тоже актер. Гастроли, спектакли и двое детей были бы постоянно одни дома. Если бы не тетя. Тетя Надя для племянников – это и мама, и папа, и гувернантка, и экскурсовод, и няня. В отпуск на море дети ездят с тетей, зимой ходят в цирк с тетей и на лыжах тоже с тетей. Тетю Надю любят дети, любит сестра и любит и ее муж. Надя очень довольна жизнью. Ваша любовь даже к чужому ребенку не останется безответной.

4. Если у женщины не складываются отношения с мужчинами, то вполне вероятно, что ей будет очень неплохо с женщинами. Если мужчина для вас потенциальный предатель, мучитель, то подруги – это верность, надежда и опора. Я знаю многих, для которых женская дружба превыше всего. Они сохранили свои детские идеалы. Когда в школе девочек связывала такая нежная, преданная дружба, что она больше походила на любовь. И если вам удалось пронести через времена и годы способность к такой дружбе, вы никогда не будете одиноки. В вашем сердце будет жить любовь к подругам. И в день рождения в вашем доме всегда будет много гостей и подарков. Если вы останетесь без работы, то это не надолго, потому что ваши подруги, используя свои связи, тут же решат ваши проблемы. Если у вас не будет денег, вам дадут в долг. Ну а если вам приспичит заболеть, то вы устанете принимать посетителей. Но если вы сделаете выбор в пользу женщин, то сделайте его осознанно, потому что, скорее всего, это выбор на всю жизнь. Вряд ли вам будет грозить замужество.

5. Очень трудно выйти замуж, и создать свою семью, если очень уютно и комфортно в родительской семье. Такой вариант тоже возможен. Слава Богу, сейчас родители живут долго, и у вас до самой вашей пенсии будет полноценная хорошая семья. Правда, вы на всю жизнь останетесь ребенком. Будете ходить в театр и в кино, ездить на дачу с мамой и папой. Может быть, вам позволят завести собачку. Ко мне на прием приходят такие женщины. В целом они довольны жизнью. В этом есть даже свои плюсы, потому что такие женщины, как правило, моложавы и по-детски непосредственны. У них милый характер. Правда годам к 50-ти, когда родители становятся больными и немощными, у них появляется страх одиночества. Неприспособленность к жизни, неумение постоять за себя, приводят к неврозам, плаксивости. Такой человек не привык надеяться на себя, искать опору в себе. И поэтому пытается не

повзрослеть, а найти замену своим родителям. Не обрести свои крылья для самостоятельного полета, а найти крыло, под которое можно было бы спрятаться от жизненных проблем.

6. Жизнь для себя. Мы с вами часто говорили о том, что нужно жить своей жизнью. Иногда это почему-то понимается, как жить для себя. В этом определении явно проступают эгоистические тенденции. Мы с вами не будем оценивать плохо это или хорошо. Мы просто отметим это как один из вариантов. Встречали ли вы таких людей, которые откровенно заявляли, что живут для себя? Ни муж, ни ребенок им не нужен, потому что с ними очень много хлопот. Стирать мужу носки, а ребенку пеленки, ну уж нет! Такая женщина покупает себе раннюю клубнику, не поедет навещать больных друзей, да и в долг не даст. Ко мне такие сударыни заходят не часто. В общем-то, они довольны жизнью. Как правило, у них есть увлечения, а бывает что и кошечка или собачка. Любят такие женщины и курортные романы, которые не к чему не обязывают. И так любят себя, что вполне могут обойтись и без любви других, которую ведь еще надо заслужить. А это, на их взгляд, лишние траты. Времени, энергии, здоровья. Счастливы ли такие люди? Они говорят, что вполне счастливы. Не нам судить. Но такой выбор тоже возможен.

7. Наполовину замужем. Этот вариант у нас сейчас широко распространен. Мне иногда кажется, что нужно узаконить многоженство. Потому что сейчас появились мужчины, вполне способные обеспечивать две семьи и более. Обеспечивать не только материально, но и дарить любовь, воспитывать детей, давать им свое имя. Такая женщина имеет такие же права, как и законная жена. Если у вас хватит сил не изводить любимого ревностью, верить, что он так же любит вас, как и свою жену, вы можете быть с ним вполне счастливы. Если вы решите родить ребенка, то у ребенка будет отец, который может и не жить с вами, но при этом любить малыша и уделять ему много внимания. Вы, наверное, не раз слышали, что мужчины полигамны, т.е. в сердце мужчины легко умещается любовь не к одной, а к нескольким женщинам. Правда, это не в традициях западного мира. Но, если вы сможете быть немножко восточной женщиной, терпеливой и не требовательной, то этот вариант ваш.

8. Следующий вариант возможен потому, что у женщины есть необыкновенное преимущество перед мужчиной; не имея мужа, она может иметь детей. Если вы не вышли замуж и вам за тридцать, вы часто будете слышать советы: заведи ребенка для себя. У тебя плохое настроение, депрессия? Вот появится малыш, а с ним и множество забот и депрессию как рукой снимет. Некогда будет думать о неприятностях. Будет ребенок, и никогда не будешь одинока, а иначе в старости не кому будет и воды подать. Завести можно кота, а «заводить» ребенка для решения собственных проблем, не честно и подло. Тем более, что он эти проблемы не снимет. Если у вас депрессия и вам мир не мил, то и ребенок будет не мил. А бедный малыш будет только страдать от вашего раздражения, недовольства, плохого настроения. Ребенок это не кукла, поиграл и бросил. Вы рожаете не лялечку, а человека, которого вы обязуетесь вырастить здоровым и счастливым. А еще этот человек, повзрослев, уйдет от вас в свою жизнь. Вот это принять мать, которая «заводила» ребенка для себя, никогда не сможет. Ведь ее проблемы так и останутся с ней. Не ладились отношения с друзьями и сотрудниками, с возрастом не наладятся. И единственный человек, с которым такая женщина может пойти в театр и в кино – это ее ребенок. Маленькая дочь или сын не имеют возможности выбирать и потому идут с радостью в цирк с мамой. В юности часто без всякой радости, но по долгу. А потом мать «сажает» своего взрослого ребенка на короткий поводок вины. Она напоминает кстати и нестати, что посвятила ему всю жизнь. Что живет только им, что своей жизни у нее не было. А за это за все он тоже обязан от своей жизни отказаться. Чрезвычайно часто мать-одиночка осупруживает ребенка. О психологическом инцесте я подробно писала в предыдущей книге. И более останавливать на этом феномене не хочу.

Но если ребенок для вас является ценностью сам по себе, и в вас пробудился материнский инстинкт, то без сомнения, выбрав этот вариант, вы будете счастливы.



Безграничная любовь ребенка, его мажорность, непосредственность сделают вашу жизнь полной и радостной. У детей в семь раз больше гормонов радости, чем у взрослых. С ребенком вам не будет скучно, динамика его развития захватит и вас. Вы вместе с ним будете заново познавать мир, удивляясь и радуясь. Об этом можно много писать, но я на этом остановлюсь. А лучше вместе с вами понаблюдаю за появлением у вас материнского инстинкта. Если вы заглядываете в каждую детскую коляску, если телепузики у вас вызывают умиление, и вам хочется нянчить и баюкать даже кошку, то ваше время пришло. У вас должен появиться малыш. И он будет любимым и желанным, и вырастет здоровым человеком без всяких комплексов. Не заглушайте в себе голос материнства и не бойтесь никаких трудностей. Вы их сумеете преодолеть. Потому что вы – мать.

9. Слава Богу, этот выбор встречается не часто. Трагический выбор.

Таня и Володя познакомились на юге во время летних каникул. Таня уже заканчивала институт, а Володя только что поступил в военное училище. И надо же такое совпадение, оба учились в Петербурге. Таня и жила в Петербурге, в отдельной квартире вместе с родителями, а Володя жил в общежитии. Таня не надеялась на продолжение так называемого курортного романа. Она была серьезной и скромной девочкой, склонной к меланхолии. Володя же ярко выраженный сангвиник, «любимец публики». Таня уехала в Петербург, не прощаясь и не оставив адреса Володе. Каково же было ее удивление, когда буквально через несколько дней после ее приезда, Володя явился к ней домой. Он сразу покориł ее родителей, завоевал симпатии всех ее подруг. Он умел сделать женщину счастливой. Он понимал про Таню то, что она и сама про себя не понимала. Угадывал ее желания, смешил, развлекал. В общем, Таня влюбилась окончательно. Вскоре Володя почти переехал к ним жить. И родителям и Тане их свадьба казалась делом предрежденным. Но как люди интеллигентные, они об этом с Володей не договаривались. Кормили, поили, покупали подарки и ждали, что вот закончит Володя училище, и они с Таней поженятся. Закончил. Уехал по распределению на Дальний Восток. Написал несколько писем, и все. Таня страдала, страдали и родители. Но любовь друг к другу не позволяла им эти страдания показывать. Таня пыталась с кем-то встречаться, но как человек цельный, не могла построить серьезные отношения без любви. А любила она только Володю. И так больше никого в своей жизни полюбить не смогла. Вы знаете, наверное, есть такие – однолюбы. Она пыталась понять, почему Володя от нее отказался, почему перестал писать, почему ничего не объяснил? От общих знакомых она узнала, что на Дальнем Востоке Володя женился. Для Тани жизнь потеряла смысл. Она нигде не могла найти себя, ее ничто не интересовало. Склонная к меланхолии, Таня совсем захандрила. Она плачет по любому поводу и ее почти ничего не радует. Неоднократно Таня лечилась у невропатологов. Транквилизаторы и снотворное – это ее привычный рацион.

То, что сделала с собой Таня, называется психологическим самоубийством. Физическое тело оставила в неприкосновенности, а душу свою убила. Это страшный выбор. Но его можно было бы избежать. Если бы Таня смогла себе признаться, что она умирает от стыда за то, что оказалась такой доверчивой и глупой; от боли за родителей, которые так радушно и открыто приняли в свой дом человека, который даже не удосужился объясниться. Тане следовало обратиться к психологу, психотерапевту, кому-то открыть свою душу. Размотать клубок своих переживаний, реабилитировать себя. Она себя «убила», наказав себя таким образом. Суд ее совести избрал высшую меру за ее открытость и доверчивость.

Еще раз повторю, слава Богу, этот вариант встречается крайне редко.

10. Следующий вариант, похожий на предыдущий, но в более легкой форме, наблюдать приходится чаще. Как правило, его также выбирают женщины обманутые и покинутые. Этот выбор можно обозначить, как улыбчивая или улыбающаяся депрессия. Внутренне человек поставил на себе крест. Обманутая женщина уже не верит ни в какое счастье для себя. Она считает, что счастье это удел других людей, а ее удел – это мужество и терпение. Она может быть общительной, доброжелательной и даже веселой. Внешне она такая

же, как все. Но если вы приглядитесь, то увидите внутри нее большую боль. Душа ее страдает, и надежд на прекращение этих страданий у нее нет. Она сама себя записала в отверженные. Но при этом считает, ее близкие и друзья и даже сотрудники не должны видеть ее боль. Для других у нее нет плохого настроения, все силы своей души она тратит на то, чтобы скрыть, спрятать свое страдание. Правильно ли это? А ведь правил в жизни нет. Я могу сказать, что это не разумно. С болью можно справиться, только если вскрыть нарыв. Если с вами происходит подобное, знайте, что помощь возможна и реальна. А результат может превзойти ваши ожидания.

11. Этот вариант я оставила напоследок. На сладкое. Это путь лягушки, которая любое молоко собьет в масло. Это путь из лягушки в царевну. Такие девочки встают и падают, падают и встают, но рук не опускают. И они добиваются успеха, потому что успешен не тот, кто не падает, а тот, кто заставляет себя встать! Неудачи они воспринимают как должное, но не как препятствие на пути к успеху. Эти женщины сами неплохие психологи. Испытав крушение романтических иллюзий, они отбрасывают эти иллюзии за ненадобностью, и возвращаются в реальный мир. В мир, где реальный мужчина это не ангел с крыльями, а человек со слабостями и недостатками, где браки создаются не на небесах, а на бренной земле в трудах и заботах. По моим наблюдениям, такие женщины выходят замуж и браки у них, как правило, устойчивые и добротные. В их доме спокойно, уютно и разумно. И что очень важно, такие жены умеют ради главного, не обращать внимание на мелочи. Я бы лично не назвала такую женщину счастливой и любимой. В большой степени ее брак это компромисс. Но ведь мудрость это и есть умение пойти на компромисс. У меня создалось такое впечатление, что эти женщины, пережив крушение, вышли из катастрофы не пострадавшими, а умудренными. Страдания помогли им выстроить иерархию ценностей. Они научились подчинять, второстепенное главному. Это отличницы в нашей Школе Жизни. Они исповедуют принцип, высказанный Семеном Альтовым в одном из интервью: лучше довольствоваться тем, что имеешь, чем страдать из-за того, чего у тебя нет!

Их опыт позволяет мне перейти к следующей главе.

## **Глава 5. Как выйти замуж в тридцать лет. Поиск.**

Мы уже обсуждали причины, по которым современная барышня к тридцати годам не замужем. Но если суммировать все эти причины, то можно выделить три основных. Первая - это враждебное отношение к мужчинам. Формируется это отношение в детстве, и решать эти проблемы лучше с помощью специалиста. Вторая причина – это недружественное отношение к себе, заниженная самооценка. Такая девушка не допускает и мысли о том, что ее можно полюбить, что она стоит внимания. И чтобы избежать боли отвержения, уходит от контактов. Третья причина – это завышенный уровень притязаний. Бегство от реальной действительности в мечту. Как правило, идеализация партнера – это защита. Давайте представим идеализацию в развернутом виде: мне не нужны реальные мужчины, я стремлюсь к идеалу. Зададимся вопросом, почему? А потому что, скорее всего, девочке пришлось пережить в детстве, подростковом возрасте или юности в отношениях мужчинами и мальчиками обман, предательство, сексуальные домогательства. Неназойливо хочу вам порекомендовать обратиться к специалисту.

Для тех же из вас, кто решит со своими проблемами справляться самостоятельно, хочу дать несколько рекомендаций.

Давайте задумаемся, каких женщин любят мужчины? Красивых, скажете вы, умных, хозяйственных, сексапильных. Любят разных женщин. И на разных женятся. Но больше всего мужчин привлекают женщины, которые любят мужчин. Это самый главный секрет. Если вы будете любить мужчин, относиться к ним искренне и доброжелательно, вы будете пользоваться успехом. И это понятно, вам ведь тоже приятно, когда вы кому-то нравитесь, кто-то уделяет вам внимание, пытается понять вас. Женщины ведь тоже больше любят не

красавцев, а дамских угодников. Вспоминайте иногда, что мужчина тоже человек и тоже может быть мечтает о жене, которая бы его понимала.

Начните свой путь к сердцу мужчины с дружбы. Учитесь дружить с мужчинами, обсуждать с ними те темы, которые их интересуют, станьте для них своим парнем. Вы скажете, что тогда они к вам потеряют интерес, как к женщине. Ошибаетесь, дорогие мои. Если у вас легко устанавливаются дружеские отношения с мужчинами, то не сомневайтесь в своей сексапильности. Исследования, проведенные в Соединенных Штатах, подтвердили тот факт, что мужчины выбирают себе в подруги сексуально привлекательных для них женщин. Вы знаете, что часто даже служебные романы начинаются с товарищеских, дружеских, партнерских отношений. Учитесь разговаривать с мужчинами и избегайте тем: обсуждение и осуждение ваших общих знакомых, пересказов фильмов и романов, обсуждение нарядов. Мужчины любят поговорить: о себе любимом, о своей службе в армии, о своих проделках и подвигах, о рыбалке, работе, спорте, политике... Используйте любую возможность установить контакт, поддержать разговор, рассмешить, развлечь любого мужчину – вашего начальника, сотрудника, мужа подруги, соседа.

Старайтесь нравиться всем. Мужчинам свойственно стадное чувство. Помните как в школе? Обычно всем мальчишкам нравилась одна девочка. Если вы понравитесь одному мужчине, второму, третьему, то остальных и завоевывать не нужно, они присоединятся сами.

Но понравиться можно другому только в том случае, если вы нравитесь себе. Надо сказать, что в жизни это самое сложное дело. Так редко встречала я в своей практике, да и в жизни тоже, девушку, которая бы с симпатией относилась к себе, что мне уже кажется, что недовольство своей внешностью у наших девушек – это норма. Может быть, причина в том, что в основе нашей педагогики и в семье и в школе лежит сравнение одного ребенка с другим? Все время Лену призывают стать такой, как Таня, а Надю – брать пример с Люды. Причем ни Тане, ни Люде от этого тоже не сладко. Потому что их тоже сравнивают. Недавно мне одна молодая и очень красивая девушка сказала, что мама никогда не хвалила ее, только критиковала. Объясняет свою позицию мама так: зачем говорить о том, что хорошо, нужно замечать и исправлять то, что плохо. А поэтому самые красивые девушки в мире, наши петербурженки, вызывая восхищение всех, не нравятся себе. Как же себе понравиться? Как часто слышу, я не могу себе понравиться. Не можете, потому что решили, что это должно произойти одномоментно или хотя бы очень быстро. А влюбляться в себя надо постепенно. И процесс этот длительный. Но без этого жить плохо. А потому, не откладывая дело в долгий ящик, начнем обольщаться собой прямо сейчас.

Первый шаг – избавимся от невроза Богоподобия. Вы человек, а значит ничто человеческое вам не чуждо. Слабости, недостатки, ошибки. Каждый раз, совершая ошибку или допуская слабость, напоминайте себе, что ошибки делают все, и даже у самого сильного есть слабости. За грехи не надо себя казнить, в них лучше раскаться. Ведь и путь человеческий определен свыше так: не согрешишь – не раскаться, не раскаться, – не спасешься. А значит, слабости и ошибки – неприменное условие нашего развития, если вы Человек.

Шаг второй. Замените в своей душе критика, мучителя, обвинителя, судью на друга-адвоката. Учитесь реабилитировать себя. В этой ситуации вы, может быть, и не могли бы поступить иначе. Вы не смогли сдержаться, опоздали, солгали – ну что ж, это бывает со всеми. Но у вас есть шанс, обдумать свое поведение и поискать способы управления своими эмоциями. С эмоцией трудно справиться, когда она набрала большую силу. Но ведь ее можно перехватить, когда только начинает пробиваться тонкая струйка гнева, раздражения, стыда. Более подробно об этом я буду писать в другой книге.

Шаг третий. Собирайте банк комплиментов, всех хороших слов, которые когда-либо произносились в ваш адрес. Вот сейчас, сколько вы сможете вспомнить комплиментов в свой адрес? Три, пять? Угадала? Неужели это все хорошее, что вы слышали за всю свою жизнь?

Многие привыкли копить обиды. И копилка эта бывает так полна, что ее уже пора разбить. А куда же делались поощрение, похвала, восхищение вами? Вечером, перед сном и утром после сна актуализируйте положительную информацию о себе. Собирайте ее, берегите и носите в сердце. Это ваше лучшее лекарство от любых психологических ушибов, укусов, ран.

Шаг четвертый. Будьте внимательны к своему окружению. Не общайтесь с людьми, которые постоянно критикуют вас, подрывают веру в себя.

Шаг пятый. Делайте каждый день дело, которое вам удастся.

Шаг шестой. Предъявляйте к себе посильные требования. Не жалеете себя, а верьте в свои силы. Но при этом знайте и свои возможности. Будьте милостивы к себе.

Шаг седьмой. Привыкайте к своему внешнему облику. Пусть в вашей квартире будет не менее пяти зеркал, причем в таких местах, где отражение к вам снисходительно. Психотерапевтический эффект окажет зеркало у телефона. Разговаривая с кем-то, вы вдоволь можете налюбоваться своей улыбкой, сиянием глаз, кокетливой мимикой. Особенно важно для женщины принятие в себе женского. А потому потанцуйте в neglige перед зеркалом, походите обнаженной по квартире. Каждое утро не менее пятнадцати минут занимайтесь своим лицом. Макияж – в первую очередь это психотерапия.

Я надеюсь, вы понравитесь себе.

И вот такая, любящая мужчин, восхищенная собой, войдите в реальную жизнь. Потому что только в реальной жизни вы можете быть реально счастливы. Иллюзии это замечательно, да только они разбиваются.

Выход на тропу поиска, конечно, предполагает расширение круга знакомств. Об этом говорят, как правило, все. Но это не решит проблемы, если вы при этом не расширите диапазон принятия. Если требования ваши останутся категоричными, а условия жесткими, то вы как принцесса Турандот, будете отвергать одного жениха за другим.

Секрет обаяния прост: вам нравится человек, с которым вы общаетесь и вы уверены, что тоже нравитесь ему.

В завершение этой главы мне хотелось бы обратиться к близким еще не вышедшей замуж девочки с некоторыми советами. Не всегда любовь наша бывает во благо любимой дочери, сестре, подруге. Любовь бывает сильной, но не всегда разумной. И я хочу немного «образумить» вашу любовь. Пусть ваши благие намерения не будут для нее дорогой в ад.

*Обращение к родственникам и друзьям «потерпевшей»!*

Если вы любите свою дочь (сестру, подругу), докажите ей свою любовь в трудный для нее период.

*Разберитесь*, что для вас важнее нервное и психическое здоровье вашей дочери или мнение соседей.

*Покажите* дочери, что вы готовы выдержать и принять на себя бестактные вопросы соседей и знакомых: а что же это ваша умница и красавица замуж не выходит.

*Докажите*, что вы готовы стать на ее защиту, не пересказывайте ей язвительные замечания и «тонкие» намеки на то, что ее не берут.

*Убеждайте* дочь сестру подругу, что тот факт, что она не замужем, не имеет никакого отношения к ее внешности, уму, характеру, а тем более, к ее нормальности.

*Приводите* ей примеры жизни замечательных женщин, которые не вышли замуж, но сумели прожить интересную, полноценную жизнь.

*Не думайте*, что если вы не будете ее понукать, кстати и не кстати напоминая, что вам внуков хочется, то она об этом забудет.

*Помните*, что незамужнее ее состояние угнетает ее гораздо больше, чем вас.

*Поймите*, что причины, которые мешают вашей дочери счастливо выйти замуж, очень глубоки.

*Попытайтесь* вместе с ней доброжелательно в них разобраться.

*Знайте*, что вы причастны к ее проблемам, что эти проблемы появились не сейчас, а возникли в детстве. Проявились эти проблемы сейчас. Именно ваше отношение с ребенком во многом определило ее жизненный сценарий. И вы, в большей степени, чем она, несете ответственность за эту ситуацию.

А поэтому:

будьте ей поддержкой и опорой;  
внушайте ей уверенность в себе;  
говорите ей как можно чаще комплименты;  
не критикуйте ее, не придирайтесь к мелочам;  
объясняйте ей, что ошибки совершают все люди, что она – не Бог, а земной человек, а значит обязательно должна и будет ошибаться;  
реабилитируйте ее в собственных глазах, оправдывайте ее несовершенство;  
помогите ей найти путь к себе, позвольте ей быть самой собой, примите ее такой, какая она есть, и любите ее такой, какая она есть;  
говорите ей о своей любви как можно чаще, просыпаясь утром и прощаясь на ночь;  
и любите, любите, вне зависимости от того замужем она или нет.

## **Часть II. Замужем.**

### **Глава 1. Причины брака в наших браках.**

Как вы помните, Лев Николаевич Толстой высказал мысль, что все несчастливые семьи несчастливы по-своему. Вероятно, имелось в виду, что несчастливы они по разным причинам. Потому что переживания этой несчастливости у разных людей похожи. Это в первую очередь чувство одиночества, отсутствие душевного и духовного единения с партнером. Во-вторых, – это незащищенность. Мечта многих женщин жить с мужем, как за каменной стеной, редко реализуется. Большинство замужних женщин предпочитает своими бедами, неудачами и разочарованиями делиться не с мужем, а с мамой или подругами. В-третьих, мало кто из женщин чувствует, что муж ее любит без всяких условий, а приводит это к тому, что и дома она не позволяет себе быть такой, какая есть, а затрачивает большие усилия, чтобы соответствовать ожиданиям мужа. Ну и, наконец, в несчастливой семье практически невозможны гармоничные сексуальные отношения. Люди, не доверяющие друг другу, как могут быть открытыми и уязвимыми? А без открытости разве возможно сексуальное удовлетворение?

Причины, по которым несчастливы семьи, разнообразны, а вот чувства и переживания людей очень сходны. И, конечно, я буду писать о проблемных семьях и разнообразных причинах, которые не дают возможности достичь семейной гармонии. Хочу подчеркнуть, что обстоятельства, которые мы будем рассматривать, делают невозможным создание счастливой семьи. Как всегда легче описывать случаи, если их сгруппировать.

