

ВАЛЕНТИНА МОСКАЛЕНКО

# КОГДА ЛЮБВИ СЛИШКОМ МНОГО

ПРОФИЛАКТИКА  
ЛЮБОВНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

ПСИХОТЕРАПИЯ  
МОСКВА  
2006

**ББК88  
УДК 159.9.072  
N82**

**Москаленко В.Д. М 82 КОГДА ЛЮБВИ СЛИШКОМ МНОГО:**  
Профилактика любовной зависимости. — М.: Психотерапия,  
2006. — 224 с. («Семейная психология»)

Когда любви слишком много, велика опасность любовной зависимости.

Основа счастливой любви — здоровые интимные отношения, которые не сводятся к физической близости. Интимность — это разделенная любовь, радость взаимопонимания, сотрудничество, доверие, надежность, духовный рост.

Интимные отношения не образуются за одни сутки. Может мешать прежний опыт, травматические события детства, неустойчивая самооценка, психологические заблуждения.

Избавиться от ложных представлений, ненужных страхов, найти верные ориентиры в поисках любви поможет вам эта книга.

Для широкого круга читателей.

ISBN 5-903182-02-X

© Валентина Москаленко, 2006 ©  
ПСИХОТЕРАПИЯ, 2006

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	5
Поспешное замужество.....	7

Какова же функциональная семья?	94
Бесценные качества только что родившихся детей	100
Важнейшие потребности души	ИЗ
Выживание	ИЗ
Прикосновение	П4
Внимание	116
Руководство	118
Принятие и одобрение	119
Умение хоронить свои потери	123
Поддержка	124
Преданность и доверие	125
Достижения	126
Развлечения, побег от обыденности	128
Сексуальность	130
Свобода	135
Забота	137
Любовь без всяких условий	138
Еще немного о границах личности.	140
«Да или нет, моя дорогая?»	148
Семья — зона психологического комфорта	154
Задание на сегодня	160
Место секса в интимных отношениях	162
Везение в любви	168
Итак, вы строите здоровые отношения	173
Чувство гнева	173
Чувство вины	177
Чувство стыда	178
Слезливость	179
Страхи	180
Как детские чувства проявляются в супружестве?	184
Травматические события детства	188
Корни и ветви дерева зависимостей	195
«Браво, Виктория!»	200
Принцип бумеранга	204
Некоторые упражнения, помогающие позитивным	
изменениям в себе и во взаимоотношениях с другими	208
Заключение	214
Литература	216
<i>Приложение. Семинары В.Москаленко</i>	218

## ВВЕДЕНИЕ

Если вы никогда не испытывали трудностей во взаимоотношениях с близкими людьми, отложите эту книгу. Она не для вас. Я пишу для тех, кто любит и страдает, кому не всегда везет. Особенно симпатизирую и хочу помочь женщинам, и молодым, и умудренным опытом семейной жизни, которые, казалось бы, все делают для своих любимых, но почему-то не очень счастливы. Возможно, эти женщины любят слишком сильно.

Ситуация: любви слишком много, а результат не удовлетворяет вас, — что же делать? Один из ответов — искать выход из возможных заблуждений. В области любви, как и в других областях жизни, есть свои мифы и есть реальность. Мы будем говорить об интимных взаимоотношениях. Давайте условимся, что мы будем понимать под *интимными взаимоотношениями*. В современной жизни это понятие сузилось — в представлении некоторых до содержания магазина «Интим». Сексуальные отношения — лишь малая часть интимных взаимоотношений, лишь частный случай, одно из слагаемых таких взаимоотношений. То, о чем мы будем говорить в данной книге, гораздо шире, многообразнее и интереснее.

Интимность — это праздник разделения всех чувств, а не только хороший секс. Значит, интимность — больше, чем секс. Обратимся к значениям и к происхождению слова.

Латинские корни слова «интимность» следующие. Латинский глагол *intimare* означает «объявлять», «делать известным», а слово *intimus* — «лежащий глубоко внутри», «глубочайший, сокровенный».

Загляните в словарь В. И. Даля и вы увидите: «Интимный (*лат.*) — близкий, короткий, тесный, задушевный, сердеч-

ный, искренний; тайный, негласный, межусобный, скрытный; особнячный, особняковый». Вот о таких взаимоотношениях между людьми — близких, задушевных и в то же время, может быть, негласных, тайных — мы и будем говорить в этой книге.

- У каждого из нас есть свой внутренний мир, свое внутреннее пространство. Интимность же лежит за его пределами, это мир, открытый для двоих. И вступают в него с тем, чем богата душа. Тон взаимоотношениям задает душевное богатство (или бедность) партнеров. Однако отношения находятся все время в динамике, их можно строить, менять — знать бы цели, к которым стремишься, да правила строительства. Всему можно научиться, если есть на то добрая воля.

Ничто так не мешает людям ладить друг с другом, как невесть откуда взявшиеся страхи, предубеждения, опасения, которые я называю *мифами*. Миф — это отход от реальности, нечто противоположное правде жизни, заблуждение. Моя задача — показать наиболее частые заблуждения людей, строящих близкие отношения. Как хорошо известно, всякая разруха начинается в головах. Выход из вашего затруднения вы найдете сами. Мифы и реальности интимности у каждого человека свои. Поговорим о некоторых из них, которые встречаются довольно часто, во всяком случае, в моей практике психотерапевта.

Надеюсь, что эта книга поможет вам построить здоровые интимные отношения и что с ее помощью вы продвинетесь в самосовершенствовании. Даже если читая ее вы лишь задумаетесь над обсуждаемыми здесь вопросами, поговорите со своими близкими на эту тему, вы уже что-то приобретете и получите импульс к дальнейшему духовному росту.

Близкие отношения — это настолько важная область человеческой жизни, что я убеждена: об этом стоит говорить. Один мой друг любит повторять: «Пожелайте, чтобы кому-то повезло встретить Вас, тогда и