Итак, первая группа несчастливых семей. Это «фасадные» семьи. Девушка выходит замуж, не потому, что она хочет выйти замуж и создать семью и потому, что она не хочет быть не замужем. И в этом случае, ее усилия направлены не на созидание, не на достижение, а на избегание. Нашей деятельностью могут руководить два мотива: мотив достижения и мотив избегания. Поясню на простом примере: девочка может хорошо учиться в школе, потому что ей это нравится, она хочет получить поощрение, а может и потому, что боится наказания. Так же и в замужестве. Неоднократно на консультациях я слышу от молодых привлекательных барышень: «Я не могу точно сказать люблю я своего будущего мужа или нет. Хочу ли я с ним создать семью? Но я точно знаю, что я боюсь остаться одна». Выходя замуж, такие барышни, не стремятся к счастью, а лишь стараются избежать дискомфорта. Быть не замужем – это

стыдно, это не одобряется общественным мнением. И чтобы избежать этого неодобрения девушка выходит замуж. Как вы понимаете, работает мотив избегания неудач. То есть, нет нацеленности на созидание семьи. И замужняя женщина занимается оформлением «фасада». Ее беспокоит не то, как они с мужем живут, а то, как выглядит их пара. Супруги не стремятся к созиданию близости и доверия. Не обустривают свой дом изнутри, я имею в виду не интерьер, а душевную жизнь. Им главное казаться, а не быть. Недавно в прямой эфир на телевидении (в передаче «Домашний психолог», ТРК «Петербург») позвонила женщина. Рыдая, рассказала, что она уже шестнадцать лет в браке. Для всех окружающих они с мужем идеальная пара. «Фасад» семьи сработан качественно. Так, что вызывает зависть, а в доме души пусто. Нет ни доверия, ни тепла. Женщина говорила, что она ни одного дня не была счастлива в этом браке. Вышла замуж по настоянию родителей. И сейчас ее в этом браке держит страх. Тот же детский страх неодобрения других людей, страх остаться одной. Такие «фасадные» браки в моей практике встречаются часто.

Вторая группа потерявших себя в браке, это женщины, которые выходили замуж не за того с кем они могли бы жить, а за того без кого они жить не могли. Вы скажете, что это настоящая любовь, если я без этого человека жить не могу. А с ним можете? Дело в том, что к человеку, без которого вы не можете жить, вас толкают глубинные, неосознанные влечения. Поясню на простом примере. В детстве у вас сформировалось представление о себе, как о девочке, недостойной любви. Подсознание изберет вам партнера, который своим поведением будет подтверждать это ваше представление о себе. На этих глубинных влечениях часто базируется больная любовь. Вы не можете жить без этого человека, но и жизнь с ним будет вас разрушать. Я могу рассказать много историй о подобных болезненных привязанностях. Девочку, которой в семье никогда не показывали, что ее любят, непременно привлечет мужчина, унижающий ее. В этом случае брак счастья не приносит, и вы не удивитесь, что счастье им приносит развод. Вырвавшись из такого болезненного союза, молодые женщины говорят, что испытывают необыкновенное облегчение и даже радость.

Третья группа – инфантильные браки, браки «детей». Брак это институт для взрослого человека, потому что брак - это ответственность, и семейное положение определяет ваше поведение. Сейчас среди тридцатилетних очень много инфантильных, то есть эмоционально незрелых людей. Для такого человека вступление в брак не означает начало новой сознательной жизни. Практически в его жизни ничего не меняется. Он продолжает вести жизнь такую же, как и раньше. Причем очень обижается, если ему «делают замечания». Ваш муж ушел на встречу с друзьями, а вернулся только утром. На ваши упреки, что так делать нельзя, он обижается. Что ж, - говорит он, - я не могу и с друзьями встретиться? И в этом вопросе слышна обида на притеснение. И многие молодые жены теряются, начинают сомневаться, а может я не права, может быть и правда необходимо отпускать мужа на мальчишник. Позвольте, какие мальчишники? Ваш муж взрослый семейный человек. Мальчишник устраивается мужчиной по случаю прощания с холостой жизнью при вступлении в брак. Женатые люди на мальчишники не ходят. А ваш муж, он что, до седых волос будет прощаться с холостяцкой жизнью? И ваши девичники, если рассматривать их с точки зрения традиций, не уместен. Семья как закрытая система вряд ли сможет выжить. Необходимы друзья, встречи, разнообразные контакты для полноценной психической жизни каждого человека. Но взрослые люди в семейной жизни умеют согласовывать свои желания с потребностями партнера. Ребенок же руководствуется принципом удовольствия. И такой вот не муж, но мальчик по-детски надув губы, обиженно выговаривает жене: «Ты эгоистка, ты не можешь радоваться, когда мне хорошо». Ну что тут скажешь? Комментарии излишни.

Как вырастить из мальчика мужа об этом отдельная глава. Но и о своем поведении задуматься необходимо. Вы теперь замужняя женщина, и даже наверняка мать семейства (вслушайтесь, как это звучит), а вы по пять раз в день звоните маме, спрашивая совета, или стремитесь улизнуть к подружкам, поболтать. Брак заключен, а значит, положение обязывает.



## **Глава 2. Если хочешь быть счастливой, сделай счастливым другого!**

Хочется начать с фразы Козьмы Пруtkова: если хочешь быть счастливым, будь им! Но в семье мы крепко связаны друг с другом и индивидуальное, отдельное от других счастье, невозможно. Я не буду по этому поводу много говорить, это и так понятно. Поэтому формула счастья в семье другая. Если хочешь быть счастливой, сделай счастливым другого и, при этом в первую очередь, помни о себе. В этой главе мы с вами поговорим об обязанностях жены и проанализируем некоторые стереотипы семейных взаимоотношений. Человек дома чувствует себя комфортно, если удовлетворяются его потребности и ожидания от семейной жизни. Давайте подумаем, что же ждет мужчина от своей жены, и как представляют эти ожидания сами женщины. Эти представления легко извлекаются из их жалоб на мужа. Вот типичный пример: «От меня муж ушел, - плачет сорокалетняя женщина. Даже подруги удивляются, и чего ему козлу надо? В доме у вас всегда чистота, порядок, вкусный обед, а он говорит, что ему домой идти не хочется. И ушел-то к женщине на пять лет старше, да и хозяйка она не такая, как я. Ну что им, этим мужикам надо? Стараешься, стараешься, из сил выбиваешься, все по дому одна делаешь и никакой благодарности».

Давайте разбираться, что же мужчины ждут от брака? Да, конечно приятно приходить в чистый уютный дом, вкусно поесть. Это все так. Но если при этом слишком высока плата за удовлетворение физических потребностей, то уже ничего не надо, ни чистого дома, ни вкусного обеда. Если у жены все время плохое настроение, она всем не довольна и выливает свое раздражение на всех окружающих, а от мужа постоянно требует благодарности за свой труд, то из такого дома и вы бы убежали. Все мы с вами люди и мужчины и женщины. И удовлетворение только физических потребностей не приносит счастья. В семье нам хочется обрести душевный покой, близость, понимание. А для мужчин еще очень важно, чтобы жена была еще безотказным сексуальным партнером, т.е. отказаться то вы можете, но при этом у вас должна быть уважительная причина (как при опоздании в школу), и отказ ваш не должен быть грубым. Но уступать, демонстративно делая одолжение, это значит - унижить другого человека. Так что же делать? Если у меня на самом деле нет желания. Вы, наверное, помните, что у женщины главный половой орган, - это голова. Если вы любите своего мужа, хотите чтобы он чувствовал себя любимым и счастливым, вы найдете способы, удовлетворяющих вас обоих сексуальных отношений. Литературы на этот счет предостаточно. Я хочу остановиться только на некоторых моментах. Если вы очень устали, надежды на то, что у вас будут хорошие полноценные отношения, нет. Если у вас сенсорное голодание, т.е. нет разнообразия впечатлений, только дом, ребенок, каждый день одни и те же заботы и мало радости, то ваша сексуальность будет угасать. Если вы не общаетесь с другими мужчинами, не слышите в свой адрес комплименты, а ваш муж не умеет и не в состоянии компенсировать эту вашу потребность, то влечение к мужу вряд ли появится. Женщина тогда сексуальна, когда она вызывает восхищение, чувствует себя привлекательной и желанной. Сексуальная жизнь с мужем подвергается серьезному испытанию, когда женщина осознанно выбирает роль матери. Примечательно, что в этом случае она называет своего мужа «папой». Говорит: «наш папа...» Отношения между мужем и женой становятся настолько родственными, что усиление этого родственного компонента приглушает сексуальный. Наверное, стоит напомнить, что у мужа несколько ипостасей. Безусловно, он близкий родственник, обязательно для вас самый близкий друг и, конечно, сексуальный партнер. Разные ситуации предопределяют поведение женатого мужчины. И если вы обращаетесь постоянно к нему, как к родственнику, отцу ваших детей, то сексуальное партнерство уходит в тень. Если очень сильно начинает звучать дружеский мотив, то это тоже заглушает секс. Учитывая вышесказанное, попробуйте организовать свою жизнь так, чтобы сексуальные отношения не были забыты, так как многие западные специалистов высказываются довольно определенно: мужчины женятся в первую

очередь для того, чтобы иметь постоянного сексуального партнера. И хорошо бы безотказного, т.е. всегда готового к контакту.

Но ведь случается, что и у молодых мужей бывают в этой сфере проблемы. Сидит человек целый день за компьютером, истощается энергетически, а ведь наша энергия – это сексуальная энергия. Несмотря на молодость лет потребность в половых контактах снижается. Мне не раз приходилось встречаться с жестоким отношением женщин к своему мужу. Вы хотите к себе сочувствия, внимания, любви, а сами ведете себя жестко, нанося удар по самолюбию мужа. В этой не простой для мужчины ситуации умная, любящая женщина снизит значимость проблемы. Уверит мужа, что половая функция не самое главное в семейной жизни. Половые отношения это лишь часть семейной жизни. Исследованиями доказано, что почти всех женщин привлекает не столько коитус, сколько прелюдия к нему. Гормоны, которые дают женщине ощущение счастья, наслаждения вырабатываются не во время фрикций, а во время поцелуев, поглаживаний, прикосновений. Женщине сексуальная близость дает ощущения безопасности, защищенности, уверенности в том, что ее принимают такой, какая она есть. Хорошо бы объяснить мужу, и не только в случае снижения потенции, что для вас на самом деле важно.

«Мужские» проблемы возникают иногда как следствие неуверенности в себе, но, возникнув, всегда порождают у мужчин неуверенность в себе. Я уже не раз говорила, что мужчина может быть любим, но только не неуверенным в себе. Поэтому, если вы хотите, чтобы рядом с вами был настоящий мужчина, укрепляйте его веру в себя. Как правило, проблемы с потенцией у мужчин тридцати лет лежат в психологической плоскости. А, следовательно, и помощь ваша должна быть психологически грамотной. Только помните, что если вы будете зло шутить по этому поводу, критиковать вашего мужа, то вы потеряете сексуального партнера. Итак, прислушаемся к словам специалистов, и будем бережно и грамотно относиться к одной из основных потребностей, которая приводит мужчину к браку.

Каждый человек нуждается в близости. Трудно все время быть застегнутым на все пуговицы, вести себя как должно и положено, думать о том, что говоришь, не позволять себе расслабиться. Все мы на людях, в той или иной степени, штирлицы. И каждому нужно место, где можно обнажиться телом и душой, сказать то, что думаешь и выплакать наболевшее. Это место наш дом. В психотерапевтическом назначении дома больше нуждаются мужчины, чем женщины. Загнанные культурными нормативами в жесткие рамки сдержанности, невозможности продемонстрировать истинные чувства, мужчине дома просто необходимо скинуть груз социальных масок. Потребность эта необычайно велика. Особенно у современного и успешного человека дела, потому что, как они мне сам говорят, в бизнесе друзей нет. Если и дома у мужчины друга нет, то он срывается в пьянство, в азартные игры, в болезни. Да мужчине нужен уют в доме и хороший обед не помешает, но куда больше ему нужны ваше внимание, понимание и поддержка.

Но, оказывая поддержку мужу, ни на минуту не забывайте, что у каждого мужчины есть заветная мечта быть главой семьи, быть главным в доме. Как ни крути, у нас все-таки патриархальное общество. И информативное и нормативное давление, которое мы испытываем, формирует разное отношение к мужской и женской роли. Если в семье главенствует женщина, то, как правило, это означает, что муж «под каблуком». Представить трудно, чтобы женщину обвинили в том, что она «подкаблучница». Будучи в роли главы семьи мужчина реализует, пожалуй, основную потребность человека – быть значимым. Несмотря на разговоры о равенстве мужчин и женщин, социально-половые различия в обществе являются существенными. Вспоминайте об этом всякий раз, когда вы решите отчитать своего мужа как ребенка, унижить его достоинство при друзьях, сделать его попрошайкой в ваших сексуальных отношениях. Необходимо каждый день подчеркивать мужскую сущность в вашем муже.

Но, подчеркивая мужественность, не забывайте о том, что и женщины и мужчины мы все, в первую очередь, люди, человеки и ничто человеческое мужчинам, так же как и нам, не чуждо. У женщин с мужчинами гораздо больше общего, чем различного. Принадлежность к тому или иному полу не исключает переживание разнообразных чувств и эмоций. Вашему мужу может быть так же грустно, как и вам, так же хочется пожаловаться, а иногда и поплакать. Мальчика с детских лет учат скрывать свои чувства, а иногда и демонстрировать совершенно противоположные чувства тем, что они испытывают. Сентиментального, жалостливого мальчишку высмеют, плаксу будут дразнить. Но скрывать все время свои переживания очень тяжело и нездорово. Будьте для своего любимого психотерапевтом. Позволяйте ему пожаловаться вам, а при случае и поплакать. Тем самым вы сохраните его здоровье и повысите его устойчивость к стрессам. Что выгодно и вам. Вообще все, что вы делаете для мужа, вы делаете для себя.

Семейный быт предполагает соблюдение общих правил, но нормативно эти правила не выработаны, в каждой семье они разные. И бывает так, что жена, пытаясь «приучить мужа к порядку», считает наиболее действенным способом – постоянную критику и замечания. Зашуганные мужья мне жаловались: «Приходишь домой, не знаешь куда ступить, хоть летай». Конечно, собирать по квартире разбросанные носки и развешанные на всех стульях брюки, рубашки и пиджаки нельзя ни в коем случае. Если вы с этим смиритесь, то ваши отношения трансформируются либо в отношения господина и служанки, либо, что не лучше, в отношения безалаберного ребенка и строгой матери. Что же делать? Давайте услышим это слово – делать. Делать, а не говорить. Если брошенные вещи ваш муж поищет, эдак с полчаса, и опоздает на работу, то в следующий раз он вспомнит не нами придуманную мудрость: подальше положишь, поближе возьмешь. Не унижайте другого человека нравоучениями, а поставьте его в условия, когда он захочет научиться сам.

Быт – это канва семейной жизни, на которой мы вышиваем узоры счастья и любви или злобы и конфликтов. В семье все-таки до сих пор присутствует разделение функций. За финансовое обеспечение семьи, как правило, несет ответственность муж. Я хочу подчеркнуть, что не обязательно мужчина в семье должен зарабатывать больше, это не существенно. Но как глава семьи он должен планировать покупки, поездки, сводить концы с концами. Бремя ответственности и головная боль за финансы должны быть у главы семьи. На то он и глава. А вот организация быта – это женская функция. Но организация быта не должна быть головной болью. И вообще слишком сильно забивать этим голову не следует. Слишком уж погружаться в борщи, да каши не стоит. Думать надо о высоком и приятном. А руками стирать, готовить, вытирать пыль...

Но есть функция в семье, ответственность за которую распределяется поровну между супругами. Это, конечно, самое приятное, самое хлопотное и самое конфликтное дело – организация досуга. Очень подробно я об этом писала в своей предыдущей книге. Праздники и отпуска – это тест на вашу совместимость, на умение налаживать контакт, учитывать интересы партнера и не быть жертвой. Но организация досуга предполагает и умение занять себя, если ваш муж (ваш, ваш, выбранный вами) вынужден или предпочитает проводить свое свободное время не с вами. В этом случае вам следует подумать о том, чем занять себя. Структурирование времени – одна из самых сложных проблем для человека, особенно если у вас свободного времени более чем достаточно. Недаром для нас так привлекательна работа, которая просто не оставляет этого самого свободного (но иногда такого ненужного) времени! Как мы завидуем актерам, которые не хотят отдыхать от своей работы. Что делать, если занять себя нечем? И начинает тогда жена мужу жаловаться и ныть: мне скучно, мне скучно. Как вы думаете, какие чувства возникают при этом у мужа? Понятно, раздражение. И он это чувство и не думает скрывать. Если вы собираетесь и дальше жить со своим мужем, раздражать его не стоит. Научитесь занимать и развлекать себя сами, ведь вы уже большая девочка?

Потому, что если каждый вечер тебя в твоём доме поджидает всем недовольная жена, то приходить в такой дом не захочется. А захочется с кем-нибудь другим, вернее другой, поговорить по душам. При желании это не будет проблемой для вашего мужа. Проблемы возникнут у вас. И я плавно перехожу к основной главе моей книги. К измене.

### **Глава 3.        Измена. Кто виноват, и что делать?**

Почему эта глава об измене – основная? Это что теперь основа нашей жизни? Знаю точно, что измена в современной молодой семье основной источник проблем.

Что же мы понимаем под изменой? А все, если можно так сказать, трактуют это явление по-разному. Мужчины очень часто не считают изменой флирт, кратковременное увлечение другой женщиной и даже близость, если они эту женщину близкой не считают. Вот такой вот каламбур получается. Поэтому претензии жены многим мужьям кажутся надуманными, даже обидными и вызывают раздражение. Ведь сам мужчина знает, что любит свою жену, что она для него единственная, а с остальными все несерьёзно. Правда, у мужчин, как правило, двойная этика, – что положено Юпитеру, не положено быку. И если, в свою очередь, любимая женщина начинает уделять внимание не ему, то это воспринимается, как не порядок. Бывают и женщины с очень «широкими» взглядами, способные давать мужчине полную свободу. Я хотела бы подразделить их на группы, как в детском саду. «Младшая группа» физическую измену мужа, изменой не считает. Позицию этой группы сформулировала одна моя клиентка: «Мне наплевать, если мой муж с кем-то переспит, но если он с кем-то будет ходить в кино, для меня это будет катастрофой». В «средней группе» наши «дети» идут еще дальше: «Пусть он мне изменяет, только чтобы я об этом не знала. А сама я докапываться не буду». И, наконец, «старшенькие», они декларируют свободу партнеров в семье. Проиллюстрируем эти позиции реальными историями.

Передо мной сидит стильная, красивая девушка. Очень красивая и очень стильная. Суперсовременная. Причина прихода ко мне, какая-то незначительная. Вроде все в жизни у нее хорошо. С мужем вот эти самые свободные отношения. Занимайся сексом, с кем хочешь. Супер-девушка гордится такими отношениями. Но это в начале приема. А в конце, горькие слезы обиды и отчаяния: она принимает это «свободу», проявляя рабскую покорность. Если она попытается запретить мужу жить так, как он хочет, он от нее уйдет. А потерять его ей страшно. Она сделала выбор: потеряла себя.

У другой моей клиентки муж коммерсант. Очень любит ее и дочку. Он – щедрый человек. И его любви хватает еще на одну семью. Вторая его «жена» ровесница первой. Но сынишка у них на три года младше, чем первый ребенок. Муж ведет себя деликатно, старается не афишировать свои отношения со второй семьей. Жена делает вид, что этой второй семьи не существует. Вот такой вот секрет Полишинеля.

Бывает, что за годы совместной жизни муж совсем разбаловался. И если вначале пытался делать хорошую мину при плохой игре, то есть хотя бы оправдывался, скрывал свои измены, то потом обнаглел. И так как жена все терпела, только плакала, но даже не скандалила, переступил черту. Вел при жене холостяцкий образ жизни. И это, пусть крайность, но не единичный случай. Что же руководит такими женщинами? Надежда. Они надеются, что когда-нибудь муж нагуляется и вернется в дом.

Следующая приверженица свободной любви сидит передо мной и плачет. Так красиво история начиналась. Они с мужем учились на одном факультете в университете. Поженились во время учебы. В юности многим хочется строить свои отношения необычно, взламывая привычные рамки и представления. Так и эти молодые супруги: решили, что их брак не будет ограничивать их свободу. Мы любим друг друга, но при этом у нас могут легкие отношения на стороне. Но тут у мужа получились отношения не очень на стороне, а с подругой жены. Сначала муж и подруга флиртовали и целовались во время общих сборищ, а потом перешли к

индивидуальным встречам. Жена на кухне мыла посуду, наслаждаясь своими свободными взглядами, а муж с подругой рядом в комнате предавались плотским утехам. Закончилась история некрасиво. Муж ушел к подруге и, представьте, забыл о свободной любви.

А последний вариант свободной любви, освобождающий от всяческих обязательств по отношению друг к другу, я даже и браком назвать не могу. Хотя брак официально зарегистрирован. Супруги играют мужа и жену для родителей, которые живут в другом городе и для ребенка, который живет с ними. Они уже несколько лет живут параллельно, а не вместе. И их такая жизнь устраивает. У каждого кратковременные романы на стороне, но ничего серьезного.

Я не хочу никак оценивать и комментировать рассказанные истории, это просто информация к размышлению.

Сторонники свободной любви люди неровные. Некоторые из них уверены, что «муж от меня никуда не денется». Я могу согласиться, что у этих некоторых есть на то основание. Такая же уверенность у других женщин у меня вызывает сомнения. Но... «Блажен, кто верует, тепло ему на свете».

Но есть и подневольные любительницы свободы. Опять каламбур. Каламбур – игра слов, от барышень этих требуется игра в жизни. Эта игра ведется с большими душевными затратами и наносит душевные травмы. Но, вступившие в игру, честно выполняют условия и убеждают себя и других, что им так нравится. Что ж, это их выбор. Как вы понимаете, свободная любовь в браке, женщину счастливой не делает. Но и другая крайность – полная подотчетность супругов друг к другу, тоже не лучший вариант. Жена требует, чтобы муж был в пределах досягаемости, и она точно знала, что он делал, делает и собирается делать. Должен доложиться. Не многих мужей радует такое пристальное внимание. Как под колпаком у Мюллера, так и хочется улизнуть.

Я хочу поговорить с вами о ревности, которая мучает вас и вашего мужа. И, конечно, захватывает и ребенка. Чтобы справиться со своей ревностью, необходимо понять, что она прикрывает. Наиболее частой причиной ревности у женщин является низкая самооценка. Низкая самооценка – это отсутствие понимания собственной ценности. А если я не верю в то, что я привлекательна, как я могу допустить, что муж во мне видит то, чего, как я считаю, во мне нет, потому что я этого не вижу. Другие женщины представляют для меня опасность, потому что они лучше меня, красивее, умнее, добрее. Мой муж может тоже это увидеть. И я живу в постоянном страхе, что он разглядит меня как следует, поймет, что ничего особенного во мне нет, и уйдет к кому-нибудь, кто лучше меня. Тревога эта съедает меня изнутри. И мне необходимо постоянное подтверждение, что я для него все еще являюсь единственной.

Постоянного подтверждения любви партнера требует и невротическая, собственническая любовь. Когда женщине хочется стереть границы между собой и мужем и обвиться вокруг него, как лиана. Невротическая любовь требует симбиоза. Для мужчины другого (не невротического) типа, это очень тяжело. Правда, насколько я знаю, такие женщины реализуют свою потребность в полном слиянии чаще не с мужем, а с ребенком.

Бывает ли любовь без ревности? А ревность без любви? Я встречаюсь с этим не редко. Ревность есть, а любви нет. Почему же тогда женщина боится, что муж уйдет к другой? Брак-то неудачен. Держит ее в этом браке страх остаться одной. Как раньше говорили, хоть плохонький, но мой. Такой тип ревности часто встречается у женщин после сорока, когда нет надежды на создание нового союза. Ревность в этом случае носит жесткий характер, близкий к ненависти.

Злая ревность и у женщин, которые любят своего мужа, как собственность со всеми вытекающими отсюда правами. И обязанностями. Такая жена относится к мужу хорошо; так же, как и к любой своей собственности. Измена мужа вызывает у нее ярость; как он посмел, в него столько средств вложено, ему отдана молодость. И никакой благодарности. Для злых ревнивиц главное – отомстить.

Так же жестко, нетерпимо относятся к измене мужа и женщины следующего типа. Я затрудняюсь дать определение, но они очень похожи на отличниц. Все делают, как надо. Не только пишут, но и живут по прописям. Очень подвержены нормативному давлению. Себе не позволяют ничего и, следовательно, требуют такого же поведения от партнера. Это понятно, человек, лишивший себя добровольно радости жизни, естественно злится на того, кто себе это позволяет. Поэтому ревность таких женщин выливается в негодование и черную обиду.

Вы не поверите, но бывает, что измена мужа выгодна женщине. Чем? Ведь изменивший муж – это виноватый муж и теперь можно держать его на коротком поводке вины. И чуть только какой конфликт, сразу напомнить: кто есть кто. Его измену можно сделать несмываемым черным пятном и всегда иметь про запас, как веский аргумент в любом споре.

Мы с вами рассмотрели две крайности. Можно выстроить континуум отношений, имея на одном полюсе полную свободу, а на противоположном – строгий контроль. В первом случае «женатый» мужчина (я не случайно слово женатый взяла в кавычки) ведет холостяцкий образ жизни. Он получил статус супруга, но не принял супружеских обязанностей. Как правило, это инфантильные мужчины. Они как дети или подростки претендуют на права, но избегают обязанностей. Даже обижаются, если им напоминают об обязанностях. Считают, что это ущемление их прав. Инфантилы часто демагоги; любят порассуждать о свободной любви. Молоденькие жены попадают в плен демагогических и демонических убеждений и начинают сомневаться, имеют ли они право «давить» на супруга и лишать его удовольствий.

Вторая крайность – постоянные подозрения, упреки и сцены ревности. Если даже в настоящий момент не в чем упрекнуть мужа, то всегда под рукой старые его прегрешения. Жизнь в режиме постоянного выяснения отношений таким женщинам кажется естественной и нормальной. И первый, и второй стиль семейных взаимоотношений провоцируют неверность.

Но есть и другие причины супружеских измен. Характерная для настоящего времени причина, порождена информационным давлением. Редко в кинофильмах и массовой литературе встретишь героев – верных супругов. Обаятельные героини многотиражных иронических женских детективов внебрачную связь не считают изменой; либо это необходимо для дела, либо обстоятельства так складывались. Крутых детективов я не читаю, но полагаю, что и там дело обстоит так же. Вообще, верность и преданность сейчас не в цене. Современное информационное обеспечение подталкивает человека к поиску удовольствий. Причем удовольствий малозатратных. А чтобы получить удовольствий от отношений в браке, нужно приложить много усилий. Гораздо проще, если что-то не получилось с партнером, поменять партнера, а не изменить себя. Жизнь больше одной любви? Но бывает и любовь на всю жизнь. В моей практике люди чаще всего разводятся не потому, что встретили новую любовь, а потому что не сумели сохранить ту, что была. Не столько привлекают новые отношения, сколько удручают прежние. А информация, которая рекой льется с экранов и со страниц, указывает простой путь: что-то не ладится, начнем с начала, начнем с нуля. Но ведь такой подход разрушает личность человека, подрывает веру в себя. Представьте себе, что вы начали делать табуретку. А у вас получается нечто кособокое и колченогое. Не то, что присесть, смотреть на нее противно. Вы на нее сердитесь, выбрасываете ее и решаете начать все сначала. Почему вы думаете, что с другим материалом у вас получится лучше? Если только с пластилином. Пластилиновая ворона из-под ваших рук может быть и вылетит, но пластилиновая табуретка... Поэтому вы можете расстаться со своим мужем, но только тогда, когда сумеете наладить с ним отношения. Будете успешной и уверенной в себе. Но где мы можем увидеть фильм и какую прочитать современную книгу об усилиях супругов по созиданию отношений? Чуть что не так, сразу развод. Развестись вы всегда успеете, слава Богу, у нас не Италия, но сначала попробуйте приложить усилия, поучиться, а то ведь: сделать хотел грозу, а получил козу.



Нормативное давление тоже делает свое дело. С какой семьей не познакомишься, обязательно познакомишься с изменой. А в «кругах» бизнесменов, сотрудников частных и государственных фирм внебрачные связи – норма.

Если ты «крутой», то у тебя обязательно должна быть любовница. Так у нас принято. Если деловой человек едет в командировку, то в гостиничный сервис обязательно входит назойливое предложение интимных услуг. Если отдых сотрудников фирмы, то, как же без девочек?

Интересно, в чем мужчины видят причины своей неверности. Ну конечно, на первом месте обстоятельства. Так получилось, я не виноват. Бывает, что и жена думает также. У Нади муж работает в успешной фирме, прилично зарабатывает. Надя и дети видят его редко. Надя считает, что источник зла – начальник мужа. Разведенный, свободный, жадный до развлечений и, по мнению Нади, циничный человек. Он-то и совращает мужа с пути истинного. Наде, как любой женщине, хочется семейного счастья. Но и отказаться от больших денег она не может. Разве не может? Естественно не хочет. Кто же от денег откажется? Такие люди встречаются, но редко. Но если вы хотите шампанского, то за него надо платить. И платить адекватно. Любишь кататься, люби и саночки возить. Много сейчас таких молодых семей, где муж создание виртуальное – вроде он есть, а как нихватишься, все его нет. Дети знают, что папа у них есть. Знать-то знают, но как-то не чувствуют. В таких семьях, где супруги существуют параллельно и никак не могут пересечься ни во времени, ни в пространстве, супружеская неверность встречается часто. Мужчины не считают, что они изменяют, что вы, они порядочные люди! Для них семья – это святое. Ну а случайные связи, они же случайные!

Называют мужчины и другие, скажем так, особенности семейной жизни, которые «толкают» их на измену. Вы, наверное, удивитесь но на стороне мужчина ищет прежде всего душевного контакта. Представляете, оказывается, им тоже нужен человек, который их понимает. И как они сами говорят, любовница привлекла в первую очередь как друг и собеседник, а иногда и партнер по бизнесу. Мужчине, как любому человеку нужен друг, т.е. человек тебя понимающий и принимающий таким, как есть. Согласитесь, нередко жена как строгая учительница постоянно воспитывает и поучает мужа. Насколько это необходимо не мне судить, но кому ж это понравится! Вот и идет мужик налево, чтобы хоть раз почувствовать себя правым.

Измены бывают и тогда, когда жена и друг, и близкий человек. Неужели это возможно, возмутитесь вы. Да, я такие случаи знаю. Ведь в сердце нашем может уместиться любовь не только к одному человеку. И вот на работе появляется женщина-друг. Но отношения развиваются и... Мужчине, попавшему в такую ситуацию, не позавидуешь. Ведь он любит и жену и свою, как бы сказать, подругу.

А бывает, что дружить с женой просто невозможно. Скучно с ней очень. Как старая бабушка говорит только о бытовых проблемах и только о проблемах. Жалуется, что ей скучно, плохо, сама ни занять себя не умеет, ни развлечь. И все кругом плохие, она одна хорошая, всем помогает, а от людей только одну неблагодарность видит. Сбежать от такой... И вы б сбежали.

Представьте себе, что вы – мужчина и по определению – лидер. У вас есть жена, Вы учились с ней вместе в институте, у вас один диплом, но у нее карьера успешно складывается, а у вас не то, что карьера, работа и та хреновая и зарплата соответственно такая же. Жену все уважают и восхищаются ею, а тебя призывают ею гордиться. А тебе хотелось бы, чтобы жена тобой гордилась. Но тут тебе повезло, жена устроила (опять жена) на такую работу... И должность, и зарплата – все супер. А сотрудницы... И что интересно, прямо-таки, все незамужем. И все тобой заинтересовались, глазки строят, комплименты говорят, которых ты сто лет не слышал. Голова-то и закружилась, человеком себя чувствуешь, уважаемым, интересным человеком. А главное –новым. А жена не понимает, что ты новым

стал, все с тобой как с прежним неудачником общается, а ты уже в гору пошел и жену опередил, а потом и вовсе от работы ее отстранил. Сам фирму возглавил, а жена все старыми представлениями живет, не ценит

тебя, про свою услугу напоминает. Вот тут и возникает желание новому человеку новую жизнь начать. Типичное формирование «новых русских» из бывших военнослужащих. Как только бывший небогатый капитан превращается в состоятельного владельца ресторана, ему хочется, чтобы и жена его превратилась в длинноногую модель. А лучше даже, если в новой жизни у «нового русского» будет новая жена. Новая жена не сможет ему спеть, как старая: каким ты был, таким ты и остался...

Провоцирует мужей на измену и длительное отсутствие жены. Оставляя молодого мужчину на 2-3 месяца, не удивляйтесь, возвратившись домой, неожиданным находкам. Таким как, например, женская чужая расческа, губная помада, не ваша или, не дай Бог, интимные предметы. Решая вопрос о летнем отдыхе, хорошенько подумайте, что для вашего ребенка важнее – свежий воздух или родной отец.

Может увести налево вашего благоверного и ваш, слишком положительный образ. Молодые воспитанные леди жалуются мне на несправедливость этого мира; почему-то мужчинам больше нравятся не отличницы, а хорошенькие. А некоторые, особенно пострадавшие, считают, что с мужчинами нужно быть стервой, простите за выражение. Что они, мужики то есть, вообще хорошего отношения не понимают и чем ты с ними хуже, тем они лучше. Нечто подобное высказывал и классик, когда делился опытом: чем меньше женщину мы любим, тем легче нравимся мы ей. Что ж на самом деле, если ты хороший человек, то уж и шансов понравиться никаких? А в стерву превращаться так не хочется, да и не знаешь как. А превращаться в стерву и не нужно. Необходимо уйти от пресного образа девочки-отличницы. Позвольте себе быть разной. Такой, какая вы на самом деле и есть. Вашему мужу, как и любому человеку, требуется разнообразие в рационе впечатлений. От одного сладкого (положительного) может и затошнить. Нужна и горечь ссоры, и кислинка ревности, и соль обид, и, конечно, сладость примирения.

Если вы захотите вытолкнуть вашего мужа в измену или пьянство, я предлагаю вам действенный рецепт, сформулированный одной моей клиенткой: «Как он не понимает, что мне не до него? Мне детей воспитывать надо». Уверяю вас, что любой мужчина поймет, что вам не до него и найдет «достойное» утешение.

Так все-таки возможна ли профилактика измен? Можно ли создать дома такие условия, чтобы утром с удовольствием шел на работу, а вечером – домой. Человеку хорошо там, где удовлетворяются его основные потребности. Чего ждет мужчина от своей семейной жизни? В нашем патриархальном обществе мужчина в семье видит себя лидером и значимым человеком. Критика и поучения лидера разрушают его статус. Мужчина не уйдет от женщины, в глазах которой он суперсамаец. Вами могут восхищаться все, а вы можете восхищаться только своим мужем.

Семью, дом мужчина воспринимает, как место душевного и физического отдохновения, ухода от проблем. Учитесь пиететно относиться к потребностям мужа; мой дом – моя крепость. Дома для него должно быть сытно, спокойно, уютно, а неприятности остаются за порогом. Домашний уют, кроме всего прочего, предполагает динамику отношений и разнообразие впечатлений, а не тривиальное: поел, поспал, посмотрел телевизор. Семейные отношения, которые обеспечивают психическое развитие и духовный рост человека, невозможно променять ни на что другое. И все-таки определяющим фактором поведения мужчины, являются его нравственные установки, его эмоциональная и человеческая зрелость. Есть такие мужчины, что чтобы вы не делали, каким бы другом для него не были, каким бы уютом его не окружали, он все равно будет смотреть на сторону. Сколько волка не корми, все равно...

Если вам не повезло, и вы подозреваете своего мужа в измене то, что вы собираетесь делать? А чтобы вы не наделали глупостей, я вам расскажу о глупостях, которые многие делали до вас.

Почему так многие любят детективы? Потому что во всех нас дремлет сыщик. А иногда он просыпается. Как по звонку будильника. Что-то насторожило женщину в поведении мужа, и в ней проклюнулся сыщик; она хочет знать правду. Ведут себя при этом жены так, как будто их профессионально готовили в ФБР. Качественно досматривают личные вещи мужа, умело проводят допрос с пристрастием и ловко устраивают слежку. Не гнушаются провокацией, когда используют сведения, полученные от друзей и коллег, не боятся устраивать публичные сцены. Используют обширный арсенал наказаний: слезы, упреки, горестное молчание, вздохи. Подключение в качестве свидетелей родственников и использование для подлого шантажа и давления детей. Сначала женщина, которая мать (мать ли?) рассказывает ребенку, как плохой папа обманывает хорошую маму и плачет. Каждый вечер она все свои переживания перекладывает на хрупкие плечи малыша. Разве может он такой груз выдержать? И мать начинает упрекать мужа, что он довел ребенка до нервного расстройства. Когда я спрашиваю: «Зачем вы демонстрируете свои переживания ребенку? Ведь они для него непосильны». Мне отвечают, не раскаяваясь в содеянном: «А вот пусть и сын (или дочь) знает какой у него (у нее) папочка». А мамочка, какая?

Собрав необходимые улики, жена выходит на разговор, когда мужу уже не отвертеться. Знать бы ей еще, зачем она это делает, и зачем ей эта правда? Представьте, что ваш муж вам говорит: «Да, я люблю другую». Подумайте как следует, что вы с этой правдой будете делать? Не желаю вам такое пережить. Прошедшие через это признание, еле выжили. Это сильнейший шок. Пока ваш муж лжет вам, изворачивается и оправдывается, ваша семья сохраняется. И своей ложью муж оберегает ваше достоинство. Но когда все сказано прямо, вам остается только уйти. А если вы не готовы уйти? Представьте себе, что вы прожили с мужем семнадцать лет и неплохо прожили. У вас пятнадцатилетний сын и семилетняя девочка. Вы не работаете и давно уже не работаете. Образования нет. Детство и юность вы провели в маленьком провинциальном городке. Сейчас в Петербурге у вас есть все большая квартира, своя иномарка и конечно шубки. Дети избалованы, привыкли к обеспеченной жизни. Вы подозреваете, что ваш муж вам изменяет. Вы хотите узнать правду? А потом вы разведетесь с мужем и останетесь одна с двумя детьми. Скорее всего, даже с одним ребенком, с девочкой. Мальчики подростки в этой ситуации выбирают обеспеченного отца, молодежь нынче меркантильная. Первое время ваш муж будет вам помогать, а потом помощь будет все меньше, пока не сойдет на нет. Официальная зарплата у него одна тысяча рублей. Вот и посчитайте, какие тут алименты? Правда, – хорошо, да голод – не тетка.

Мне иногда хочется написать книжку «Вредные советы». И даже придумывать ничего не придется, просто бери и списывай с натуры до мелочей отработанную тактику: как помочь своей сопернице. Жена может создать такой фон, на котором другая, не прикладывая особых усилий, будет выглядеть великолепно – интеллигентно и изыскано. Что для этого нужно сделать? No problem! Во-первых, взгляд сделать злым и жестким, голос либо скрипучим, либо визгливым. Нормально разговаривать перестать! Необходимо ныть, скандалить, ворчать, уязвлять, упрекать, грубить и т.д., и т. п. Придумайте еще что-нибудь сами.

Как только муж на пороге, не давайте ему времени даже раздеться, не то, чтобы присесть и совсем баловство, поесть! Сразу нагружайте его проблемами. Расскажите ему обо всех неприятностях, которые произошли за день с вами, с вашим сыном, с соседкой и соседским котом, с бабушкой из второго подъезда. Не забудьте все гадости, которые вы видели по телевизору, главное при этом не давайте ему и слова вставить. Святое дело – вылить на него все раздражение, которое вы сумели накопить за день. Не забудьте о важном; расскажите ему, кто он есть на самом деле, чтоб перестал заблуждаться, и знал свое место.

Конечно, для его же блага, сделайте ему 33 замечания, он ведь вам за это благодарен должен быть. Кто же ему кроме родной жены на недостатки укажет, да покрикует от души? Если ему такой прием не понравится (ижь, принц какой), то можно разобидеться и уйти плакать в другую комнату. Или позвонить подруге, а лучше (это классно!) его маме и рассказать какого уroda она воспитала. Пусть и мать теперь уснуть не сможет. И правильно, что ж вам одной-то мучиться! Конечно, в постели нужно сделать так, чтобы ваши слова «кому ты такой нужен?» соответствовали положению вещей.

А потом он приходит к той порочной и противной, другой. Она глупая, встречает его с распростертыми объятиями. Целует, обнимает, говорит, что любит. Со своими проблемами справляется сама, его же о его проблемах расспрашивает. Да еще слушает так внимательно. Взгляд ласковый, ободряющий. Ужин у нее, у хитрюги, уже готов. За столом смеется, что-то увлекательное рассказывает. Ей есть о чем рассказать, она работает, много общается, все время где-то учится, – конечно же, мужику и интересно. Кто ж с такой откажется поговорить, да посмеяться? А вот с законной женой ему и поговорить-то не о чем.

С вредными советами закончим. Но и полезных советов я давать не буду.

Потому что совет – это довольно жесткая программа действий. А успех взаимодействия между людьми базируется на гибкости. Мой жизненный опыт подтверждает мысль Э.Берна, что важнейшая характеристика интеллекта – это гибкость. Поэтому я хочу предложить вам, как всегда, информацию к размышлению. Побудьте немножко Штирлицем или «папашей» Мюллером, отбросьте эмоции и на трезвую голову задайте себе вопрос: кто виноват? Рассуждая беспристрастно, вы сделаете вывод, что в измену мужа и вы внесли свой посильный вклад. А самое главное определите: что вы хотите. Это необходимо для того, чтобы ваше поведение было согласованно с вашими целями. В своей практике я чаще встречаюсь даже не с расхождений стратегических задач и тактики ведения переговоров, а с подбором приемов, ведущих прямо в противоположную сторону. Женщина говорит, что она хочет сохранить семью, т.е. хочет мира и объявляет мужу войну. Она хочет, чтобы он вернулся и в то же время делает все, чтобы изгнать его со своей территории. Хочет вернуть любовь, а своим поведением может вызвать только отвращение. Задайте себе вопрос: вы хотите сохранить семью, вернуть и простить мужа, покаяться в собственных грехах и ошибках или вы хотите отомстить ему, уничтожить его морально? Очень важно в этом разобраться. Сколько живу на свете, столько удивляюсь и поражаюсь непоследовательности и нелогичности, простите, безумию наших женщин. Агрессивно хотят вернуть любовь, заставить любить себя. Девиз: вернись, я все прощу. Чтобы вернулся с покаянием, а еще лучше на коленях приполз. А ведь у вас всего два варианта: либо вы вступаете на тропу войны, либо выкуриваете с мужем трубку мира.

Подумайте хорошенько, кого вы хотите победить? И не будет ли эта победа пирровой. Независимо от того, собираетесь ли вы дальше жить с мужем и забыть об измене, либо вы решите, что вам лучше развестись, в любом случае примирение единственный путь Человека Разумного. Если вас неумолимо тянет на тропу войны, возьмите бинокль и попробуйте разглядеть ближние и дальние последствия вашего выбора. Разве вы отомстите мужу, настроив ребенка против него? Нет, особенно тяжела ваша месть будет для ребенка, а в материальном плане и для вас. Вы можете испортить отношения с мужем в драке за шкафы и кастрюли, машины и дачи. Что-то вам удастся ухватить, но уважение мужа к себе вы потеряете навсегда. Даже если вы будете заниматься экспроприацией имущества под благовидным предлогом: все для ребенка. Я не собираюсь морализировать и к чему-то призывать вас, вы в праве поступать так, как сочтете нужным. Только не плюйте в колодец! Может быть не вам, а вашему ребенку захочется из него воды напиться. Смутное и нечистое это счастье – счастье мщенья. Зато возвышает душу и поднимает человека над самим собой – счастье прощения. Об этом после, а сейчас давайте вернемся к выбору пути. Я не пойду

тропой войны и дорога мщения для меня неприемлема. Меня влечет к себе и манит светлый путь примирения.

Что мешает вступить на этот путь? Боль. И представление, что муж причиняет боль сознательно. Как часто слышу вопрос: «Зачем он это делает? Неужели он не понимает, что мне это больно, что я страдаю?» Этот вопрос порождается детским эгоцентризмом. Иногда нам, как и язычникам, кажется, что все, что происходит вокруг нас, и делают люди, делается и происходит либо во благо, либо на зло нам. И если пошел дождь, то только потому, что я забыла зонт. Если долго нет автобуса, то это только потому, что я тороплюсь. Муж изменяет, так это назло мне. Разве это так? Дождь пойдет в любом случае, транспорт наш, вообще, ходит не регулярно, люди же руководствуются своими интересами и потребностями. При этом, при реализации этих интересов, как побочный продукт может быть наше благо или ущерб. Побудительным мотивом к измене является не желание мужа сделать вам больно, а сделать приятно себе. Мужчины тщательно скрывают свою измену, они хотят уберечь от страданий свою жену. В отличие от женщин. Женщин в основном толкает на измену обида на мужа, желание отомстить. У мужчин я такого желания не наблюдала. Они стремятся разнообразить свою жизнь, им хочется снова пережить влюбленность и т.д. Это важно понимать, потому что на пути к примирению и прощению лежит этот камень зла. Если вы сумеете понять, что ваш муж не хотел причинить вам боль, что он просто не устоял перед искушением, что он не злодей, а обычный слабый человек, вам легче будет его простить. Почему я столько говорю о прощении? А потому что истинное примирение без него не возможно. И, при этом, не важно собираетесь ли вы оставаться в браке или разводиться.

Насмотрелась я в своей практике на супружеские пары, которые, как будто мирились после измены, сохраняли семью и продолжали жить вместе. Но подлинного примирения не было, потому что не было подлинного прощения. Жена говорила, и она так думала, что она простила мужа. Это прощение умом. Но это не есть подлинное прощение. Подлинное прощение – это прощение сердцем. Из сердца должна уйти боль. Простив, вы почувствуете необычайное облегчение почти блаженство. И это объяснимо. Представьте себе боль, которая так мучила вас, уходит, и в сердце воцаряется покой и умиротворение. Если нет настоящего прощения, то не будет счастья в семье. Боль измены не отойдет в прошлое, она будет жить с вами в сегодняшнем дне, мучить вас. А вы будете мучить мужа постоянными подозрениями и воспоминаниями. Типичная история: Была измена мужа, муж раскаялся, попросил прощения, формально это прощение получил, и семья зажила по-прежнему. Вот если по-прежнему, то вернее всего прощения не было. Может быть потому, что муж, прекратив любовные отношения с соперницей, оставил за собой право сохранить с ней служебные или приятельские отношения. Как бы потушив костер, оставил тлеющий уголек. Этот уголек жжет душу жены, не дает ей покоя и постоянно «подогревает» обиду. Но бывает, что женщина не прощает, потому что ей выгодно не прощать. Ведь это весомый аргумент в каждом споре или ссоре, дающий возможность перейти от предмета конфликта к личности. Какие бы претензии не предъявил вам муж, вы, не отвечая на них, можете сразу перейти к «существу» вопроса. Напомните ему, кто он такой есть, можно даже поплакать для усиления эффекта, и претензии автоматически снимаются. В хороших руках измена мужа действенное оружие. Можно сказать панацея от всех его нападков и придирок. Но бывает, что женщина не может простить, потому что не умеет прощать ни себе, ни людям. В этом случае надо учиться. Об этом очень подробно буду писать в следующей своей книге, а сейчас кратко укажу направление: начинать нужно с себя. Следующую мысль хочу выделить, потому что считаю ее, основополагающей в духовном развитии человека: *путь к прощению - не оправдание себя, а раскаяние.*

Встреча с изменой одного из супругов обязательно меняет и семью. Либо в доме поселяется навсегда тревога, что я встречаю часто, либо супруги, простив друг друга и себя, поднимаются на другую ступень отношений, становятся ближе друг к другу и больше ценят свою любовь и семью. Измена это испытание для человека. Это как катастрофа, как

кораблекрушение. Как в любой ситуации сильнейшего кризиса, душа человека обнажается. Спадаются те маски, роли, все, что приобрел человек в процессе социализации. Душа остается нагой. И сразу видно, что вы за человек. Будете ли вы толкать локтями, отпихивать стариков и детей, пробираясь к спасательной шлюбке. Будете ли тащить с собой все свое золото и серебро? Хватит ли у вас достоинства не унижить другого человека? И, несмотря на свою боль, попытаться понять другого человека.

Измена всегда приносит боль, страдание. Поэтому каждая женщина стремится избежать этого страдания. Делают это по-разному. Очень многие женщины говорят, что смогут счастливо жить с мужем, который изменяет, лишь бы не знать об этом. Другие считают, что неусыпный контроль за мужем – гарантия его верности. Встречаются не часто и такие женщины, кто, зная о похождениях мужа, относятся к этому с мудростью матери, мол, нагуляется мальчишка, надоест ему это, и вернется в семью. И заживут они счастливо. Обычно такие жены умудрены опытом женщин старшего поколения, которые промаялись с мужем-бегунком всю молодость, зато в старости теперь они спокойны. Но в основном, женщин справедливо интересует: можно ли и какими способами удержать мужа от измены.

Можно об этом подумать и поговорить. Но бывает, что причина измены и ухода мужчины из семьи практически не зависит от ваших отношений. Разве может так быть? Да, может. Человек может страдать от не решенного внутриличностного конфликта. К тридцати годам мужчина пытается решить этот конфликт за счет изменения внешних обстоятельств. Я ничего не достиг, потому что мне семья мешала. Яркое представление такой выход из внутриличностного конфликта в к/ф «Неоконченная пьеса для механического пианино». Платонов, как ему кажется, не состоялся ни по-человечески, ни профессионально, изменил идеалам юности. И возникает естественное желание, бросить все и начать жизнь заново.

Встречается в нашей реальности и тип мужчины - «синяя борода». Я напомним вам рассказ А.П. Чехова «Мои жены (письмо в редакцию – Рауля синей бороды)». Ни одна из семи жен отравленных Раулем не могла долго его интересовать. Вместо интереса возникало раздражение. «И маленькая брюнетка с длинными кудрявыми волосами и большими, как жеребенка глазами. Я был тронут ее смирением и кротостью и умением постоянно молчать – редкий талант, который я ставлю в женщине выше всех артистических талантов.» Но через некоторое время ее «кошачья» любовь «это вечное заглядывание в мои глаза, этот постоянный надзор за моим аппетитом, неуклонное преследование моих насморков, кашля, легкой головной боли, заездили меня. В конце концов, я не вынес.» Насколько первая жена Рауля была тихоней и домоседкой, настолько вторая была «непоседа, шумна и подвижна. Эта была бутылка добрых кислых щей в момент откупоривания. Жизнь ее сплошь из спешной погони за ощущениями... Вскоре такая жизнь утомила меня и я послал за доктором...» Третья жена Рауля «всегда мечтательно глядела на небо и каждую минуту выпускала страдальческий вздох. Вела регулярную жизнь и вечно говорила о принципах.» Но и она надоела синей бороде и через некоторое время «вместе со своими принципами она отправилась ad patres (к праотцам).» Четвертая жена – купеческая дочка «вместе с 200 тыс. приданного внесла в мой дом и свою убийственную привычку играть гаммы и петь романсы. Я долго терпел, но рано или поздно сострадание к самому себе должно было взять верх: пришел доктор и гаммы кончились.» Пятая была не дура училась за границей и мечтала об ученой карьере. Говорила она только об «умном». «Через неделю же после свадьбы в моей башке сидело убеждение: умные женщины тяжелы для нашего брата, ужасно тяжелы! Как вор подкрался я к ней однажды и сунул ей в кофе кусочек цианистого калия.» Шестая жена прельстила синюю бороду своей наивностью и нетронутостью натуры. Через месяц она превратилась в маленькую дрянь «сорившую напропалую моими деньгами и в то же время строго следившую за лавочными книжками. Частые истерики, томные мигрени и битье горничных по щекам считала грандиозом. Как-то травя в своей кладовой крыс, я кстати уж отравил и ее.» Седьмая



жена синей бороды умерла по ошибке. И у него осталась надежда, «не случись такого казуса, она, быть может, была бы жива и доселе.»

Вдруг и с вами случится такое несчастье, и вам встретится мужчина, который, как и синяя борода сможет признаться: «Я не люблю женщин. Я рад бы вовсе не знать с ними, но виноват ли я, что я человек, и ничто человеческое мне не чуждо.» Если мужчина настроен против женщин, то он всегда сумеет у вас отыскать недостатки и даже пороки. Могут быть и другие причины, которые не имеют к вашим с мужем взаимоотношениям никакой причастности. Вдруг он встретит свою первую любовь и решит -именно она его единственная и неповторимая, или он как Казанова или Дон Жуан будет самоутверждаться всю жизнь. Разные могут быть причины измены или ухода супруга из семьи, и не всегда это зависит от нас, женщин. Но мы с вами поговорим о том, на что мы можем повлиять. Я поделюсь с вами своим психологическим опытом. Какие претензии наиболее часто предъявляют тридцатилетние мужья своим женам? Первая – неуютный дом. Говорят, что хотели бы иметь дом, как тыл, потому что много работают. Что требуется? Вкусный ужин, умеренная чистота и порядок в доме, приветливость жены и что особенно важно ее неназойливое присутствие. Жене обидно принимать такие условия. Я не хочу оценивать позиции супругов и даже комментировать их, я констатирую факт. Почти всегда в конфликтных супружеских парах глава семейства жаловался на неуютность дома. Вторая – он не чувствует себя любимым. Недовольный тон жены, постоянные критические замечания, жалобы, страдания по поводу того, что у подружки все лучше, конечно же, не дает мужчине возможности почувствовать себя любимым и избранным. Нередко на консультации жена говорит мужу: «Я не знаю, люблю я тебя или нет, определенно сказать не могу, но не хочу разводиться, потому что боюсь остаться одна». Третья – неудовлетворенность сексуальными отношениями. И еще одна претензия гендерного порядка, то есть сугубо мужская – жена уделяет слишком много внимания родителям, детям, подругам, а не ему, единственному. Могут быть и иные претензии. В нашу задачу входит прислушаться к жалобам, пожеланиям мужа, не отвергать их с ходу. Если вы сочтете, тщательно обдумав, высказывание супруга справедливым, а требования посильными, то постарайтесь обеспечить ему режим максимального благоприятствования. Берите пример с солнца. Однажды солнце и ветер поспорили, кто быстрее разденет путника. Ветер стал хвастаться, конечно, я. Говорит солнцу, у тебя и силы такой нет. А я как подую и сорву с него и плащ и шляпу. И стал из всех сил дуть. Как налетел первый порыв ветра, человек шляпу на уши натянул, налетел второй, он в плащ завернулся. И чем сильнее дул ветер, тем больше кутался человек. А солнышко вышло из-за туч и пригрело. И путник сам снял и шляпу, и плащ. В своей жизни лучше применять ласку солнца, чем силу ветра.

Работая с супружескими парами, часто приходится служить посредником для выявления взаимных претензий и погашения их. Хорошо если этот процесс идет в конструктивном стиле. Но беда когда один из супругов либо играет в пинк-понг с претензиями, либо использует бумеранг. Я хочу привести вам пример этих игр.

Итак, пинк-понг. В начале работы психолога с клиентами определяются позиции супругов, их отношение к браку. В данном примере муж в сомнении, ему кажется, что их брак неудачен и ему нужна помощь специалиста, чтобы принять решение: сохранять брак или разводиться. Жена настроена на сохранение брака, она говорит, что любит мужа и хочет быть с ним. Далее привожу пример диалога.

Муж: я не чувствую себя любимым.

Жена: я тоже не чувствую себя любимой.

Так как жена настроена на сохранение брака, а значит, лицо более заинтересованное, я предлагаю ей сделать первый шаг к сближению. Теперь шарик пасуется мне: а почему я должна делать первый шаг? Пусть он это сделает.

Продолжение диалога ведется по схеме бумеранга.

Муж: я прихожу вечером домой с работы, а жена не работает, но ужин не готов.

Жена: у меня не было настроения.

Теперь вы понимаете, почему у мужа нет особого желания сохранить брак? Как мне сказал однажды один мужчина: «Самая лучшая жена это та, с которой можно договориться».

Мужчины, так как они выросли из мальчишек, привыкли скрывать свои чувства, а зачастую и свое отношение к чему-либо. Поэтому, если вы хотите сохранить брак, вам придется научиться выпрашивать, но только не допрашивать, своего мужа, чем его душенька не довольна. Это не значит, что вы при этом превращаетесь в служанку, кухарку и уборщицу. Я предлагаю вам стать внимательным, понимающим другом. Процесс обсуждения претензий это не игра в одни ворота. Но кто-то должен сделать первый шаг навстречу. И я предлагаю его сделать вам. При выяснении претензий необходимо соблюдать следующие правила. Правило первое, неукоснительное. Выслушать супруга до конца, не перебивая, не кривясь, не закатывая глазки и не ухмыляясь. Слушать серьезно, внимательно и доброжелательно. Правило второе, трудновыполнимое. Не оправдываться, не объясняться. Оправдать можно все. Правило третье, конструктивное. Предложить способ погашения его претензии. Надо ведь понять, почему, например, человек, которого вы любите, не чувствует себя любимым. Это положение нелюбимого – одна из самых частых причин измен. Поэтому, для вашего же блага, для блага вашей семьи, необходимо совместно с мужем выяснить, какие проявления вашей любви сделали бы его счастливым. И в таком же конструктивном плане необходимо рассмотреть все претензии к вам супруга. Вы скажите, что это несправедливо, что же это такое? А я разве не могу высказать свои обиды и проблемы? Конечно, не только можете, но обязательно должны это сделать. Отношения между вами только тогда будут ясными, когда вы будете заниматься их прояснением, выяснением отношений. Под выяснением отношений у нас чаще всего понимают скандал, ссору. Когда супруги выплескивают друг на друга накопленные обиды. Ссора возникает именно потому, что супруги не умеет мирно выяснять отношения. А это нужно делать. Хорошо бы раз в неделю, как раньше в баню ходили. Этаким своеобразный банный день. Чтобы очиститься от пыли и грязи непонимания, невнимания, злых слов и необдуманных действий. Может быть, у вас такой банный будет по субботам после девяти, когда уже дети спят, а вы свободны и завтра не на работу. Вы предлагаете своему партнеру высказаться или начинаете высказываться сами. Чтобы наша симпатичная процедура не переросла в банальную склоку, следует соблюдать следующие правила. Говорить только о словах, которые ранили вас или обидных действиях, не характеризую мужа в целом. Не ты мерзавец, подлец опоздал на целый час, а меня твое опоздание очень огорчило. Когда мы говорим о своих огорчениях, то понятно, что правильнее говорить о себе. Если я говорю мужу, что я переживала, плакала, когда ждала его, то это вызывает сочувствие. Если же я начинаю нападать на него, обвинять: «Ты не думаешь обо мне, тебе на меня наплевать, для тебя важнее твои друзья, твои удовольствия» и далее по отработанному тексту, то любой человек уйдет в глухую защиту и будет испытывать к вам не сочувствие, а раздражение. А лучшая защита это- нападение, в семейных битвах верный способ и, в свою очередь, муж начнет нападать на вас. В психологии этот прием, когда высказывая обиды, вы говорите о себе и своих чувствах получил название «Я – высказывание».

Верный путь к скандалу – это любимый прием М.С.Горбачева, углубить и расширить. Когда к маленькой сегодняшней обиде, как к паровозу, начинаем прицеплять все прошлые обиды и огорчения. Особого эффекта вы добьетесь и раздуете скандал, как пожар, если удастся зацепить вам и родственников мужа.

Выслушивать претензии друг друга нужно до конца. А не уподобляться отцу Федору из к/ф «Двенадцать стульев», который при выяснении отношений с концессионерами выкрикивал «Сам дурак!» и быстро скрывался за дверью. Разговор на кухне ведется до полного удовлетворения обеих сторон. Хлопанье дверьми не допускается.

Вам эта процедура покажется искусственной. Естественнее для нашего менталитета, как только тебе наступят на ногу, разораться тут же и проклясть обидчика и всех его родственников до десятого колена. Я не навязываю вам своего мнения, выбор за вами.

Меня, как, наверное, и вас, всю жизнь занимал вопрос: почему одних женщин мужья любят всю жизнь, а другие, такие красивые и хорошие, в браке не счастливы. Я хочу поделиться с вами своими наблюдениями, жизненным опытом. У меня с далекого дошкольного детства сохранились три подружки. Они очень разные, но каждую из них до сих пор любит муж. Одна моя подруга прожила с мужем 25 лет, другая – 20 лет, третья – 15 лет. В своих отношениях с мужем каждая из них сумела сохранить свежесть отношений. Какими же секретами обладают мои «девочки», что общего у них в поведении? Во-первых, каждая из них сумела в себе сохранить девочку. Молодой голос, моложавый вид, нежное кокетство. Во-вторых, никто из них никогда не цеплялся за мужские штаны. Все мои подруги достаточно независимы. И, пожалуй, лидируют в семье. Почему, пожалуй? Потому что лидерства этого не заметно. Девочки мои всегда умеют себя занять, мне трудно представить, чтобы они скучали. Особое отношение у них к болезням. Они их игнорируют и уж, тем более, никогда о них не говорят. Мы в детстве превыше всего ценили дружбу, и умение дружить пронесли сквозь годы. Муж для моих подруг, это в первую очередь друг, иногда товарищ по работе, а иногда и брат, которому нужно помочь. С самого детства мы не склоны были к ссорам и скандалам и эта «несклонность» оказалась очень ценной для семейных отношений. Понаблюдайте и вы за счастливыми семейными парами и попробуйте открыть секреты удачного супружества.

Но профилактика профилактикой, а что делать, если вы столкнулись с изменой или у вас возникли обоснованные подозрения? Что делать?

Делать потом, а сначала думать. Прошу прощения, но поведение некоторых взрослых женщин напоминает мне поведение ребенка из известной сценки: малыш забросил мяч на шкаф и прыгает, пытается достать. Мать говорит: - Ты сядь, подумай. Ребенок в ответ: - некогда думать, надо доставать.

У многих женщин, когда они сталкиваются с подозрением на измену, создается впечатление дефицита времени. Что если сейчас не предпринять меры, то потом будет поздно.

Если не задуматься, что делает и каковы последствия, то действовать будешь на автопилоте. Какие же меры предлагает автопилот? Я хорошо это знаю. Потому что видела многократное повторение, тиражирование этого способа. Первым делом – уличить. Зачем? Чтоб ему... стыдно стало. Затем рассказать о том, какая вы замечательная, что вы никогда ни-ни, хотя возможностей было... Зачем? Чтоб знал, кто есть кто. Обязательно напомнить, что вы, ваши родители для него сделали, чтоб понял какой он не благодарный. И, конечно, напомнить ему о долге, об ответственности. Чтоб любил по долгу. Раз должен, значит, пусть любит. А одна обманутая жена гневно воскликнула: «Ну, как он мог? Он же обещал меня любить!» В конце разговора и перед истерикой хорошо бы пригрозить покончить с собой. Это, так называемый диалогический суицид. Помните Тома Сойера, его фантазии, как он умрет и как тогда тетя Салли пожалеет обо всем, что говорила и делала.

Надо сказать, что истерика жен у мужей вызывает разные чувства, но не любовь.

Интересно еще и то, как женщины объясняют свое нежелание отпустить мужа. Добро бы говорили про любовь! Так нет. При мне прямо в глаза изменнику говорят: «Я не знаю, люблю сейчас мужа или нет. Может, уже и не люблю. Он сам виноват. Но разводиться не хочу, потому что боюсь остаться одна.»

Я редко советую, но в данном случае рискну: не доверяйте автопилоту в критических ситуациях. Перейдите на ручное управление – подключите ваш разум. И не звоните вы подружкам, а идите к специалисту. Я часто слышу, что у нас в России потому не обращаются к психологу, что могут все высказать другу, подруге, маме. Друг, подруга, а тем более мама, тут же не только встанут, а впрыгнут на вашу сторону, и вы сумеете друг другу доказать какая же вы хорошая, а во всем виноват только ваш муж. Укрепленная в своей правоте, накаченная

своей «правотой», как наркотиком, вы не сможете реально увидеть ситуацию! Да, вы выскажите мужу все, что думаете о нем вы, ваша мама и ваша подруга! Вы загоните его в пятый угол, докажете ему, что он хуже всех, неблагодарный глупый... И что дальше? Вы полагаете, что, уразумев, какая вы хорошая, а он плохой, он тут же коленопреклоненно полюбит вас? Ошибаетесь. Или уже ошиблись?

Итак, как только попали в критическую ситуацию, отключайте автопилот и подключайте разум. Думайте, думайте, думайте. Решайте задачу. Я сделаю, я скажу, что получу в ответ? Каковы будут последствия моих слов и действий? А пока вы думаете, я расскажу вам несколько случаев из практики. Бывает, что желаемых результатов добиваются парадоксальным поведением. То есть, делают нечто, прямо противоположное ожидаемому. Чего ждет неверный муж? Если говорить примитивно, то любой убегающий ожидает, что его будут догонять, удерживать. И он никак не предполагает, что вы вместо того, чтобы бежать за ним, держать его, убежите сами. Меня этому приему еще давно научила собака. Если пес не слушается и убегает от вас, не пытайтесь догнать его и поймать. Убегайте от него сами. Я вам расскажу историю. Когда к Вале пришел муж и сообщил, что он встретил свою первую любовь и понял, что любовь не прошла, Валя ничего не смогла ответить. Внутри у нее все окаменело. Три года совместной жизни, по мнению Вали, счастливой жизни, коту под хвост? Разговор был вечером, ночь Валя провела в постели одна и без сна (муж ушел в другую комнату). Утром муж ушел на работу. Валя отвезла двухлетнего Сашеньку к свекрови, написала мужу записку и поехала в аэропорт. В записке мужу давалась полная свобода и снималась всякое опасение суицида. Валя улетела к родителям. Муж вернулся домой, ни жены, ни ребенка. Получив «вольную», позвонил матери, узнал, что с сыном все в порядке и пошел на встречу со своей первой любовью. Но свидание как-то не получилось. Смотрел на любимую прежде девочку, а думал о жене. Пытался понять, что она сейчас думает, чувствует, наверное, плачет, переживает. И ведь ни слова не сказала! Смотрел в глаза своей любви, а видел окаменевшее лицо Вали, расширенные от боли зрачки. Скомкав встречу, побежал к ребенку. Ребенок был весел, без мамы особо не скучал, вообще он был жизнерадостный и здоровый парнишка. Матери правды не сказал, наплел что-то, что Вале срочно нужно было к родителям. Недельку терпел, не звонил, пытался встречаться с той женщиной, которая когда-то была им любима. Она была рядом, была доступна и при этом привлекательность ее как-то уменьшилась. Глядя на свою первую любовь, он задавал вопрос, а способна ли она на поступок? Через неделю не выдержал и Вале позвонил. Она прилетела. Живут они сейчас лучше прежнего.

Еще одна история, еще одна жизнь. Начало такое же. Муж заявляет, что любит другую. Она выслушала молча, молча собрала ему чемодан и выпроводила из дому. Он пытался объясняться, оправдываться. Звонил по телефону. Жена брала трубку, слышала его голос и отключала телефон. Никому ничего не рассказывала, не жаловалась. Сходила в парикмахерскую, купила туфли на высоком каблуке и уехала загорать в Турцию. В поездке был не большой, но симпатичный роман. Умная женщина представила, что они с мужем развелись 20 лет назад, отодвинула его в прошлое и начала строить свою жизнь заново. Мужа это задело. Он стал подкарауливать ее на работе, звонил домой и пытался с ней поговорить. Он не мог понять, почему она себя так ведет. Так независимо и отстранено. Он уже готов был вернуться. Но сильная женщина решила, что жить с тем, кто изменил, она не будет. Она не могла ему доверять, а без доверия нет супружеских отношений. Как муж он перестал для нее существовать. Она не понимала, о чем он говорит. Он для нее ушел в прошлое. Они разделены временем, и преграду эту преодолеть невозможно. Долго у нее, что называется, никого не было. И муж тешился надеждой, что ему удастся восстановить отношения. Но жена, простив его от всего сердца, не желая ему зла, не могла вернуть в свое сердце любовь к нему. Его измена сделала ее сердце пустым. Но все проходит, и через три года она снова влюбилась и вышла замуж.

Я продолжаю свои истории. Вернее это не мои, а истории других людей. А я вам о них рассказываю. Может что-то вам и пригодится в жизни? Хотя нельзя, никак не возможно «перенять передовой опыт», нельзя, невозможно учиться на чужих ошибках, и ничего я не смогу вам сказать того, чего бы вы не знали. В каждой фразе сквозь слова вы все равно увидите жизнь такой, какой она вам, именно вам, представляется. Я согласна с Пифагором, великим математиком и великим мистиком, что обучение, это всего лишь, воспоминание души.

Итак, будем вспоминать вместе. Лина не задумывалась, счастлива она или нет. Они прожили с мужем 10 лет, подружились еще в школе, потом учились в разных институтах. Лина стала программистом, а муж военным. Через три года после заключения брака родились дети, погодки и Лина ушла с работы. Каждое лето она вместе с детьми уезжала на три месяца к родственникам в деревню. Муж в Петербурге оставался один. Три месяца холостяцкой жизни каждый год не прошли бесследно. Стал, как говорит он сам, романтиком. Понравилось знакомиться с симпатичными девушками в метро. Уверял Лину, что все это несерьезно. Но одно знакомство оказалось роковым. Муж решил, что это любовь. И заявил, что уходит. Лина плакала, пыталась его уговорить, просила подумать, пожалеть детей. Он сказал, что решение его непреклонно. Завтра он придет с работы, заберет вещи и уйдет. Лина провела ночь в нервной горячке. Как ей жить с двумя маленькими детьми, на что? Почему она одна должна отвечать за детей? Мальчишки появились на свет благодаря совместно принятому решению. Под утро Лина, как она говорит, озверела. Ей стало так жалко себя. И она поступила чрезвычайно опрометчиво. А может мудро? Кто знает, кто знает... Как отличить добро от зла? В жизни все так переплелось. Лина заняла денег у соседки и купила путевку в санаторий «Дюны», что под Петербургом. Попросила соседку посидеть с детьми, собрала сумку и уехала, оставив мужу записку. Она желала ему счастья с новой любовью и шла на великую жертву, оставляла ему его любимых детей. И собаку, общую любимицу, Лина тоже великодушно дарит мужу. Муж человек военный, ответственный. Дети – дошкольники, собака вечный ребенок, куда их денешь? Кошмар, шантаж, скажите вы. Соглашусь, не споря. Но шантаж, не шантаж, а семья сохранилась. Приехала Лина, красивая, вниманием мужчин обласканная. И состоялся у них с мужем серьезный, без слез и истерик, разговор. Все-таки многое их связывало, близкие они друг другу люди. Ведь с детства вместе. Вместе росли, формировались, можно сказать, срослись душами. Но в тридцать, как доктор-природа прописал, разыграл в Линином муже романтизм. Я не астролог и не ясновидящая, но логика и интуиция подсказывают мне, что муж все равно бы вернулся. В этом случае, этот муж к этой жене. В другой семье все могло бы сложиться иначе, но про другую я ничего не знаю. Я рассказываю только то, что сама видела и слышала.

Оксанке попался очень честный муж. Принципиальный. Когда у него появилась любовница, он отказался от интимных контактов с женой. Не мог же он спать с двумя женщинами сразу! Господь с вами, наш герой не таков. Сказать все как есть, он не мог, духу не хватало, да и уходить из собственного дома не хотелось. Тем более, что новая возлюбленная жила в двухкомнатной квартире с родителями и младшей сестрой. Новая была ровесницей «старой» - законной, тоже 29, только замужем не была, и детей не было. Андрей, наш герой, любил свою новую избранницу, но и себя любил тоже. Кого больше, пока он не понял и пытался разобраться. Но, а до этого жене решил ничего не говорить. Но Оксанка итак все поняла. Предложила ему уйти, но он не уходит. Насовсем не уходит. Но зато с удовольствием исчезает на выходные и пропадает вечерами. Сама Оксана уехать не могла, в свои 29 лет она профессионально достигла многого. Она подвела бы своих партнеров и подчиненных, если бы занималась только своей личной жизнью. Андрея устраивала жизнь с женой, как с хорошей даже любимой соседкой. Оксана терпеть не могла скандалов, не склонна была к меланхолии, не умела долго дуться и сердиться, в общем, была идеальна, как партнер. Хотите, верьте хотите, нет, ее все любили, многие хотели с ней дружить. Она легко и

много зарабатывала и также легко давала в долг. Квартиру купила она, Андрей был просто в ней прописан. Он был по-детски эгоистичен и избалован Оксаной. И принимать решение не хотел. Оксана попала в ситуацию, где проблему, созданную другим человеком, должна была решить она сама. Разговоры с Андреем ни к чему не приводили, и она позвонила сопернице. Дома соперницы не оказалось, к телефону подошла ее мать. Так как роман Андрея продолжался уже довольно долго, мать наверняка должна была его знать. Оксана представилась и попросила мать передать дочери, что жена Андрея хотела бы обсудить с ней сложившуюся ситуацию. Что сказала мать дочери, как она передала этот разговор, мы не знаем. Но на следующий день соперница пришла к непосредственному шефу Андрея (работала она в одной фирме с Андреем) и пожаловалась на Андрея, что он ей, якобы, прохода не дает и все время пристает. К руководителю фирмы она пришла с другой жалобой, уже на Оксану. Она заявила, что жена Андрея звонила ей и угрожала. Вызванный на ковер руководителем фирмы и предупрежденный по-дружески своим непосредственным начальником, эгоистичный, но не глупый человек, Андрей сообразил, что Оксана тут ни причем. Как прошел у него разговор с любовницей, Оксана не знает, но отлучки из дома прекратились. Оксана долго не могла хранить зла, и добрые отношения ее с мужем восстановились.

Я не буду вас больше утомлять историями, а предложу несколько вариантов поведения, основанных на гендерных характеристиках мужчин. В любви мужчин, гораздо более чем женщины, собственники. Хорошо это или плохо, не нам судить, но на сегодняшний день это так. Можно этим воспользоваться. И если ваш муж заглядывается на других женщин, в компании любит флиртовать, по вечерам задерживаться, то, может быть, разумнее будет вместо того, чтобы устраивать сцены ревности, заставить его поревновать самого? Я знаю много таких случаев. Когда в гостях женщина вместо того, чтобы мучиться слежкой за своим легкомысленным мужем, становилась легкомысленной сама. Флиртвала напропалую, сделала вид, что пьяна. Женщины часто флиртуют не потому, что пьяны, а пользуются спиртным для того, чтобы получить право не более свободное поведение. Можно интриговать мужа странными разговорами по телефону, с многозначительным молчанием и диалогами на эзоповом языке. Даже простое изменение прически, повышенное внимание к нарядам, хорошее настроение, желание петь – все это не оставит вашего мужа равнодушным, особенно если у него «рыльце в пушку». Вы ведь знаете, человек часто судит о других по себе. И ему уже не до амуров будет. Какое за чужим бегать, свое бы уберечь, при нашей бедности, какие нежности.

Давайте разберем преимущества такого поведения перед сценами ревности и истериками. То, что такой стиль выяснения отношений изматывает и опустошает – это понятно всем. Но не всегда мы задумываемся о подтексте и контексте ревности. Если я ревную кого-то, обвиняю его в этом, демонстрирую свое страдание, то в первую очередь я показываю свою зависимость от этого человека. Тем самым я лишаю себя равных с ним прав в наших отношениях. Я нуждаюсь в нем больше, чем он во мне. Трудно представить себе человека, который бы этим не воспользовался. Причем учитывать это положение вещей он будет неосознанно, и степеней свободы у него будет больше чем у меня. Упрекая человека в неверности, я, тем самым, подтверждаю факт его востребованности. Проще говоря, я предполагаю, что он нужен кому-то, а я не нужна. Ревнуя, я автоматически повышаю самооценку мужа и понижаю свою. Тот стиль поведения, который предложен выше, как вы понимаете, работает на вас!

Вообще, текст высказывания не всегда несет основную информацию. Например, я хочу своей подруге «открыть глаза» на ее брата, которого она очень любит. Я подбираю самые веские аргументы, убедительные слова, говорю горячо и долго. И что? Моя подруга на меня же и обижается, а к брату относиться хуже она не стала. Карлу Марксу принадлежит такое изречение: в том, что говорит Петр о Павле больше информации о Петре, нежели о Павле.



Если я высказываюсь о ком-то зло, то вы, не зная того человека, подумаете про меня, что я злая. К чему весь этот разговор? А вот к чему. Когда, не зная свою соперницу, вы начинаете говорить о ней гадости, что слышит ваш муж? А слышит он, злость в вашем голосе, думает о несправедливости обвинений, видит вашу слабость, проигравшей женщины. Вы этого хотели? Воздержитесь от высказываний в адрес соперницы. Ваша агрессия по отношению к ней характеризует только вас, а не ее.

Допустим, что вы грамотно провели акцию по ликвидации соперницы. Ваш муж решил расстаться с разлучницей и вернуться в семью. Для вас наступил важнейший период в вашей духовной жизни. Либо вы сумеете подняться над собой и сделать шаг, даже прыжок в своем духовном развитии, либо вы упустите этот шанс. Шанс этот - прощение. Сейчас жизнь предоставила вам возможность обучиться прощению. За все годы моей практики ко мне ни разу не приходила женщина, которая бы сумела не разумом, а сердцем простить мужа. Понять его и забыть пережитое, как дурной сон. Отправить эту трагедию в прошлое. Нет, ведь так и норовят перетащить все это в настоящее время. Наташит такая женщина в свое сегодня обид и страданий из прошлого, пугалок из будущего и плачет, трясась от страха. Я уже говорила, что нет семьи, если нет умения прощать. Все мы люди, все ошибаемся, потому что ничто человеческое нам не чуждо. Иногда женщина не прощает, потому что ей выгодно, чтобы муж чувствовал себя виноватым. Генерация вины – самый лучший способ манипулирования. Но манипулирование не приносит счастья. Поэтому, если вы хотите быть счастливы и если видите, что ваш муж искренне раскаивается, простите его сердцем. Прощение избавит вас от боли и даст возможность жить в настоящем времени. Вы спросите, как простить? Путь к прощению другого человека начинается с понимания, проходит через веру к нему и заканчивается доверием. Не торопитесь, путь этот пройти нельзя быстро. Потребуется ежедневная работа с собой и это будет ваша работа, ваши усилия, а не бесконечные приставания к мужу, чтобы он снова заверил вас в своей любви и верности. Иллюзия, что доверие к человеку формируется у нас в душе этим человеком. Доверие к другим – это вера в себя и в свои способности понимать других людей, прочитывать их поведение, декодировать скрытые сигналы и прогнозировать реакции. Я доверяю другому тогда, когда верю в свои способности понять близкого мне человека. Доверие к другому базируется на моем доверии к себе, своей интуиции, своему разуму.

Но что мы все об изменах мужчин? Ведь изменяют не только мужчины, но и женщины. Лев Николаевич Толстой утверждал, что нет жены, которая бы изменила только один раз. Если женщина пошла на измену мужу, то Толстой считал, что на верность ее рассчитывать уже не приходится. Я не склонна спорить, только я знаю и такие случаи, когда, изменив один раз и, доведя свой брак почти до разрыва, женщина останавливалась на самом краю обрыва. Но повторять этот смертельный трюк ей больше уже не хотелось. Я вам расскажу почему.

В тридцать лет нередко молодая жена и мать ощущает свою не востребованность, как женщина, как любимая. А ведь она еще молода, душа ее хочет романтики, а тело любовного трепета. Тем более что пик сексуальности женщины приходится именно на этот возраст. А с мужем все обыденно, просто, как заученный урок. Повторение, конечно мать учения, но в повторении мало новизны, а в тридцать хочется обновления. И тут может встретиться этакий «Казанова» (как в «Ментах»), только обремененный семьей. Правда, бремени вы этого не почувствуете. Он всегда для вас свободен, Умеет и имеет средства красиво ухаживать. Эле встретился именно такой герой. Полная противоположность мужу. Муж не очень веселый, не остроумный, может потому что не очень богатый? А вот Владимир шикарный любовник. У него все с шиком, и машина, и кабаки, и казино, и гостиницы. Эля объездила с ним почти все города России. Перед мужем изворачивалась как могла. Владимир красиво объяснялся в любви и планировал их дальнейшую жизнь, как совместную. Только не хотел быть отцом чужому ребенку. Эля принимала такое условие, ведь если уйдет из семьи, то его дочка, которую он очень любит, останется с матерью. Эля решила. Исповедалась мужу, собрала

чемодан, утешила, как могла сынишку, пообещав ему, что они будут видаться каждый день и поехала в квартиру, которую для нее снял Владимир. Прожили они так в счастье месяц, а потом выяснили, что Владимир жене ничего не говорил и, вообще, из семьи уйти еще не готов. Как человек благородный, это его слова, он не может бросить на произвол судьбы жену и ребенка. Финал истории печальный. Пришлось Эле снова собирать чемодан и возвращаться домой. Муж человек хоть и не веселый и не богатый, но добрый. Когда на приеме я с ним разговаривала, я поняла, что он искренне простил Элю и готов приложить усилия, чтобы жена нашла счастье в семье, а не искала его на стороне. С тех пор прошло три года, они иногда звонят мне, приходят на прием, но за их семью уже опасаться не приходится.

Сколько я знаю таких историй! Приходит ко мне замужняя женщина, на брак особо не жалуется, но в упоении говорит о новой своей любви. И всегда этих тургеневских барышень коробит мой прямой вопрос: предлагает ли герой-любовник прозаично оформить отношения? Ну, что вы, как можно при таких «высоких» отношениях говорить о таких низменных вещах. А как вы думаете, что ждет Наташу, которой ее избранник предлагает снять для нее квартиру, где она будет жить с сыном? Он не говорит, что они там будут жить вместе и что они поженятся. Он снимает квартиру для нее. Это вам не напоминает героинь французских романов, у которых были богатые покровители? И женщины такие имели определенный статус, и называли их – содержанки. Трудно спуститься с небес на землю в период влюбленности. Я не каркаю, но хочу предупредить, если не спуститесь, то упадете. И, понятное дело, боль ушибов определяется высотой парения.

Почему женщины изменяют своим мужьям? Я попыталась обобщить свой практический опыт и выделить основные причины. Чаще всего на измену толкает молодую жену неудовлетворенность семейной жизнью. Романтика из отношений с мужем исчезает и часто это воспринимается как конец любви. А любви-то хочется. Не научили и сами девушки не научились обогащать, обновлять свои отношения. Говорят, быт заедает любовь. А кто впускает в дом и выращивает это чудовище, – быт? Мне часто жалуются молодые жены: мы с мужем говорим только о бытовых проблемах. Да кто ж вас заставляет? И конечно, когда дома воцаряется скука, измена ждет за углом. Если не ладятся отношения, то ищут простой выход, меняют партнера. А как насчет того, чтобы изменить отношения? Но ведь это требует душевного труда. А трудиться душевно не в правилах русского человека. Лучше сходить к гадалке, заплатить деньги, чтобы приворожила мужа. Вообще хорошо, чтобы кто-то пришел и навел порядок в моем доме. От меня иногда требуют: вы должны помирить нас с мужем, вы должны объяснить ему, как он должен себя вести, чтобы мне было хорошо. Это невозможно. Никто не сможет прожить за вас вашу жизнь, решить ваши проблемы. Счастье дорогого стоит. И единственная плата за счастье – это каждодневный душевный труд. Хочу напомнить высказывание, которое приписывают Пифагору: любовь – это теорема, которую доказывают каждый день.

Но если вы все-таки выбрали другой путь и самоутверждаетесь за счет связей на стороне, то я уважаю ваше право на выбор. Женщины, для которых измены мужу не являются чем экстраординарным, а входят в график их жизни, спрашивают меня, стоит ли рассказывать об этом мужу? Вы знаете, чем эти откровения заканчиваются? Редко какой мужчина смирится с ролью рогоносца. Ведь про женщину так никогда не говорят. Если жене изменяет муж, то, как правило, жена вызывает сочувствие. А если у мужчины неверная жена, то ему не избежать насмешек. Если даже муж провоцирует вас на откровение и клянется и божиться, что все простит и никогда не вспомнит, не стоит верить. В 99 случаях из 100 за эту исповедь вам не будет отпущения грехов. Вы потеряете доверие, а очень часто бывает, что и мужа.

Ну что делать, если вы не виноваты, а, наоборот, верны, а муж вас постоянно ревнует. Что бы это значило? Примерно у каждого второго из этих ревнивцев «рыльце в пушку». Есть ревность, спровоцированная самой женой. Желая поднять свой статус в глазах мужа, женщина может рассказывать о прежних своих поклонниках, о внимании, которое ей уделяют

сейчас. Трудно избавиться от ревности мужчине, если брак является мезальянсом, например, муж намного старше своей жены. Или ее работа, где сама должность предполагает интимные контакты с мужчинами, (секретарша, актриса, массажистка, горничная в гостинице). Бывает, что ревность используется как орудие подавления. В крайних вариантах это повод для скандала и даже рукоприкладства. И никакие оправдания жены в этих случаях не помогают. Потому что мужчине и не нужна истина. Он использует ревность в своих целях, чтобы прикрыть свои измены, чтобы держать жену на коротком поводке вины, чтобы иметь возможность ограничить ее свободу и сделать своей собственностью и даже, чтобы сорвать на ней свой гнев. Поэтому, не вздумайте оправдываться. Это лишь подольет масла в огонь. Подумайте и разберитесь, вскройте причины ревности вашего мужа. И помните, что вы свободная женщина в свободной стране. И вы храните верность своему мужу не по требованию, а по любви.

Я с удовольствием заканчиваю эту главу и хочу вернуться к вопросу, который задают мне многие: неужели измена неизбежна? Неужели ничего нельзя сделать? Так и жить под вечным страхом, что твой брак закончится разводом? Какие должны быть отношения, чтобы не возникло желание менять своего супруга на кого-то другого? И я с радостью могу вам сказать: есть такие отношения! Вот о строительстве таких отношений и пойдет речь в следующей главе. Эти отношения вряд ли возникнут спонтанно, вам и вашему мужу потребуются максимум желания, много труда, готовность к боли и страданиям, но зато награда...

#### **Глава 4. Дорога в близость длиною в жизнь.**

Несколько лет назад я, философствуя со своей подругой, рассуждала: если мне изменит муж, у него будет случайная связь, для него незначимая, то я спокойно к этому отнесусь. И тогда подруга мне сказала слова, которые ошеломили меня и дали толчок мыслям для этой главы. Моя подруга мне сказала: «Твой муж не может тебе изменить, у вас не те отношения». Я долго дивилась мудрости и глубине этих слов. В каких же отношениях нет места измене? И всегда ли у нас были такие отношения? Про себя, любимую я больше не буду, а перейду непосредственно к супружеским отношениям. Что делает семью крепкой, а людей, объединенных в эту семью, счастливыми? Близость. Мы так близки, что слов не нужно... Что значит быть близкими друг другу? Эрих Фромм в «Искусстве любви» определял близость как преодоление отчужденности и достижение объединения. При этом он полагал, что человек должен переступить через свою личную жизнь и найти единство с другим человеком. Но отказ от своей личной жизни сделает ли человека счастливым? Уверена, что нет. Поэтому проблема перед каждым из нас стоит такая; как преодолеть отчужденность и достичь близости, не потеряв при этом себя. Более того, достижение близости гарантирует вам личностный и духовный рост. Близкий человек – это человек, которого я не боюсь, с которым я себя чувствую в полной безопасности. Общаясь с другими людьми, мы с вами, даже не задумываясь об этом, используем различные формы защиты. И я не хочу оценивать здесь эти защиты отрицательно. Но, защищая себя, мы закрываемся, а только открытость способствует росту. Опыт безопасного общения – это общение с близким человеком. Я могу признаться близкому человеку в том, что солгала, что из-за страха, кого-то предала, что сегодня ленилась и не закончила намеченное дело. При этом, что самое главное, мне не нужно оправдываться, меня мой близкий не осудит. Мой любимый помогает мне увидеть себя своими глазами, увидеть себя реальную. Я смею быть такой, какая я есть. И меня такую принимают и любят. Я в безопасности и мне не нужно защищаться. Вот, скажите, как повезло! Я хочу, чтобы и вам так повезло. Я предлагаю вам пройти путь, который прошла я. Только не торопитесь, и не надейтесь на чью-то помощь. Делать все придется самой, я только расскажу, как это делать. Но в начале пути, давайте проведем своеобразное тестирование на уровень готовности к

дороге. Первый и определяющий вопрос: готовы ли вы к боли и страданию? Потому, что это плата за золото отношений, которое мы хотим получить. Никакой другой валюты жизнь от вас не примет. И на халяву ничего не получится. Придется платить и дорого платить. Готовы ли вы платить за близость уязвимостью? Это кардинальный вопрос. Следующий вопрос нашего теста: за что вы любите своего мужа? Правильный ответ: просто люблю и все. Мы уже с вами говорили об условной и безусловной любви. На пути к близости непреодолимой преградой может стать условная любовь. Условная любовь предполагает мозаичное восприятие человека. Образ вашего любимого сложен из кусочков мозаики: красивый, кудрявый, сильный, богатый и т.д. И если один фрагмент мозаики выпадает, то образ разрушается и любовь уходит. Как вынужден был уйти облысевший муж, которого по этой причине резко разлюбила жена в рекламном ролике. Конечно, кому ты теперь нужен лысый. Довольно часто ко мне приходят мужчины, которые, потеряв бизнес, теряют и жену. Если у вас такая любовь к мужу, если вы любите за что и почему, то эта глава не для вас. Я не хочу вас обидеть, но только безусловная любовь гарантирует близость. Путь к сближению проходите не только вы, вам на встречу должен идти и муж. Если он категорически не готов двигаться в этом направлении, то вряд ли что-нибудь получится. Как же определить пойдет ли ваш муж на близость. Придется осуществить разведку боем. Задайте и мужу тот же вопрос, что я задала вам: за что ты меня любишь? И если он отчетливо и аргументировано ответит на этот вопрос, то провалил экзамен. Если же начнет мямлить, говорить вот люблю и все, то экзамен выдержан!

Итак, первый барьер на пути к близости – это условная любовь. Объяснять не надо, что это любовь на каких-то условиях. Наверное, вы обратили внимание, что этот тип любви широко распространен. Почему так, и кто же приучил нас к такой любви? Без всякого злого умысла сделали это родители. Редко кто в детстве не слышал от мамы или папы: не съешь кашу, я тебя любить не буду. За каждую ошибку, плохую отметку наказывали и ругали. Тем самым, показывая, что, если я плохая, то меня любить не за что. И с детских лет, буквально с молоком матери, ребенок усваивал, что любовь – это награда за что-то. Любовь не постоянна, она может быть, а могут ее и отнять. Делаете вы то, что хочет от вас любимый человек, он вас любит. Если вы не будете делать так, как от вас того требуют, вас разлюбят. Взаимоотношения между вами и вашими родителями подразумевали угрозу. Если ты не будешь таким, каким я хочу тебя видеть, я разлюблю тебя. Часто ребенок должен был поступиться собой, ради любви родителей. Эту модель любви, некритически усвоенную в детстве, взрослый человек реализует и в супружеских взаимоотношениях и в отношениях со своими собственными детьми.

Условная любовь самый серьезный барьер на пути к близости. Как его преодолеть и сколько это займет времени. Я думаю, при грамотной и интенсивной работе с собой на это уйдет не год и не два, а больше. Потому что преодолеть этот барьер мы сможем только, если преодолеем другой барьер, внутри себя.

Безусловная любовь к другому человеку не возможна без принятия себя, реального. Чтобы определить, насколько вы себя принимаете, давайте воспользуемся вопросами известного теста английского психолога Г.Айзенка. В его тесте на тип темперамента заложены вопросы, которые определяют степень искренности опрашиваемого. Вопросы такие:

- Вы всегда сдерживаете свои обещания?
- Выходите ли вы иногда из себя, злитесь?
- Бывают ли у вас иногда мысли, которые вы бы хотели скрыть от других?
- Все ли ваши привычки хороши и желательны?
- Вы иногда сплетничаете?
- Говорите ли вы иногда неправду?
- Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или работу?
- Если среди ваших знакомых люди, которые вам явно не нравятся?

- Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?

Можно было бы придумать и другие вопросы, но и этого достаточно для того, чтобы понять принимаете ли вы в себе то, что не одобряете. Прочитав эту громоздкую фразу, вы поняли смысл? Вы, любой человек имеет право состоять из достоинств и недостатков. И если вы включаете, ассимилируете и добро и зло в вашей сущности, то это реальный взгляд на себя и это здоровье. Если же отвергаете часть себя или, хуже того, ненавидите в себе что-то, то это невроз. Невротик, к сожалению, не способен на безусловную любовь. Это не ваша вина, не ваша беда, а это ваша проблема. С которой нужно работать. Над бедой плачут, вина вас съедает изнутри, а вот осознанная проблема – это конструктивно. Путь к близости с другим человеком обязательно проходит через любовь к себе, реальной. Ведь для того, чтобы открыться другому человеку, нужно быть открытой для себя. «Я становлюсь тем, что я прозреваю в себе», говорил философ Шри Ауробиндо. Открыть себя и полюбить себя. Это не так легко, как кажется, потому что в каждом из нас живет детский страх, что плохую девочку никто не любит.

Не хотелось бы, чтобы вы поняли, что любовь к себе это не требовательность, что это допущение и одобрение лжи, предательства, необязательности и т.д. Безусловная любовь – это созидательная любовь, это вера в себя, это культивирование в себе достоинств, а не борьба с недостатками. Многие ваши недостатки с вами останутся на всю жизнь, и это нормально. Человек без недостатков слишком тяжел для окружающих, да я таких и не встречала. Подводя итог сказанному, ваша задача на пути к близости с другим человеком, испытать счастье собственной подлинности и любви к себе реальной.

Этот этап необходимо пройти. Ведь близость предполагает открытие себя другому человеку. А открытие себя другому возможно только в том случае, если ты сама для себя – не тайна за семью печатями. Открывая себя, ты будешь испытывать боль. Так происходит с каждым человеком. И, прости меня, ты привыкнешь к боли. Ты научишься быть уязвимой. Готовность испытать боль, открываясь, - это гарантия вашего успеха на пути в близость. Открывая себя и испытывая при этом боль, ты делаешь себя более устойчивой к ситуации открытости и уязвимости с партнером. Это как прививка против гриппа.

Что значит, открыться другому человеку? Как правило, под открытостью понимается откровенность, откровенные разговоры, посвящение партнера в свои секреты, сокровенные мысли и планы. Откровенность близка открытости, но не равнозначна ей. Действительно, чтобы люди стали близки друг другу, необходимо общение, доверительное, неспешное, без суеты. Если вы хотите жить с мужем и детьми счастливо, выберите специальное время для разговоров по душам. Разберитесь с приоритетами в вашей жизни и поставьте это общение над борщами и кашами. Это неременное условие. Не будет разговоров по душам, не будет и близости.

Но открытость предполагает не только откровенные разговоры, но и выражение подлинных чувств и эмоций, которые вы испытываете. Многие люди не показывают свои истинные чувства, прикрывают их вторичным чувством, гневом. Мужчины используют гнев, как агрессию направленную на другого. Женщины же прибегают чаще к обидам; гнев у направленный на себя. Например, вы ревнуете своего мужа, потому что не уверены в себе. Вместо того, чтобы рассказать ему о своей проблеме, вы замыкаетесь, демонстрируете обиду, и как результат – возникает отчуждение. Если ваш муж поздно приходит домой, то вы набрасываетесь на него с упреками. Он защищается, оправдывается и опять возникает отчуждение. Что же делать, чтобы в конфликтных ситуациях возникали не отчуждение, а сочувствие и понимание? Вначале разберитесь в себе. Что на самом деле вы испытываете, когда ваш муж опаздывает? Тревогу за него, что с ним что-то случилось или раздражение, что вот обещал, а сам опаздывает. Если вы испытываете раздражение, то здесь нужно разобраться с собой, почему вы так не терпимы к другому человеку? Если же вы испытываете тревогу за близкого и родного вам человека, то покажите ему, выразите свою любовь, горечь ожидания и

радость встречи. В предыдущих главах мы касались вспыльчивости, и что за ней стоит, ревности, как чувства-прикрытия. Более полно и подробно об этом я буду говорить в одной из следующих своих книг. А сейчас я хочу остановить ваше внимание на необходимости адекватного выражения реальных чувств.

Близость предполагает отказ от психологических защит. Я предстаю перед своим любимым с обнаженной душой. Я не прячу от него свои слабости и недостатки. Я отлично понимаю, что при этом я уязвима, и он может сделать мне больно. Но я с открытыми глазами иду на это, потому что я верю себе, и уверена в нем. Да, в начале нашего пути друг к другу, мы ненароком, даже без злого умысла, будем друг друга царапать. Но мы ведь люди, мы умеем осмыслить то, что с нами происходит и договориться. Главное хотеть этой близости. Я надеюсь, что ваш брак будет счастливым, и в старости вы будете жить как старосветские помещики Гоголя, а не как пауки в банке. Близость предполагает открытость не только вашей, но вашего мужа. Как же открыть его душу? Ведь он тоже боится стать уязвимым. Призывать к тому, чтобы он стал более открытым, откровенным, делился с вами всеми бедами и проблемами, бессмысленно. В этом случае человека убедить невозможно, он должен сам убедиться, удостовериться в своей безопасности. Открытость для него должна быть безопасна. Вот это нужно показать. Как это сделать сейчас расскажу. В совместной жизни, притираясь друг к другу, супруги неизбежно используют критические замечания. Иногда встречаюсь с пожеланиями не критиковать партнера, мол, в Японии люди вообще друг друга не критикуют. Согласна, что критики лучше избегать, но ведь это не всегда возможно. Как указать человеку на его слабости, промахи, ошибки, не задевая самолюбия человека? То есть построить свое высказывание так, чтобы оно способствовало росту партнера, а не унижало его. Конечно, тон ваш должен быть доброжелательным, а он будет доброжелательным тогда, когда в сердце у вас любовь и доброта. Я вообще считаю, что критиковать нелюбимого человека нельзя. Только любовь дает нам право на причинение боли. Это может быть не значительная душевная боль, комариный укус, но все равно, это должно делаться под анестезией любви. Но кроме любви необходимо и умение. Вот об этом и пойдет речь. Если вы хотите сказать мужу о каком-то его недостатке или ошибке, начните с комплимента, искреннего, от всей души. Иногда мне говорят, что это значит, подсластить пилюлю, и что это манипуляция. Я так не думаю, но если вам не приятен такой ход, то я предложу другой. Скажите мужу, что вы любите его, что гордитесь им, что радуетесь вашей жизни с ним. Это вам подходит? Затем напомните ему, что он обыкновенный земной человек и что у него, как и у всех других, есть слабости, и он, как положено человеку, совершает ошибки. Критическое замечание должно быть конструктивным, т.е. нести не только негативный элемент, но и позитивный. Нужно сказать, как исправить положение, дать вариант действия. Раздражает критическое замечание типа: какая-то прическа у тебя никакая, не идет тебе. Вы спрашиваете: а что же сделать? - Ну, не знаю, не знаю, а так плохо. Что вы получили кроме негативной оценки? Ничего. Это деструктивная критика. Поэтому, если не знаете, как исправить положение, высказывать замечание не имеете права.

Критика должна быть оптимистичной. Например, до тебя делали ошибки, все люди ошибаются. Помнишь, ты попал в трудную ситуацию, но ведь у тебя хватило ума и выдержки, чтобы с ней справиться. В критическом замечании заложено пожелание изменения, исправления. Это должно быть посильно человеку. Например, требовать изменить походку, осанку за один день – это непосильно любому. Высказывая критическое замечание, не дурно было бы перенести центр тяжести с партнера на себя. То есть проблему, которую вы видите, как проблему партнера учите рассматривать, как свою. Многие современные женщины мне жалуются на неаккуратность мужа, на его привычку разбрасывать вещи, где попало. Давайте я предложу вам высказывание, где эта проблема прозвучит как ваша: я такая аккуратистка и визуализатор и мне, как визуализатору не приятен беспорядок. Я понимаю, что тебя он не беспокоит. Но представь себя для меня это так же дискомфортно, как для тебя крошки от



печенья в постели. В этом случае мы не нападаем, а обращаемся к партнеру с просьбой учитывать наши особенности.

И самое главное. Если вы делаете критическое замечание, то только во имя человека, а не для того, чтобы использовать его ошибки и промахи, как полигон для собственного самоутверждения.

Доверие трудно заслужить, но легко потерять. И жена и мать теряют доверие, если использует информацию, полученную от близкого человека в доверительной беседе или от других людей, для уязвления. Сколько бы вы не призывали затем к близости, не упрекали в недоверии, ситуацию изменить вам будет очень сложно. Иногда доверие теряется навсегда.

Близость невозможна, без умения прощать. Вообще без прощения, прощения от всего сердца, супружеская жизнь не возможна. Приближаясь друг к другу, мы неизбежно царапаем друг друга, наносим друг другу психологические травмы. Бывает, что без всякого злого умысла. И если ваш муж искренне раскаивается в том, что ненароком причинил вам боль, простите ему это. И отправьте это событие в прошлое. Накопление обид разрушает отношения, и здесь хорошая память ни к чему.

Но прощение предполагает раскаяние. И здесь вам придется на собственном примере учить мужа этой самой сложной и самой необходимой в жизни любого человека процедуре – раскаянию. К великому сожалению, мы с детства привыкаем оправдывать и объяснять свои ошибки, а не раскаиваться в них. Оправдание и объяснение – это защита от нападения, от обвинения. В нашей культуре ребенка за ошибки наказывают и оправдание – это вынужденная позиция. Открыться, то есть убрать защиту, на это нужна большая смелость. Но без открытости невозможна близость. Оправдать и объяснить можно все, но станет ли от этого легче человеку? Я хочу привести наглядный пример. Представьте, что в транспорте я стала вам на ногу, да еще на большую мозоль. Я аргументировано объясню вам, почему мне на вашей ноге стоять удобней. Вас это удовлетворит, боль пройдет? Или, все-таки для вас лучше, если я извинюсь и перестану давить на вашу бедную мозоль? Отвыкайте, отвыкайте постепенно, но неуклонно от привычки, на любую претензию близких отвечать многословными объяснениями и оправданиями. Подтекст объяснений и оправданий: я имею серьезные причины, чтобы так поступить. Твои претензии неосновательны, я их удовлетворять не собираюсь. Все, вопрос закрыт. Закрыт и путь к близости. Зато полный вперед к отчуждению!

Давайте будем учиться гасить претензии. Было бы здорово, если бы вы сказали: я понимаю, я была не права, но можно поправить. Давай договоримся...

Муж может быть недоволен тем, что я много болтаю с подругами по телефону. Если даже я доходчиво объясню, почему я это делаю, вряд ли его это порадует. Но если я выражу понимание его недовольства, признаю справедливость претензии и соглашусь уменьшить время «зависания» на телефоне, я полагаю, что именно этого он от меня и ждал.

Прощение и раскаяние должны быть взаимными. Но не стоит требовать от мужа раскаяния, покажите сначала, как это делается. Дайте модель поведения. Наглядный пример гораздо эффективнее любых разговоров на эту тему.

Вообще на пути к близости вас поджидает большое искушение, заключить своеобразный договор с мужем. Как это стремился сделать кот Леопольд, который призывал: «Ребята, давайте жить дружно». К коту Леопольду у меня никаких претензий, он вел себя безупречно. Но в жизни часто люди, заключившие договор, начинают не столько следить за своим поведением, сколько за поведением другого человека. Толку от этого мало, только взаимные обиды и упреки. Конечно, было бы гораздо легче идти навстречу друг другу. Но быстро только кошки родятся. Еще раз повторю, путь к близости – это долгий путь. И, может быть, лучшим способом будут не слова, а наглядная модель поведения? Почему я так думаю? Особенно привлекает наше внимание что-то необычное и неожиданное, не ожидаемое. Представьте себе, что в ответ на претензии мужа, вы не агрессивничаете, не оправдываетесь,

не объясняетесь, а говорите ему, что вы принимаете его претензии, и впредь будете согласовывать ваше поведение с его комфортом. Думаю, ваш муж не просто удивится такой реакции, а будет слегка обескуражен. Пример, как вы знаете, он ведь заразителен. И не только дурной. Этот путь длиннее и потребует от вас больших затрат. Но результат в этом случае бесспорен.

Не идите на близость ценой потери себя. Это невозможная плата, не просто высокая, а не допустимая. Если партнер всем своим поведением требует от вас: не будь собой, а будь такой, какой я хочу тебя видеть, иначе я разлюблю тебя. Не поступайтесь собой! Даже если это грозит потерей мужа. Но не теряйте себя.

Заканчивая эту главу, хочу сказать, что нет счастья выше, чем близость с любимым человеком. Но путь к ней не прост. И ему нет конца. Он длиною в жизнь. Только близость даст возможность почувствовать себя любимой. Потому что человек не может чувствовать себя любимым, если не высказывается одобрение и уважение к его истинной сути. Близость будет способствовать вашему личностному и духовному росту. Любовь близкого укрепит ваше право быть самой собой. Родной, любимый поможет вам найти путь к себе, и пройти путь к себе. Ведь развитие человека это не восхождение к совершенству, а движение к себе. Вы станете самодостаточной и подлинной. Ваша открытость будет лучшей защитой и вашу душу наполнит любовь к себе, к миру, к людям.

## **Глава 5. Не мальчик, но муж. Или наоборот: не муж, а мальчик? «Выращиваем» мужа.**

Если вы вышли замуж по любви за хорошего славного мальчишку, то это не гарантия, что вы будете счастливы. Семье нужен муж, а не мальчик. Инфантильность, т.е. эмоциональная незрелость, что бы это значило? Что отличает ребенка от взрослого? В первую очередь, чувство ответственности. Взрослый отвечает за свои поступки, платит за них. Если взрослый разобьет окно, то исправляет ситуацию он сам. Если ребенок, то за него отвечают родители. Второе достижение взрослости – это самостоятельность. Взрослый человек сам принимает решение. Он никого не слушается, он только слушает. Зрелый человек более всего доверяет себе, своему жизненному опыту. Незрелому нужны авторитеты и кумиры. Поступками ребенка руководит принцип удовольствия, поступками зрелого человека – принцип платы. Взрослый человек умеет соотнести размер удовольствия к размеру платы. Ребенок же все надеется получить бесплатно. Зрелый человек согласовывает свои желания с желаниями других людей. Ребенок капризничает и считает, что он должен быть в центре внимания. Дети эгоцентричны и эгоистичны. Эгоцентрик – это человек, стремящийся быть в центре внимания других. Для ребенка это естественно, потому что вся его жизнь зависит от других людей. И, конечно, формула счастья для ребенка: счастье, - это когда меня понимают. Взросление, социализация обеспечивает децентризм, умение встать на точку зрения другого человека и увидеть ситуацию его глазами. Взрослый человек может быть счастлив только, если он научится понимать других. Вы помните, мы говорили, что понимание другого человека подразумевает понимание его мотивов. Эгоцентричность нашего «взрослого ребенка» проявляется во взаимоотношениях с людьми в эгоизме и обидчивости. Если ваш муж в интимных отношениях эгоистично заботится только о своем удовольствии, то это маркер инфантильности. Зрелый человек понимает, что он может быть счастлив в любви, только если сделает счастливым другого человека. Вторым характерным признаком эгоцентризма является обидчивость. В данном случае обиды порождаются неоправданными ожиданиями. Ребенок ждет, что его интересы для всех людей важнее, чем их собственные. И, когда сталкивается с обратной ситуацией, то обижается. Самая характерная фраза для мужа-инфантила: «Ты – эгоистка, ты не радуешься, когда мне хорошо». Вы представляете себе эту сцену: приходит муж под утро и упрекает жену в том, что она какая-то малорадостная. Такие, с позволения

сказать, мужья любят и умеют демонстрировать обиду, дуются, капризничают. Что делать, ребенок он и есть ребенок. Усатые «детки» обижаются на детей, своих и чужих, не умеют быть к ребенку снисходительными. Спорят с детьми, в игре непременно стараются обыграть, ревнуют к жене как к общей маме. Зрелый человек не обидчив. Он не деревянный, его можно и задеть и ранить, но он, как говорят, обидчивостью не страдает. Психическое развитие предполагает умение не относить на свой счет и не воспринимать как личную обиду поведение пассажиров в транспорте или обслуживающего персонала в магазине или в поликлинике. Вы ведь прекрасно понимаете, что толкают в троллейбусе не лично Ирину Петровну или Ивана Максимовича, а пытаются отодвинуть со своего пути преграду. В поликлинике не лично и только к вам равнодушны, а поликлинике вообще пациенты мешают спокойно жить и работать. Зрелый человек понимает, что человека не столько обижают, сколько он сам обижается. Ведь обида возникает внутри, я сама решаю, обижаться мне или нет. Другой человек, мой обидчик, он ведь только дает команду, – а ну, почувствуй боль, обиду, страдай. Ничего кроме этого приказа нет. Я могу сама выбирать, мучиться мне ему в угоду или нет. Но если я даже и почувствую душевную боль, я сама могу себя утешить, успокоить. Инфантильный человек нуждается в няньке, которая на разбитую коленку подует и обидчику пальцем погрозит. Ребенок беспомощен, чуть что, бежит к кому-нибудь за утешением. Малыш не умеет сам вставать, ему нужны другие руки, чтобы подняли его. Зрелый человек поднимается сам. Мне повезло, я выслушала историю человека, несмотря на прелестную внешность и молодость (26 лет), несомненно, зрелого. Судите сами. Марина выросла в семье алкоголиков. Родители ею не занимались, занятия у них были куда увлекательнее, чем с ребенком возиться. Марина вышла замуж в 16 лет. Не потому, что мужа очень любила и жить без него не могла, а потому что со своими родителями жить не хотела. Поступила в техникум, закончила его успешно, родила девочку. И осуществила детскую еще свою мечту: научилась прекрасно готовить и почти профессионально шить. Она еще в детстве страстно завидовала девочкам, которые жили в семье, где были вкусные обеды, праздничные пироги и торты. У нее дома было холодно, пусто и зачастую голодно. На работе у Марины дела шли настолько успешно, что вскоре она стала владелицей предприятия. Ее выбрали в местное самоуправление. Муж Марины был, понятное дело, человеком непьющим и даже некурящим, но и не инициативным. Марина сама принимала решения, сама их исполняла. И когда случилось несчастье, Маринину собственность сожгли, ее избили и припугнули: если она в самом скором времени не уберется из города, дочь ее из детского сада может не придти. Марина немного пришла в себя, забрала шестилетнюю дочь и уехала в Петербург. В большом городе – ни друзей, ни работы. Устроилась жить в какое-то общежитие, но как жить, кормить ребенка, а через год дочери в школу, в какую? На мужа никакой надежды, на родителей и подавно. Надеется можно только на себя. Но Марина привыкла надеяться только на себя, она знала, что она себя не подведет. Она пошла в супермаркет – дорогой магазин. Присмотрела себе мужчину, который набирал в корзину много полуфабрикатов. Подошла к нему и предложила свои услуги. Он понял так, как, вероятно, понял бы любой. Марине пришлось объяснить, что она превосходно готовит и, может быть, будет ему полезна именно в таком качестве? Мужчину необычное предложение заинтересовало, и он устроил Марину в одну из фирм. Очень недолго Марина была поваром, ее способности быстро оценили, и стала Марина менеджером. Но 17 августа – кризис и фирма, где Марина работала, перестала существовать. И снова нужно было начинать с нуля. И опять нет квартиры, нет работы, но есть ребенок, о котором некому больше позаботиться. Марина пошла в швейное предприятие, ведь она прекрасно шила. Но и здесь она недолго пробыла простой швеей. Жизнь ее наладилась, она сумела купить квартиру и собиралась выйти замуж. Эмоционально зрелый человек не боится падать, потому что он умеет подниматься, хочу подчеркнуть, самостоятельно подниматься! Он верит в себя, знает, что он себя не подведет. Умеет себя ободрить, утешить. Если образно представить, то взрослого, зрелого человека можно представить, как саморегулирующуюся,

обеспечивающую себя систему, т.е. самодостаточную. Ответственность за свою жизнь я принимаю на себя. Много ли у нас таких мужчин? Ответ известен и ответ неутешителен. Но мы, женщины, можем принять активное участие в увеличении взрослого населения в популяции мужчин. Об этом ниже, а сейчас я продолжу перечисление «признаков» дитяти у взрослого мужика. Не умеет сам себя занять, ноет, если остается один. Требует, чтобы вы были все время в пределах досягаемости. Как и ребенку, ему гораздо спокойнее, если мама в другой комнате, рядом. Эмоциональная незрелость особенно затрагивает волевые процессы. Воли и терпения у инфантильного мужчины нет. Правда, может быть, упрямства выше крыши, что не одно и то же.

Все сказанное можно представить в виде таблицы.

<i>Эмоционально-незрелый, инфантильный</i>	<i>Зрелый человек</i>
Эгоцентризм.	Децентризм.
Обидчивость, производная эгоцентризма.	Признание права за людьми на реализацию собственных интересов
Беспомощность.	Самодостаточность.
Не умеет сам подниматься. Надеется на других	Опирается на себя
Эгоизм в любви.	Альтруизм в любви.
Стремление получить удовольствие бесплатно.	Осознание вселенского закона платы.
Слабая воля, нетерпеливость.	Воля и терпение.
Подверженность информационному и нормативному давлению, конформизм. Сотворившие себе кумиров.	Прежде всего, и более всего доверяет себе и своему жизненному опыту.
Экстернальность, делегирование причины всего, что с человеком происходит, во вне.	Интернальность, принятие ответственность за свою жизнь на себя.
Не умеет занять себя. Не переносит одиночества.	Умеет структурировать свое время. Любит уединение.
Ответственность перед родителями.	Ответственность за родителей.
Соперничает, ревнует к ребенку.	Снисходителен и великодушен с детьми.

Что же делать, если ваш муж еще не совсем мужчина? Простите за садоводческую терминологию, мужа можно вырастить. Вот об этом и пойдет речь.

Каждая женщина мечтает о сильном мужчине, на плечо которого можно опереться, и за которым она будет жить как за каменной стеной. Ну откуда взяться в наше время сильному характеру? В какой школе формируется не послушание, а инициатива, какая родная мать

создаст сыну спартанские условия, какая бабушка согласится на то, чтобы у внука голова была в холоде, а живот в голоде? Много ли самостоятельных решений приходится принимать человеку, детство которого длится до восемнадцати лет, а период юности определяется ВОЗ аж до тридцати? Не сердитесь на мальчишек девочки, ведь и вы тоже будете воспитывать своих сыновей, тщательно оберегая их от проблем и конфликтов, а в итоге от самостоятельности.

Ира недовольна своим мужем, у Саши мягкий характер. Ира возмущается, почему он мне все время врет, даже тогда, когда в этом нет необходимости? Неужели не проще честно сказать. Почему, если опаздывает, то потом боится идти домой? Не умеет своего мнения отстоять.

И вы спросите, почему? А Саша просто Иру боится, боится и слушается, как боялся и слушался своих любящих, но строгих маму и бабушку. Саша – домашний ребенок. До школы он был с бабушкой, но и школа не спасла его от нежной заботы и постоянной опеки женщин. С Ирой он учился в одном классе. Саша учился неважно, но был очень послушным и покладистым мальчиком. Для Иры же и четверка плохая оценка, она по всем предметам была первая, только по поведению у нее была двойка. Если Ире не нравилась тема классного часа, то она уходила. Через окно первого этажа. Я спрашиваю Иру: ты хочешь, чтобы Саша был мужественным, а ты сама женственная, мягкая? Ира понимает, что она очень жесткая, категоричная, язвительная. Саша устал от постоянной критики, замечаний и уже хочет уйти из семьи. Причем, Ира с ее блестящим интеллектом хорошо понимает, почему она выросла такой жесткой категоричной, конфликтной и все время себя оправдывает. Как король из сказки Шварца «Обыкновенное чудо». У Иры двойная этика: для своих поступков всегда находится оправдание, Саше же адвокат не положен. Его она судит и судит безжалостно. К сожалению ситуация не редкая. Бойкая жена, ефрейтор в юбке, и затюканный, слабовольный муж. В тридцать это еще не так ярко выражено, но пройдут годы, и жизнь этой семьи превратится в фельетон. Что же делать? Как слабовольного, безответственного мальчика превратить в мужа. По какому рецепту делаются настоящие мужчины?

Настоящий мужчина может быть рядом только с женственной женщиной. Прямо-таки масло масляное, скажете вы. А вы про многих своих подруг можете сказать, что они женственные? Женственность – это доброта, нежность, отсутствие цинизма и пошлости, это ум, который скорее можно назвать мудростью. И это умение быть преданной и верной, относиться к мужчине с большим уважением, как к господину, никогда при этом, не превращаясь в служанку. Женственность – это обязательно чувство собственного достоинства, благодарности за то, что природа создала тебя женщиной.

Мужчина может почувствовать себя сильным, только если рядом слабая женщина и мужественным, если рядом женственная женщина. Поэтому путь у нас с вами только один – это не бояться стать незащищенной, слабой и уязвимой. Молодые эмансипированные леди меня при этом ехидно спрашивают: так что ж вы предлагаете обманывать, притворяться? Я не думаю, что в этом есть необходимость. В каждой из вас живет мечта стать именно такой, но вы привыкли постоянно контролировать ситуацию, и боитесь отказаться от этого контроля. Я понимаю ваш страх. Кто-то ведь должен отвечать за семью. И если на мужа вы не надеетесь, то остается только надежда на себя. Вот такой замкнутый круг. Как же из него выбраться? Только постепенно. Степень воздействия определяется не силой, а длительностью. Капля камень точит. Так и вы постепенно, день за днем передавайте бразды правления семьей мужу. Одна молодая женщина рассказала мне о своем маленьком опыте. Она опекала мужа и каждый вечер заводила будильник на определенное время, чтобы он не проспал на работу. Но потом это перестало ее устраивать, и она решила, пусть он сам позаботится о себе. И перестала заводить будильник. Три дня подряд муж опаздывал на работу, психовал и ругался. Жена терпела. С того времени прошел год. Муж научился заботиться о себе сам. Если вы хотите, чтобы ваш муж приносил продукты, встречайте его с пустым холодильником. Голод

не тетка. Осознав, что ответственность за наполнение своего желудка лежит и на нем, он без всяких напоминаний будет делать то, к чему разговорами вы не могли приручить его годами. Если вы хотите, чтобы ваш муж подавал вам руку, выходя из автобуса, выпадайте из этого автобуса. Да, неизбежна перспектива упасть, так же, как и несколько дней просидеть голодной. Но если увещевания бессильны, то нужно переходить к действиям. Относитесь бережно к своему здоровью, не переутомляйтесь, и ваш муж будет беречь ваше здоровье так же, как вы. Помните, формирует человека не слова, а обстоятельства. Не торопитесь принимать решения, куда поехать в отпуск, в какую школу отправить ребенка, где взять денег на ремонт, подождите, и вашему мужу ничего не останется, как только принимать ответственность на себя. Итак, чтобы долго не распространяться на эту тему, еще раз подчеркну, чтобы ваш стал мужественным, вам просто придется стать женственной. А наоборот сделать нельзя: сначала попросить его стать мужественным, а потом уже вы станете женственной.

Мужчина может быть успешным, а, следовательно, настоящим мужчиной, если у него надежный тыл. То есть семья. Ни в чем так не нуждается мужчина, как в том, чтобы дома быть главой семьи. Даже если он на работе не большой начальник, дома он должен быть первым. И это его первенство, должно быть очевидно и для ваших детей, и для ваших родителей. Слова отца должны быть для ребенка авторитетными. Ваши родители должны точно знать, что любые решения вы принимаете только после совета с мужем. Если вы хотите жить с мужчиной, а не с «облаком в штанах», никогда не язвите ему при детях, никогда не критикуйте его при родителях, никогда не высмеивайте его при друзьях.

## **Глава 6.        Насилие в семье. Физическое и психическое.**

Насилие в семье – это скрытая проблема. Даже статистики нет. Осуществлять насилие могут жены, мужья, дети, родители. Подвергаться насилию могут жены, мужья, дети, родители. Человек стыдится признаться, что из него сделали в семье козла отпущения. Почему же мы терпим насилие в семье?

Когда я была маленькой, нашими соседями выше этажом были тетя Надя и дядя Коля. У них была дочь, моя ровесница. И были частые скандалы. Я не могу вспомнить сейчас, было это каждую неделю или реже, но ужас этих скандалов помню хорошо. Дядя Коля тетю Надю избивал, она кричала страшным голосом и выбегала на лестничную площадку. Плакала их дочка, и вмешивались соседи. Мужчины дядю Колю силой отрывали от тети Нади и водворяли в комнату, где он пьяный быстро засыпал. Дальнейших событий я не видела, но могу предположить. Наверное, утром он просил прощения у жены, потому что, как правило, после побоища наступал у них буквально медовый месяц. Правда, этого меда не хватало на месяц. Проходила неделя или две, и этот страшный спектакль повторялся. Соседям надоело терпеть, и они уговорили тетю Надю подать на дядю Колю в товарищеский суд. Моя мама выступала свидетелем на этом суде. Я не помню к чему приговорили дядю Колю, но какое-то наказание он понес. Наказание понесли и мы. Тетя Надя перестала разговаривать с моей мамой, а их дочка перестала общаться со мной. Вы наверняка встречали такие семьи. Сценарий их отношений прост. Муж приходит домой пьяный, жена начинает его дразнить и выводит из себя. Начинается драка, она кричит, плачет, их разнимают или она убегает из дома. В общем, все как всегда. Затем они мирятся, муж чувствует себя виноватым, «виляет хвостом», как побитая собака и изо всех сил ластится. Что жене и надо. Каждый имеет свой profit. Плата тети Нади за дядю Колю любовь была высока, но раз ее она устраивала, то кому какое дело? Если бы не ребенок и не мы, бедные соседи, которых она вынуждала играть, заданные ею роли.

Тетя Надя имела выгоду моральную. В современных семьях тридцатилетних жены бизнесменов имеют другую выгоду, материальную. Оксана приехала в Петербург из



маленького провинциального города, где у нее остались брат и почти неимущие родители. Оксане крупно повезло, она вышла замуж за немолодого, но очень богатого человека. Григорий женился в третий раз. Его деятельность приносила ему большой доход, но требовала огромного нервного напряжения. Он почти не спал ночами, страх прогонял от него сон. Чего он боялся? Да всего. «Белые придут грабют, красные придут грабют. Куды бедному крестьянину податься?» А главное, на ком разрядить накопившуюся агрессию? А для этого есть жена. Которой все равно деться некуда. Да и захочет ли она оставить все это, огромную квартиру, шикарную машину, крупные бриллианты, элитный клуб, няню для детей, домработницу? Не оставит. Оксана приходила ко мне для того, чтобы овладеть приемами предупреждения и погашения агрессии. А то ведь так бил, что на улицу не показаться. Но разводиться такие девочки не собираются, хотя страх, что убьет, есть. Но есть и надежда, что не убьет. Они осознанно выбирают свою участь, и мы не в праве их судить.

В этих двух случаях, о которых я рассказывала, отчетливо проступает причина, по которой эти жены сохраняли брак. Не так легко понять женщину, имеющую высшее образование, работу, возможность обеспечить себя и ребенка. Что ее, молодую, достаточно привлекательную, удерживает в браке с мужем-насильником? Она постоянно подвергается психическому насилию, а иногда и физическому, что она тщательно скрывает. Ребенок ее тоже страдает от раздражительности, вспышек гнева, придирчивости отца. А держит ее страх, страх перед разводом. Представьте себе девушку, которая никогда особым успехом у мужчин не пользовалась и конечно не уверена в себе. Ее муж был ее первым мужчиной, и про себя она решила, что последним. Она терпит все: измены, презрительное отношение к себе, молчаливую, а часто брезгливую жалость к себе подруг. Можно ли ей помочь? Да, конечно. Но только за помощью она не обратится.

Страх социального неодобрения, страх одиночества – самая распространенная причина насилия психического. Психическое насилие не так заметно, как физическое, но оно тоже может раздавить человека. Марина выросла в очень хорошей семье. Замуж не торопилась. Все подруги уже вышли, а она нет. Нельзя ей было выйти замуж за шофера, даже если он хороший человек. Папа у Марины профессор, мама доцент. Марина девочка славная и у нее много подруг. Но с мужчинами как-то не получалось, может от того, что ей было достаточно одной любви на двоих, ее любви. Любви партнера она не добивалась, потому что и не надеялась на нее. Все мы родом из детства, а в детстве Марины папе с мамой было не до нее. Она все время была на втором плане. И она привыкла к этому второму плану. Ее познакомили с будущим мужем родственники, это был перспективный человек, пользующийся успехом у женщин. Жених, соблазненный всякими выгодами женитьбы на Марине, пошел с ней в ЗАГС. Стали они жить вместе. Но нелюбимая жена раздражала. А Марина испытывала постоянную вину за то, что является источником раздражения такого замечательного мужа, старалась во всем ему угодить. Но прямо как Золушка мачехе. И естественно этим, как Золушка мачеху, раздражала мужа еще больше. И она сама себя загнала в ситуацию двойного захвата. Муж, в общем-то неплохой человек, от ее безропотности и своего подавляемого чувства вины, приходил просто в осатанение. А Марина смотрела на него во все глаза и повторяла ласково, Володюшка, ну что ты. Когда родился ребенок, муж понял, что капкан захлопнулся. И он попался. Уйти от нелюбимой жены он не мог, ведь он порядочный человек! И вот этот порядочный человек начал мстить жене за испорченную жизнь. Приходил поздно, спал в кабинете, на выходные удирал к друзьям. Если ехали вместе в отпуск, то своего недовольства не скрывал, унижал жену постоянно и при всех. Изменял открыто и даже нарочито. Тяжкое это зрелище. Ребенок перенял манеру поведения отца. С матерью был груб, постоянно делал ей замечания. На советы развестись Марина отвечала удивлением и доказывала, что все у них не так уж и плохо. Боязнь потерять мужа привела к тому, что Марина потеряла себя.

Психическое насилие не оставляет видимых следов. Нет ни синяков, ни ссадин и у жертвы может возникнуть даже чувство вины, что она не такая, как должна быть.

Особенно тяжело, когда психическое насилие носит, если можно так сказать, групповой характер. Например, невестка, которую постоянно «воспитывают» свекровь и муж. Зять, который пришелся не ко двору, где царит теща, а тесть и жена - преданные ее приближенные.

Жестоко и бессердечно, когда жертвой психического насилия становится ребенок. К сожалению, я на своем веку таких случаев встречала не мало. Чаще всего в такую ситуацию попадает ребенок от первого брака, когда у матери с отчимом появляется свой, общий ребенок. Знаю я и случаи физического насилия отчимов. За малейшую провинность пасынка или падчерицу жестоко наказывают. Вы спросите, почему же мать не вступится за своего ребенка, почему она предает его? Почему у нас сейчас, по негласной статистике 70% отчимов подвергают падчериц сексуальному насилию? Мне одна мать сказала: а что я могу сделать? Но об этом я буду более подробно писать в следующей книге. Так же как и о насилии над пожилыми людьми, разговор пойдет в следующих книгах.

Я уже говорила, что насилию могут подвергаться и женщины, и мужчины, и дети. Да, да мужчины тоже. Мы с вами уже говорили о семьях, где забитый, зашуганный муж боится слово сказать. А вы знаете, что иногда мужчины подвергаются побоям? Только никогда об этом мужчина никому не скажет.

Что делать если вы попали в положение жертвы? Не вините себя. Есть паршивая теория, которая утверждает, что жертва сама провоцирует насилие. Я даже думать не хочу, так ли это. Ведь тогда к страданиям жертвы прибавляется и чувство вины. И нет выхода. Тот, кто придерживается такой теории, с чувством собственного превосходства может ужалить жертву в самое сердце. Ты сама виновата! Не стыдитесь своего положения. Таких как вы много, вы не одиноки в своей проблеме. Сделаем вашу беду проблемой и будем ее решать. У вас были серьезные причины, чтобы так поступать, как поступали вы. Давайте учиться уважать эти причины, понимать их и справляться с ситуацией.

Поход против насилия. 1. Не позволять унижающих мелочей. Беречь и лелеять собственное достоинство, никто не смеет вас унижить. Быть в постоянном дозоре на защите собственного достоинства. 2. Не предавать себя и своего ребенка. Помнить, что унижение – запредельная плата за любые блага. 3. Не бояться рассказывать близким, друзьям, специалистам о побоях и фактах психического насилия. 4. Искать способы постоять за себя, а не получается – разводиться и уходить в другую жизнь, здоровую и нормальную. И при этом помнить слова Цицерона: «Нельзя любить ни того, кого ты боишься, ни того, кто тебя боится».

И мы с вами плавно переходим к третьей части нашей книги.

### **Часть III. Разведена и свободна.**

#### **Глава 1. Развод – катастрофа или шанс начать новую жизнь? Две стороны одной медали.**

Глава о разводах. Но начну я с истории, которая разводом не закончилась, а закончилась примирением. Эта история начиналась разводом. Передо мной сидит девочка, ей 32 года. Но назвать ее женщиной, даже молодой, язык не поворачивается. Моя клиентка, назовем ее Наташей, девочка, прелестная девочка. Тоненькая, невысокого роста, изящная даже в своем горе. Она плачет, как-то красиво плачет и рассказывает мне свою историю. У нее любимый муж, с которым, как она думала, они жили хорошо. Славный сынишка – ученик второго класса. И верная хорошая подруга детства. Наташа недавно вышла из больницы, где провела больше месяца. Муж и подруга навещали ее каждый день, но вместе не приходили. Муж приносил цветы и сладости, а подруга домашние пирожки и бульоны. Ребенка из школы забирала тоже подруга и, вообще, помогала, как могла. Наташа очень благодарна и мужу и

подруге. Это удивительно и потрясающе для меня, потому что после возвращения домой, муж сообщил ей, что он уходит к ее подруге. Наташа не кричала и не плакала, она боялась потревожить ребенка. Легко представить ее горе, она одновременно теряла двух самых близких своих людей. Но в сердце ее не было ожесточения ни против мужа, ни против подруги. Она говорит, что она понимает, что ее подругу нельзя не любить, она – чудесный человек. И муж у нее замечательный. Наташа просто испытывает невыразимую боль. Но вы сейчас удивитесь вместе со мной, потому что пришла она говорить не о себе. Она уверена, что все сумеет пережить. Ее волнует сынишка. Как ему сказать, как смягчить этот стресс для ребенка?

Во время нашей беседы у меня все более крепло убеждение - не уйдет муж от Наташи, такими женщинами не бросаются. Это редкий бриллиант на булыжной мостовой семейных отношений. Я сказала Наташе, если твой муж уйдет от тебя, то нарушится моя картина мира, а значит, мой жизненный опыт ничему не научил меня. Я объяснила Наташе, что ее подруга поступила не благородно. Наташа кинулась тут же защищать свою подругу, говорила о том, что подруга не виновата. Ведь каждая может полюбить чужого мужа. Да, согласна. Чувством мы управлять не можем, но можем управлять своим поведением. Подруга могла подумать о том, как минимизировать боль для Наташи. Бывает ведь и так, что женщина, понимая, что влюбляется в мужа своей подруги, может прекратить контакты с мужем. Но если чувство взаимное и очень сильное и с ним никак не справиться, то можно под благовидным предлогом прекратить отношения с женой, своей бывшей подругой. Когда через некоторое время, муж заявит о своем уходе, то одним предательством будет меньше. Но Наташа со мной не соглашалась, она оправдывала и подругу, и мужа. Я предложила ей, пока ничего не говорить ребенку, объяснив отсутствие папы какими-то другими причинами. И попросила Наташу придти ко мне. Мне самой это было очень важно. Когда в следующий раз она пришла ко мне, ее отношение к действующим лицам семейной драмы несколько изменились. Муж, как я и предполагала, сделал свой выбор. Выбрал Наташу. И решил порвать все отношения с любовницей. Но сделать это оказалось очень трудно. Он обратился за помощью к Наташе. Любовница оказалась очень настойчивой и инициативной. Она звонила им домой, и если даже трубку брала Наташа, бывшая подружка, не смущаясь, просила позвать к телефону Наташиного мужа. Приезжала к нему на работу, дарила дорогие подарки. Он пытался отказываться, но она оставляла подарок на столе и уходила. Подруга открыто и откровенно боролась за свое счастье. Ее поведение, конечно, настроило Наташу против нее и поколебало ее уверенность в том, что ее подружка – замечательный человек. Но грубить Наташа не умела. Нам с ней пришлось разрабатывать целую стратегию и тактику по защите семьи от агрессивного вторжения.

Но такая история – большая редкость. Из 100 браков приблизительно 70-80 распадаются, и большой процент разводов приходится на долю тридцатилетних. Не так уж и редко муж уходит к подруге. У Нины так и случилось. Муж ушел к подруге, к самой близкой, да еще и единственной. У подруги - девочка ровесница дочери Нины. Девочки тоже дружат, они учатся в одном классе. Скрыть от ребенка что-нибудь было невозможно. Запретить ей приходить в дом своей соперницы Нина не смогла. Вот уже год прошел, как Нинин бывший муж стал мужем ее подруги. Он очень изменился, вид у него счастливый и довольный, сразу видно, что с женой они живут хорошо. На выходные он забирает свою родную дочь, и вместе с новой семьей они проводят уик-энд. Нина в выходные одна, не то, чтобы совсем нет приятелей, но как-то длительные отношения не складываются. Нина очень хочет быть для всех хорошей, старается угодить, но угодливость ее видно людям претит, да и фальш они чувствуют. Нине очень хочется замуж. Не для того, чтобы свое счастье обрести, а чтобы доказать своему мужу и подруге, что она тоже кому-то нужна. Нина хорошенькая, легко знакомится, быстро сходится с людьми. Но ее торопливость, слишком быстрое приближение к партнеру, интенсивный захват его, вначале настораживает, а затем и отпугивает

потенциальных женихов. Нина не пытается строить свою жизнь, ее искренне занимают только отношения в новой семье мужа. Она пристрасно выспрашивает дочь и затем долго перерабатывает, перемалывает, пережевывает эту информацию. Как некоторые люди заморожено смотрят сериалы и живут жизнью экранных героев, так и Ниночка с головой погрузилась в чужую жизнь, забыв о своей. И не то, что она очень жалеет, что ее муж ушел. Жили они не ладно и не складно, но сам факт, что ее бросили, и кто-то оказался лучше чем она, так потряс ее, что справится с этим она не может. Что есть в ее подруге такого, чего в ней нет? Она терзает себя этими мыслями ночи напролет. Она давно забыла, что такое нормальный сон, как можно день прожить без слез. Ее уязвленное самолюбие сыграло с ней злую шутку, лишив ее собственных интересов, мыслей, собственной жизни. Нине придется ко мне приходить не один раз. Пока мы с ней не разберемся с прошлым, не освободимся от нитей, привязывающим к уже прошедшим событиям, в настоящее не попасть. Работа такая не требует особых премудростей, а только постоянного каждодневного усердия и времени. Маленькими шагами будем уходить из прошлого и потихоньку будем отрывать от себя ниточки привязанности. Освобождение придет тогда, когда Ниночке будет все равно, как ее жизнь воспринимают и оценивают бывший муж и бывшая подруга и не будет у нее потребности, доказывать кому-либо, что она тоже чего-то стоит. Нина должна пройти этапы освобождения, которые хорошо определила героиня фильма «Москва слезам не верит» Катя. Встретив свою бывшую любовь, человека обманувшего и предавшего ее, она сказала: «Сначала я злилась на тебя, потом мне хотелось, чтобы ты узнал о моих успехах, а теперь мне все равно». Вот это все равно и есть освобождение. Но психология поможет вам приблизить этот день свободы. Чтобы не пришлось, как Кате ждать много лет.

Но был у меня случай, когда с брошенной женой хватило одного разговора. В это трудно поверить? Я бы и сама не поверила, если бы судьба меня не свела с неординарным человеком, конструктивно мыслящим. Светлана пришла ко мне в полном смятении чувств. Ее бросил муж, ушел к другой. Все случилось для нее неожиданно, она считала свой брак удачным, а себя счастливой. Я предложила Светлане определить плюсы ее теперешнего положения. Умная красивая девушка (32-х лет) мое задание выполнила на отлично. Сразу, без подготовки и особых усилий она сумела назвать мне семь положительных моментов. Особенно мне запомнилось возможность наконец-то им с дочерью завести дома кота и собаку. Выяснив эти положительные моменты, Светлана без промедления стала претворять их в жизнь. Поменяла работу на более оплачиваемую, купила новую мебель в детскую, себе купила шубку, в общем, делала все, что ей хотелось. Она не стала застревать в прошлом, она начала украшать свое настоящее, насыщать его событиями, радостями и небольшими романами. Дочери она тоже сумела показать преимущества их новой жизни. С замужеством Светлана не торопится, ей и так хорошо и это хорошо она сделала для себя сама. Выйдет замуж или не выйдет, это не важно. Ее счастье в ее собственных руках. Она живет полноценной жизнью зрелого человека.

Еще раз хочу подчеркнуть, последний пример - это редкий случай. Как правило брошенные жены попадают в собственноручно расставленные силки, в ловушки.

Очень часто в ловушку прошлого. Днями и ночами думают, почему так произошло? Склонны к рассуждениям, если бы, да кабы. Если бы я его не пустила тогда в поход, он бы не познакомился с Таней, Катей, Валею и не ушел бы к Тане, Кате, Вале. Они и меня норовят затащить в дебри своего прошлого и завести разговор в пользу бедных: если бы у бабушки была борода, она была бы дедушкой.

Барышни агрессивного типа попадают в ловушку мести. На несколько лет они перестают жить своей жизнью и строят грандиозные планы вендетты. Осуществление этих планов бывает, как правило, мерзостным и одновременно бесполезным. Главное, разрушительным для личности мстителя.

Другая крайность это капкан, капкан вины. Выбраться из него очень трудно. Своими острыми краями он будет долго причинять боль. Молодая женщина, как загнанный зверек винит себя за все, казнит, истязает свое сердце. Ей кажется (именно кажется), что она все не так делала, что во всем виновата она одна. И освобождается этот «загнанный зверек», как и положено попавшему в капкан. Не реабилитирует себя, а отгрызает лапку. И на всю жизнь остается инвалидом.

Феминистская ловушка. Все мужики сволочи, верить никому нельзя. Без комментариев.

Ловушка одиночества. Затянувшаяся депрессия и отсутствие стремления приложить усилия выйти в мир, к людям. Женщина перестает общаться с друзьями, постепенно утрачиваются контакты, а потом и коммуникативные навыки, и женщина попадает в порочный круг. Я плохая, я никому не нужна, со мной мало общаются, потому что со мной не интересно общаться, потому что я плохая. Круг замкнулся.

Ловушка «буду жить для ребенка». Но здесь тоже лейтмотивом идет «все мужики сволочи».

И, наконец, ловушка, в которую на первых порах после развода попадают все тридцатилетние: «Я ему докажу!» Об этом мы уже говорили.

Все это не своя жизнь. Человек не строит свою жизнь, свои отношения, а делает что-то для другого. Превращает свою жизнь в средство каких-то не нужных доказательств, обвинений, ложных надежд. Давайте уйдем из прошлого и переместимся в настоящее. Только здесь и сейчас мы можем что-то сделать для себя. Пусть мертвые хоронят своих мертвецов, а события прошлого канут в лету.

В предыдущих примерах женщины пришли к разводу не по своей воле. Но ведь в семьях тридцатилетних, в большинстве случаев, женщины сами являются инициаторами разводов. Переживают ли они развод? Некоторые испытывают только радость от свободы, наконец-то решились избавиться от так тяготившего их брака.

Но бывает, что упоение свободой проходит быстро, потом остаются сожаления. Это в том случае, когда решение было принято скоропалительно и не продумано. А бывает, что решение вынашивается и даже лелеется годами.

Лера вышла первый раз замуж по любви. Только не по своей любви, а по очень большой любви мужа. Он, как говорят, ее выходил, добился упорным ухаживанием. Жизнь с мужем и свекровью потребовала от Леры больших уступок. Нужно было делать много того, что Лере не казалось обязательным и даже разумным. А говорить наоборот было ничего нельзя. Привыкшей к свободе, Лере было очень тяжело. Но у нее такой характер... Я таких называю «тихой сапой». Чтобы это значило, я не знаю. Но мужчин и женщин таких встречала неоднократно. Лера была типичная «тихая сапа». Она ни на что не жаловалась, ни в чем не упрекала ни мужа, ни свекровь. Даже подругам о том, что переживала, не рассказывала. А про себя твердо знала, что будет терпеть, пока не придет ее время уйти. Муж, свекровь, да и все окружающие считали, что у Леры удачный брак. И никого не настораживало то, что детей она не рожала и дом мужа не превратила в свой. Не вила там гнезда. Даже одежду и обувь брала из родительского дома только на текущий сезон. Но внешне все было замечательно. Жена всегда приветлива, всем довольна, ни в чем не упрекает, не брюзжит, не ворчит. Наверное, счастливая женщина? А Лера терпела и знала, что сумеет отплатить за все, нанесенные и не высказанные ею, обиды. И чем хуже ей было, тем более медовыми были ее глаза. Она старалась быть лучше и ласковее, чтобы удар был больнее. Она укутывала близких ватой своей заботы, пухом своей любви. Все это она делала для того, чтобы они острее почувствовали холод, когда она сдернет с них эту упаковку и выставит на сквозняк. То есть уйдет. Эти мысли помогали ей переносить все. Властность и раздражительность свекрови, непонимание и детский эгоизм мужа. Прошло три с половиной года (это обычный срок для «тихих сап») и неожиданно для всех Лера объявила, что уходит. Немало в своей практике я

видела таких «тихих сап»! Молчит, скандалы не устраивает, а в глубине души своей, несчастна. Считает, что муж к ней несправедлив. Как правило, такие терпеливицы нравятся мужчинам и очень скоро после развода, а иногда и задолго до, появляется следующий претендент. Такие девушки, как сказочный бычок – смоляной бочок, кто дотронулся, тот и прилип. Но... Но, и нового, как прежнего, ждет та же участь. То же терпение, ни одного упрека, ласковые слова, тот же мед в глазах. Но берегитесь, господа мужчины, чем больше меда в глазах, тем ближе развод! Расстаться с такой женщиной невыносимо трудно, больно, как присохшие бинты отдирать. Мужья «тихих сап» плачут у меня в кабинете, молят только об одном: расскажите, как вернуть. Ведь она только месяц назад говорила, что любит. Она так обо мне заботилась, слова упрека не сказала, мы жили душа в душу. Как же так? А вот такие они «тихие сапы». Долго терпят, никому не жалуются, но уж если приняли решение, то оно окончательное. Вернуть такую женщину нельзя. Может ли быть «тихая сапа» счастлива в замужестве? Да, я такие случаи знаю. Но муж при этом должен быть особенно чувствительным и понимать без слов.

Инициаторами развода в тридцать бывают и женщины, которые не удовлетворены браком и вполне резонно надеются на лучшее. Может быть, следующий муж не будет так инфантилен, так эгоистичен, не будет так изменять. Как правило, в таких семьях обстановка накалена и развод большое облегчение для мужа, жены, родителей, детей и даже кошки с собакой.

Походят к тридцати с записью в анкете «разведена» и барышни, которые особенно никогда замуж-то и не хотели. Как они говорят, нужно было выйти замуж, чтобы «отметиться». Все-таки, если ты разведена – это совсем другое дело, чем замужем и не была. В первом случае сама не захотела, во втором – не взяли. Они не выходят, а выскакивают замуж на год или два, а потом – разведена и свободна. Эти проказницы в тридцать лет оттого, что не замужем не страдают. Время их страданий придет позже. Но придет. Около сорока настигнет их неожиданно мысль-страх, – я одинока. Но об этом в следующей книге, книге для сорокалетних.

Понятно, когда разрушается брак неудачный. Ну а если все хорошо? Можно ли при этом хотеть развода? Можно. Если бы вы спросили у эффектной Юли, почему она ушла от мужа и подала на развод, вы от невнятности ее ответа почувствовали бы себя обескураженной. Муж у Юли замечательный. Любит ее и не изменяет. И она ему не изменяет. Что же толкает ее на уход в неизвестность из уютного, обеспеченного дома? Нижайше прошу прощения за аналогию, но движет ею тот же поисковый инстинкт, что и крысами в известном эксперименте. Группу этих хвостатых поместили в теплую комнату, где было вдоволь корма. А в углу проделали небольшой лаз в соседнее помещение, в котором было темно, холодно, сыро и голодно. И некоторые крысы все равно уходили от сытости и благополучия в неизвестность. Так их влекли перемены. Так же и некоторые женщины, без свежего ветра перемен начинают задыхаться в уюте и комфорте. Чего ищут наши экстремалки? Да тех же острых ощущений, что и мужчины на Памире, да в гоночных автомобилях. Только свои пять кубиков адреналина они получают своим, женским способом.

Как вы поняли, развод переживают не все. Некоторые переживают радость. Кто же страдает? Как часто я слышу: я не могу без него жить! Давайте задумаемся, а почему вы не можете без него жить? То, что вам больно, это я понимаю, но жить-то, почему не можете? Встаньте утром, выпейте кофе... и дальше по программе. Мне говорят: без него все теряет смысл. Не понимаю, зачем же вы весь смысл своей жизни вложили в одного человека? Причем, смысл вашей жизни вы поместили в другого человека! Это все равно, что сесть завтракать, поставить перед собой тарелку с кашей, кормить при этом кота. Смысл вашей жизни должен быть вложен в вашу жизнь. Вы драматург и режиссер своей жизни. Вы сами набираете в свою пьесу действующих лиц. Если вы захотите, в вашей пьесе будут муж, дети,



родственники, друзья. Вы можете создать из своей жизни карнавал, а можете – моноспектакль. Но смысл вашей жизни имманентен только вашей жизни и ничьей другой.

Иногда говорят: я теперь не знаю что делать, чем себя занять. Прихожу домой, а дома пусто и ждать не кого. Особенно тяжело в выходные и праздники. Да, после развода у вас образуются временные пустоты, которые первое время вам трудно будет заполнить. Но вы уже большая девочка, учитесь занимать и развлекать себя сами. У меня спрашивают, какие переживания можно считать нормальными, чего не следует избегать?

Боль. От обмана, предательства, крушения надежд, нарушения привычного образа жизни. Боль за ребенка.

Депрессия. Временная потеря интереса ко всему, что занимало и интересовало раньше. Мир на время утратит яркие краски, цвета поблекнут, звуки музыки не будут радовать и волновать, как прежде. Депрессия будет длиться год. Если больше, то следует обратиться к специалисту.

Гнев. Как первая реакция и быстро проходящая, годится. Можно позволить себе немного посердиться и потопать ногами. При этом зная, что это у вас временное помрачение рассудка, а скоро вы придете в себя и перестанете заниматься поисками виноватого (тем более, что это равносильно поиску черной кошки в темной комнате, когда ее там нет).

Жалость к себе. Строго дозировано, и развести в чувстве юмора. Если, жалея себя, вы над собой не посмеетесь, то будут смеяться другие.

Вина. Срочно вытаскивать занозы вины из сердца, не то останется и образуется нарыв. Снять вину раскаянием.

Чувство отверженности. Я – плохая, я – брошенная. У всех все нормально, только у меня не все, как у людей. Оглянитесь вокруг, где вы видели человека без проблем. И если Диоген искал человека, то вы с тем же успехом можете поискать человека без проблем. Беспроблемные люди, где вы? Нет никого. Всяк на горбу свою проблему тащит. Кто какую сумел ухватить. И вы в их стройные ряды вливайтесь.

Чувство одиночества. Очень развивающее чувство. Наконец-то вы сама с собой пообщаетесь. Только в уединении и одиночестве прорастает в нас наш внутренний мир. Вы получите возможность поговорить с собой по душам, понять себя и познать себя. Не следует пугаться одиночества и бежать от него в бесполезные разговоры и пустое общение. Но и слишком задерживаться в одиночестве в тридцать лет не стоит. Разбавляйте одиночество дискотеками, барами, походами на природу и приемами гостей.

Депрессию сопровождает скука. Как тень в яркий день, скука будет тоскаться за вами. И в начале она будет большой, как утренная тень, но солнце жизни уменьшит ее и как положено она исчезнет в полдень.

В тяжелых вариантах у вас может возникнуть впечатление, что нет вам места в этом мире. Как сказала одна моя клиентка: нет пристанища моей душе. Куда не пойду, везде я лишняя. Чтобы не делала, а душа мается. В этом случае действенное лекарство – это работа. Не развлечения, не веселье, а работа. Ну и конечно лучший лекарь время. Все пройдет.

Но прежде чем расстаться с прошлым извлечем уроки.

## **Глава 2. Извлечем уроки.**

*Урок первый*, Самый тяжелый. Вы поймете, что от страдания, когда оно приходит, не убежишь в развлечения, не отгонишь его злостью, не снимешь душевную боль ни таблеткой, ни вином, ни тортом. А потому смиришься. Смирению терпи.

И выучишь *урок второй*, что все проходит. И это пройдет. Время – лучший лекарь. Учитесь смотреть на свои беды и огорчения из будущего. Если переместиться в будущее, чтобы посмотреть на события настоящего и более здраво и здорово их оценить, то окажется, что погружаться в прошлое – это безумие. Прошлое не изменить и не вернуть. Единственная,

работающая сейчас машина времени – это наше воображение. Оно помогает нам моделировать будущее.

Поэтому *третий урок*: учитесь в настоящем неприятном для вас событии найти и позитивные моменты. Наши несчастья могут содержать в себе скрытое счастье. Ведь не даром говорят, что все, что не делается, все к лучшему. Я прожила дольше вас и твердо знаю, что настоящее и будущее часто соотносятся, как фотография и ее негатив. И то, что сейчас в настоящем, на негативе отобразилось как черное, на фотографии будет выглядеть, как белое. Ищите преимущества вашего положения, и вы обязательно найдете их!

У медали всегда две стороны. Вспомните зарисовку Корнея Чуковского в его книге «От двух до пяти»:

- Бабушка, а ты умрешь?
- Умру, внучек, умру. А ты почему спрашиваешь?
- А вот тогда, я твою швейную машинку покручу!

*Урок четвертый*, основной, который трудно принять. Твое счастье зависит только от тебя. Потому что оно внутри тебя. И нет его ни под столом, ни под стулом. Если ты будешь ждать, что кто-то составит твоё счастье, то рискуешь прожить всю жизнь. Никто ничего не может сделать за тебя в практике духовной работы. Либо ты учишься нести ответственность за свою жизнь, и топаешь в правильном направлении прямо к счастью, т.е. гармонии души, либо у тебя все время кто-то виноват в том, что тебе плохо.

*Урок пятый*. Живи своей жизнью. Неестественно жить жизнью мужа, жизнью сына. А они тогда чьей жизнью должны жить, твоей? Ты живешь жизнью сына, проживаешь его жизнь, а ему чью жизнь жить, и где опыта набираться? Или ты живешь жизнью мужа, а он твоей? То есть ты куришь, много работаешь, играешь в бильярд, а он готовит обеды и рождает детей? Абракадабра какая-то получается!

*Шестой урок*. Но даже, если ты станешь хозяйкой своей жизни, хозяином своей судьбы вряд ли сможешь стать. Не все и не всегда от тебя или от меня или от него зависит. Путь человеческий вершится и под влиянием каких-то могущественных и неведомых нам сил. Поэтому помни молитву: Господи, дай мне силы изменить то, что возможно изменить, дай мне смирение, чтобы принять то, на что повлиять я не могу и дай мне мудрость, чтобы отличить одно от другого.

Исходя из этого общего правила *седьмой урок*; не вини и не казни себя за то, что не сумела сберечь семью и отца для ребенка. Бывает, что причины разрыва лежат вовсе не в плоскости ваших отношений.

*Урок восьмой*. Помни свой долг перед ребенком. Будь для него поддержкой и опорой. Лекарем, лечащим душевные раны, другом, который никогда не осудит и всегда поймет. Не предавай ребенка.

*Урок девятый*. Развод послужит для тебя наглядным уроком, что ничего невозможно в жизни гарантировать, и страхование от душевной боли и жизненных кризисов невозможно. Нет ни одного абсолютно надежного человека для тебя, кроме тебя самой. Взрослей, учись поддерживать себя, успокаивать себя, понимать себя, поощрять себя, любить себя, занимать себя и развлекать себя.

Стремись к тому, чтобы тебе самой с собой было не скучно.

Если твоё счастье зависит от других, то ведь и несчастье тоже. А значит, ты беззащитна, открыта для уколов, ушибов и других душевных ран. Любой человек может уйти, оставить тебя. Изменить или умереть. Только ты сама всегда останешься с собой. В следующих книгах, когда ты станешь старше, мы поговорим о наших привязанностях и привязках. Нужны ли они нам, и можно ли без них полноценно жить?

*Урок десятый*. Если ты хочешь быть счастливой в семье, сделай счастливым другого. Любовь твоя должна быть разумной и созидательной. Люби так, чтобы муж и ребенок

чувствовали, ощущали себя любимыми. Не надо безумно любить сына, дочь, мужа, люби разумно.

Учись понимать потребности близких. И ищи пути к близости. Потому что только в близости подлинное счастье.

*Урок одиннадцатый.* Желая сделать другого счастливым, будь открыта для восприятия и осмысления жизни. Освобождайся от мифов, подвергай сомнению любое расхожее мнение. Слушай всех, но никого не слушайся. Учись доверять себе.

И поверь, в 30 лет, развод – не катастрофа, а шанс начать новую жизнь.

### **Глава 3. Я психолог и психотерапевт для своего ребенка.**

Передо мной сидит женщина и плачет. Вы ведь знаете, плакать можно по-разному. Можно жалобно и беззащитно, а можно, зло и агрессивно. Плач – выражение бессилия, и Дина плачет от бессильной ярости. Если бы она могла, она убила бы своего мужа! У ее мужа есть любовница, и живет она в соседнем подъезде. Она моложе Дины на пять лет и ребенку ее три года. А Дининуму – семь. С мужем они живут вместе уже пятнадцать лет. Дина вышла замуж за курсанта, когда ей было всего восемнадцать. Она никогда не любила своего мужа, физически он был ей неприятен. Но не изменяла ему. Родив ребенка, Дина решила, что теперь имеет право, отказаться от физической близости с мужем. Для устранения посягательств со стороны мужа, она укладывала ребенка спать вместе с собой. Ее темперамент позволял ей свободно обходиться без мужчины и никаких неудобств при этом она не испытывала. Муж пытался изменить ситуацию, но по уровню агрессии, он был гораздо слабее Дины, а она отгородилась от него ребенком, и ситуация стабилизировалась. Душевно они никогда не были друг другу близки, так что в духовном плане охлаждения почти не заметили. Муж ходил на службу, регулярно приносил зарплату и даже подрабатывал. Когда ребенок подрос, Дина устроилась по утрам работать уборщицей. Сынишка болел не более чем положено, рос обычным, хорошим мальчиком. Отца, как более мягкого и теплого человека, он очень любил и в последнее время больше тянулся к отцу, чем к матери. С холодной, жесткой матерью ребенок не чувствовал себя любимым. Эту естественную тягу ребенка к ласковому отцу Дина ставила мужу в вину, и это также служило поводом для разжигания ее неприязни к мужу.

Несколько месяцев назад Дина узнала, что муж ей изменяет. Изменяет с молодой смешливой соседкой, и этот роман длится уже два года. До этого мужу удавалось все благополучно скрывать, а тут все открылось. Его любовница оказалась в положении и собиралась рожать. Более того, она предпочитала рожать в законном браке. И вынудила Динино мужа все рассказать жене.

Ярость Дины не знала границ. Как он мог! Она ему никогда не изменяла! Животное, только о своих удовольствиях и заботился, а как же семья? Дина тут же все рассказала ребенку, не жалея красок. Зачем? А чтоб знал, какой у него папочка. Ну и конечно, мужу досталось. Наконец-то неприязнь Дины обрела «объективное» подтверждение. Пусть теперь и сын, и все окружающие знают, что скрывалось под маской любящего отца и заботливого семьянина. Сама Дина ни в чем, ни в чем не виновата. Она всегда была безупречной женой и матерью. И если кто думает по-другому, то он просто в жизни ничего не понимает. Если муж вечерами задерживался у той, другой женщины, то ожидание Дина всегда делила на двоих. Почему она одна должна страдать, пусть сын тоже знает и ей сочувствует. Дина не любила мужа и не скрывала этого, но ей невыносимо было даже представить, что он с другой женщиной, да еще и счастлив при этом. Мать не позволяла ребенку уснуть, пока не придет отец. Отец это знал и старался приходить не поздно. Но и другая женщина требовала его присутствия. И он разрывался между любовью и жалостью к сыну и между любовью и сочувствием к беременной женщине, вынашивающей его ребенка. Ему нужно было сделать выбор, а выбор он сделать не мог. Неразрешимость ситуации больно била по всем участникам.

И больше всех пострадал мальчик. Он плохо спал, плакал и кричал по ночам, стал панически бояться темноты. У него появился нервный тик. Мать во всем обвиняла мужа, кричала ему, что он довел ребенка до такого состояния. И ко мне она пришла не с беспокойством о ребенке, а со стандартным требованием: мой муж подлец, верните мне мужа!

Есть искушение «списать» поведение Дины на ее необразованность и невоспитанность. Но вот мама Насти – учительница, поэтому всегда знает, что и как нужно делать, кто что кому должен и как жить правильно и неправильно. В детстве Настей больше занимался папа, и к нему она была привязана. Жили родители между собой не очень ладно, но скандалов больших не было. Настя даже никогда не задумывалась, хорошо ли живут ее родители. А когда ей исполнилось тринадцать лет, отец ушел из семьи к другой женщине. А так как в маленьком городке, где они жили, все друг друга знали, то и Настя знала новую жену папы. Настя сейчас вспоминает, что пережила бы его уход к другой. Это ей было по силам. И хотя она была привязана к отцу, но в тринадцать лет у нее уже была своя девчоночья жизнь, да и отец вел себя по отношению к ней бережно. Старался больше времени с ней проводить, они встречались, и гуляли по улицам, ходили в кафе. Потому что домой к Насте он приходил не мог. Если отец за чем-либо заходил в бывший его дом, жена устраивала жуткие скандалы. Она ненавидела бывшего мужа, его новую жену, друзей, которые их познакомили. Вообще, ее ненависти хватало на весь белый свет. Говорить она умела и любила, все-таки педагог, судить и учить других тем более, ведь она учительница, а потому скандалы закатывала грандиозные. Ночами она плакала от бессильной злости, от невозможности отомстить. Насте казалось, что мама отца никогда и не любила и даже раньше стеснялась, что он работал шофером. Настя запомнила, что мать особенно злило, что необразованный муж, шофер не оценил выпавшего на его долю счастья – жить с интеллигентной, образованной женщиной. Родители теперь жили каждый своей отдельной жизнью и про Настю просто забыли. Настя из дома убегала. Потому что мама могла говорить о несправедливости судьбы без конца, не то, что часами, а сутками и годами. Иногда к маме приходили ее подруги и коллеги по школе, и они уже вместе обличали врагов рода человеческого – мужиков. Насте от этих разговоров становилось тошно, и она думала, что отец ее еще слишком долго терпел. Она уходила болтаться по улицам. Мать настолько была поглощена переживаниями несправедливости и неправильности мира, что дочь почти не замечала. Ей было достаточно, что Настя выполняла правило – не приходит слишком поздно. Что девочку уберегло от влияния улицы и от искушений современного мира, она и сама не может понять.

Сейчас Насте 19 лет. Пять лет назад они с мамой переехали в Петербург, Настя учится в университете, у нее много знакомых и есть любимый. Но ощущение собственной ненужности, приобретенное в тринадцать лет, так и осталось с ней и порождает множество проблем. Таких и даже более трагичных историй я могу рассказать множество.

Не задумываясь о детях, родители прибегают к экстремальным способам удержания супруга. Это и демонстративная попытка суицида, и вынос сора из избы на всеобщее обозрение. Надо сказать, что от этого безумно страдают младшие школьники и подростки. Дети редко, даже близким друзьям рассказывают о том, что у них происходит в семье. В общем, наблюдая жизненные коллизии, я начинаю сомневаться, что наше общество можно назвать цивилизованным. И все-таки, именно для вас, я предлагаю правила цивилизованного развода, смягчающего удар для ребенка.

Главное условие: сообщить ребенку о разводе только тогда, когда ваше решение будет окончательным.

При решающем разговоре с ребенком должны присутствовать оба родителя. Чтобы не было искушения сказать что-то плохое о супруге или свалить на него всю вину.

Разъяснить ребенку, что причина развода лежит только во взаимоотношениях родителей и его поведение, какое бы оно ни было, не является причиной развода. Это особенно важно для дошкольника. Так как дети дошкольного возраста, в силу своей

эгоцентричности, склонны многое относить на свой счет. Также это важно и в том случае, когда воспитание ребенка являлось одной из основных причин конфликтов родителей.

Неоднократно, даже можно сказать без усталости, ребенку нужно повторять, что и после развода он будет также любим и мамой и папой, будет проводить много времени и с тем и с другим родителем.

Может быть, найти и показать ребенку какие-то преимущества раздельного проживания.

Даже поглощенность своими проблемами не должна отрывать вас от ребенка. Наоборот, ему в это время понадобится больше вашего внимания, участия и любви.

Не обращать внимания, принимать, как временное явление, снижение успеваемости вашего школьника, капризность маленького ребенка, потребность все время быть при маме или папе дошкольника.

Внести что-то новое и привлекательное в вашу жизнь. Котенка, щенка, посещение цирка, театра.

Мы с вами настраивались рассматривать развод для себя, как шанс начать новую жизнь. Давайте посмотрим на развод родителей, как на урок для ребенка. Урок, естественно, в школе жизни. Чему может научить великий учитель жизнь маленького человека? Конечно с нашей скромной помощью. Любое, самое тяжелое испытание можно перенести, если верить в свои силы. Мать может дать ребенку модель, уверенного в будущем, оптимистичного поведения. Что случилось, то случилось и изменить это уже нельзя. Но жизнь продолжается, и каждый человек в силах и в праве сделать свою жизнь счастливой. Развод это не конец света, это для ребенка всего лишь тяжкое испытание. Может быть, переживание развода даст опыт, который пригодится ребенку во взрослой жизни. У него выработается своеобразный иммунитет, и повысится толерантность к стрессу.

Но приобретение маленьким человеком позитивного опыта возможно только при цивилизованном поведении родителей. Иначе непосильный груз может сломать психику ребенка.

Хорошо бы настроить ребенка на то, что проблемы в жизни – это нормально. Люди расстаются не потому, что кто-то плохой, а кто-то хороший, а потому что люди встречаются, люди влюбляются, женятся..., а бывает, что и разводятся.

Многие дети это переживают, а вы верите, что ваш малыш такой молодец, он не будет долго грустить и жаловаться. Вы прямо гордитесь своим Петей, Васей, Колей (Юлей, Таней, Олей), что он так хорошо все понимает, как взрослый. И обо всем с ним можно поговорить. Подмечайте и искренне порадитесь самым маленьким достижениям дочери или сына в преодолении критической ситуации, умении справиться с собой и настроиться на позитивный лад. Вместе с ребенком учитесь радоваться, а не плакать в такие трудные для себя моменты.

В то же время не блокируйте выражение чувств ребенка. Как обычно мать «закрывает» сына или дочь? На любые его или ее проявления чувств, она реагирует демонстрацией собственной слабости. Вместо поддержки, она показывает свое страдание: ты меня так расстроил; я не знаю, что теперь делать; ты никогда не думаешь о матери. Ребенок усваивает, что от мамы помощи и поддержки не дождешься, только причитания, как ты ее расстроил и как она теперь переживает.

Я часто спрашиваю у взрослых людей, делятся ли они своими неприятностями с матерью? За редким исключением слышу: ну что вы, зачем ее зря расстраивать? Да и чем она может помочь? Я надеюсь, что ваш ребенок никогда так про вас не скажет.

Категорически нельзя говорить об отце плохо. Даже если это трижды правда. Вы подрываете корни у своего ребенка. Любой человек стремится гордиться своими корнями, своим происхождением, своими родителями. Если у вас есть хоть капля сочувствия к растущему человеку, не надо уничтожать его корневую систему. Без корней неустойчив человек в этом мире, не на что ему опереться.

Берегитесь, как бы у ребенка не сформировался комплекс сироты. Я бедный, несчастный, а потому мне все обязаны. Оказывайте участие маленькому члену вашей семьи, но не снижайте требования. Страдание это не повод для лени. Здесь вы можете показать пример.

Бесчеловечно использовать ребенка, как средство давления или устрашения супруга. «Уйдешь – ребенка больше не увидишь». А ребенок отца увидит? Кому вы мстите? Все что вы делаете хорошего или плохого другим, на самом деле вы это делаете себе. Вот таким корявым философским высказыванием я и заканчиваю эту главу. Надеюсь, мы с вами главную мысль поняли – настраивать ребенка на оптимистичное восприятие жизни. Вселять в него уверенность, что он и с этой и с любой другой трудной ситуацией справится, ведь он такой молодец! Не жалеть его, сиротинушку, а показать на жизненных примерах, что такую ситуацию пережили и переживают многие. Страдания в жизни – неотъемлемая ее часть и их не избежать. Нужно с детства учиться с ними справляться. И кто знает, может быть развод родителей будет для ребенка испытательным полигоном в собственной взрослой жизни.

#### **Глава 4. Мой любимый мужчина и мой любимый ребенок. Проблема отцов и детей.**

Но вот время прошло и залечены ваши раны. И тут на горизонте, или даже ближе, появляется молодой человек, с которым у вас возникает взаимная симпатия. Знакомить ребенка со всеми «дядями», я полагаю, не стоит. Но и лишать себя счастья в личной жизни и вообще личной жизни – безумие. Не надо жить для ребенка. Использование выражения «жить для...» предполагает, что человек превращается в средство. Он «для». А еще Иммануил Кант говорил, что человек не может быть средством, он всегда цель. Глупо жить для кого-то или для чего-то. Разумнее строить свою жизнь в соответствии со своими нравственными принципами, интересами и потребностями. И если вы полюбили мужчину, и он готов стать вашим мужем, то не стоит отказывать ему и вам в этом желании. Некоторые рассматривают второй брак, как проблему выбора между мужчиной и ребенком. Разве может быть такой выбор? Если ваш избранник обижает ребенка или ревнует вас к нему, или требует внимания только к себе, то вне зависимости от того, есть у вас ребенок или нет, зачем вам такой муж? Это не тот мужчина, с которым вы будете счастливы. Бывают такие мужчины, как кукушата. Попадая в чужое гнездо, они норовят вытолкнуть из него всех остальных птенцов, чтобы вся родительская забота досталась только ему одному, большому и прожорливому.

Проблему выбора я хочу проиллюстрировать сценкой из телепередачи. Мужчина пришел на передачу с собакой, спросить у аудитории совета. Он недавно женился, а собака у него давно. Молодая жена требует, чтобы он собаку усыпил. Единодушное мнение аудитории выразила одна женщина, она предложила усыпить такую жену.

Но если ваш муж вполне достойный человек, его отношения с вашим ребенком могут складываться по-разному. Это зависит от его особенностей и от особенностей вашего ребенка. Я наблюдала за такими семьями, опрашивала взрослых людей, которые выросли с отчимом, и хочу предложить вам несколько позитивных вариантов отношений ребенка и взрослого мужчины.

Рассказ взрослой женщины. У меня был не отец, а отчим. Но я и сейчас его люблю, как родного отца. Он играл со мной, помогал делать уроки, заступался, если мама хотела меня наказать. Помню прекрасное ощущение защищенности, когда он брал меня за руку, и мы вдвоем утром ехали в зоопарк или в парк. Я с ним проводила больше времени, чем с мамой. Его всегда занимали дети. Он говорил: «Интересно, что у них там под шапкой делается?»

У двоих сыновей Тамары тоже отчим. Тамара долго не могла бросить мужа-недотепу. Жалела. Тамара много зарабатывала, а муж лежал на диване. Когда сыновья, погодки, подросли, и уже младший пошел в школу, Тамара все-таки решила развестись. Подвигло ее к



этому опасение, что муж служит дурным примером для детей. Она не думала о повторном замужестве, но ее буквально уговорил достойный человек и настоящий мужчина. Тамара тревожилась, как сложатся отношения непростых ее мальчишек с посторонним мужчиной. Родного отца они вниманием не жаловали, и авторитетом он у них не пользовался. Но вот появился в жизни детей настоящий мужчина. Трудолюбивый, энергичный, все умеющий делать, да еще и с хорошей машиной. Тамара теперь своих «мужиков» редко видит дома. То они в гараже, то на рыбалке, то на стадионе. Он не лез в их жизнь, он привлек мальчишек в свою.

Нателла Нодарьевна рассказывает мне свою историю. Своего отца, грузина, она не помнит. У русской мамы отношения с грузинской родней не сложились, и она вынуждена была уехать из Грузии сразу после рождения дочери. Свою обиду на мужа и его родственников мать вымещала на дочери, жестоко наказывая за малейшую провинность. Но генетика гордого народа проявилась в Наташке довольно рано, и сломить ребенка матери не удалось. Когда Наташе исполнилось шесть лет, мать снова вышла замуж. И у Наташи жизнь изменилась к лучшему. Отчим не стал для нее родным отцом, но он по-своему заботился о девочке. Мать при нем стала вести себя сдержано, перестала придираться к ребенку и наказывать. Девочка получила необходимую ей свободу. В школе Нателла отлично училась, у нее было много друзей. В старших классах она была комсоргом школы. Отчим принес в семью не только душевное спокойствие, но и материальный достаток. Нателла Нодарьевна называет его отцом, заботится о его здоровье и испытывает искреннюю благодарность к не ласковому, но очень порядочному человеку.

Эти истории показывают, что диапазон отношений ребенка от первого брака и отчима, достаточно велик. От отношений родного отца до внимательного, но так и не ставшего близким, человека. Мужчина, за которого вы собираетесь замуж, должен быть зрелым человеком. Если он инфантилен, то соперничество между ним и ребенком за вашу любовь, неизбежно. Вплоть до мелочей. Представьте сценку. Вы вдвоем идете в кинотеатр. С одной стороны рядом с вами сидит муж, с другой – ребенок. И каждый из них держит вас за руку. Этот жест демонстрирует безраздельное право на обладание вами. И если для ребенка это естественно, то для взрослого «мужика» такое поведение – нонсенс.

Бывает, что ревность закладывается словами или поведением женщины. Например, будущему мужу женщина с вызовом может заявлять: «Для меня ребенок всегда будет на первом месте». Говорится это назидательно и даже с угрозой и часто без всякого на то основания. Или женщина так стремится удержать нового мужа, что бедного малыша вообще задвигают на второй план. И у ребенка возникает впечатление, что во всем виноват этот пришелец, ведь до этого они с мамой жили хорошо, а как он появился, так и пошли проблемы.

Как же вести себя? Ваше поведение должно обеспечивать любовью каждого из членов вашего небольшого семейства. Поведение должно быть дипломатичным. Не лживым, не лицемерным, а продуманным, учитывающим последствия. Без явного предпочтения кого-то. И хоть ваш муж взрослый человек, но у него может возникнуть сомнение, а нужен ли он вам? Поэтому дайте почувствовать своему мужу, что он для вас главный человек. Ребенок скоро уйдет в свою жизнь, а вам с мужем жить вместе, сколько Господь назначил. Муж должен быть уверен в том, что он для вас главный человек в этом мире и чувствовать, что он любим.

Это не мешает вам быть хорошей матерью. Любовь к мужу не исключает преданной, верной любви к ребенку. Ваше сердце вполне способно вместить в себя любовь и к мужу, и к ребенку, и к родителям, и к подругам, и к мороженому, и к детективам Агаты Кристи, и к себе, и ко всему миру. Ребенок должен знать, что вы всегда на его стороне, что вы никогда его не предадите. Он должен чувствовать, что ваша любовь к нему неизменна, одобряете вы его поступки или нет. Ребенок будет счастлив, если он будет чувствовать себя любимым, поэтому не скрывайте своих чувств к нему.

Ребенка, конечно, нужно воспитывать. Должен ли отчим принимать участие в его воспитании? В поощрении, одобрении обязательно, в наказании – нет. Применять санкции будете только вы, даже если это считает необходимым ваш супруг. Процесс установления отношений между отчимом и падчерицей или пасынком пройдет безболезненно, если вы будете консультироваться со специалистом. В этой ситуации особенно важен взгляд со стороны.

Негативные примеры игнорирования, жестокого обращения с ребенком я рассматривать не буду, потому что они явно не про вас. Вас не интересовала бы такая литература, как эта книга, если бы вы не были настроены на добро и любовь к миру.

## **Глава 5. Снова замуж? Не снова, а заново!**

Инструкция по технике безопасности в повторном браке. Типа «не влезай – убьет!»  
Предостережения:

- не выпрашивать мужа о прошлом;
- к прошлому не ревновать;
- самой не рассказывать о первом муже;
- не делиться своим сексуальным опытом;
- не сравнивать второго мужа с первым;
- не галлюцинировать, что у вас есть опыт, что вы что-то знаете и есть готовые рецепты;
- новый партнер, новые отношения, новые проблемы, поиск новых решений;
- не предавать себя, не жить для..., жить своей жизнью;
- стоять на защите интересов ребенка, быть ему преданным и верным другом;
- при появлении общего ребенка во втором браке, не забывать, что и первый тоже ваш;
- не наступать себе на горло только ради того, чтобы быть замужем;
- не впадать в отчаяние от конфликтов, учиться их разрешать;
- разговаривать с мужем по душам, выяснять и прояснять отношения;
- если и второй муж не партнер в браке, то лучше цивилизованный развод, чем дикий брак;
- неудачи во втором браке не должны служить основанием для обобщения, что все мужики – сволочи;
- история знает не мало примеров, когда счастливым оказывается не первый и не второй браки по счету, а десятый по расчету.

## **Заключение.**

Все, что я говорила вам в этой книге, было уже сказано задолго до меня. Мудрецами, писателями, мыслителями. И в пятом веке до нашей эры, и в веке пятнадцатом, и, в только что завершившемся, двадцатом. Конфуций и Эразм Роттердамский, Шопенгауэр и Тургенев, Шекспир и Бунин, Бомарше и Еврипид пытались постичь смысл жизни и раскрыть таинство любви.

Я выбрала изречения, соединила их в сплошной текст и получила квинтэссенцию своей книги. Я предлагаю ее вам.

Как великолепен человек, если это человек настоящий! Сказать, что человек состоит из силы и слабости, из разума и ослепления, из ничтожества и величия, - это значит не осудить его, а определить его сущность. Пусть человек знает, чего он стоит. Пусть любит себя. Человек должен любоваться самим собой: лишь понравившись самому себе, сумеет он понравиться и другим. Вот мой род занятий - быть самим собой. Кто однажды обрел самого

себя, тот уже ничего на этом свете утратить не может. Искать мудрость вне себя – вот верх глупости. И кто однажды понял человека в себе, тот понимает всех людей.

Наблюдайте за поведением человека, вникайте в причины его поступков, приглядывайтесь к нему в часы досуга. Останется ли он тогда для вас загадкой? Не судите о человеке только по его друзьям. Помните, что друзья у Иуды были безукоризненны. Порицать, бранить имеет право только тот, кто любит. Как лекарство не достигает своей цели, если доза слишком велика, так и порицание и критика – когда они переходят меру справедливости.

Ангелы зовут это небесной отрадой, черти – адской мукой, люди – любовью. Любовь часто отнимает разум у того, кто его имеет, и дает тем, у кого его нет. Любовь – не любовь к одному исключительному лицу: душевное состояние готовности людей ко всему есть то состояние, в котором одним мы сознаем божественное начало нашей души. Самое верное средство завоевать любовь других – подарить им свою любовь. Все чувства могут привести к любви, все: ненависть, сожаление, равнодушие, благоговение, дружба, страх – даже презрение. Да, все чувства... Исключая одного: благодарности. Любить – это значит смотреть не друг на друга, а смотреть вместе в одном направлении. Любить – это находить в счастье другого свое собственное счастье.

В любви теряют рассудок, в браке же замечают эту потерю. Брак – точно мираж: всегда кажется более прекрасным на расстоянии. Жениться совсем не трудно, трудно быть женатым. Брак приносит много огорчений, однако безбрачие не дает никаких радостей. Все браки удачны. Трудности появляются только тогда, когда начинается совместная жизнь. Люди забывают, что супружество – это искусство и его надо каждый день обновлять. Развод – это предохранительный клапан супружеского котла.

Природа сказала женщине: будь прекрасной, если можешь, мудрой, если хочешь, но благоразумной ты должна быть непременно. Благоразумная супруга! Если желаешь, чтобы муж твой свободное время проводил подле тебя, то потщись, чтоб он ни в каком ином месте не находил столько приятности, удовольствия, скромности и нежности. Нет худшего зла, чем дурная женщина, и нет лучшего блага, чем хорошая.

Женщины никогда не бывают так сильны, как когда они вооружаются слабостью.

Постоянство – это всегдашняя мечта любви. Разлука для любви – что ветер для огня: слабую она гасит, а большую раздувает. Тот, кого разлюбили обычно сам виноват, что вовремя этого не заметил. В ревности одна доля любви и девяносто девять долей самолюбия. Ревнивцы вечно смотрят в подозрительную трубу, которая вещи малые превращает в большие, карликов – в гигантов, догадки – в истину. Я всегда ненавидел ревность, она слишком похожа на зависть.

Воспитание – великое дело: им решается участь человека. Тот является отцом, кто воспитывает, а не тот, кто родит. Говорят, что лучшее правило политики – не слишком управлять. Это правило столь же верно и в воспитании. Вам не удастся никогда создать мудрецов, если будете убивать в детях шалунов. Берегите слезы ваших детей, дабы они могли проливать их на вашей могиле. Бывают странные отцы, до самой смерти занятые лишь одним: дать детям не слишком скорбеть о них.

Тот, кто хочет совершенствоваться, должен смотреть на свои проигрыши, как на уроки.

Хотеть не достаточно, надо действовать. Лучше думать перед тем, как действовать, чем после. Незнание – плохое средство избавиться от беды. Философия торжествует над горестями прошлого и будущего, но горести настоящего торжествуют над философией.

Всякое знание есть лишь воспоминание души. Лучший путь к истине, это – изучать вещи, как они есть, а не верить, что они такие, как нас этому учили. Тем, кто хочет учиться, часто вредит авторитет тех, кто учит.

*Я не пыталась вас научить. Человека научить невозможно, он может только научиться. Я не учитель в этой жизни, я – ее ученик. Мы с вами вместе идем по дороге добра и познания. И если вам со мной по пути, то мы встретимся с вами на развилке «40 лет» и прочитаем надпись на камне: «Направо пойдешь...» и будем выбирать путь, сознательно и продумано. Я жду встречи с вами. Любящий вас автор.*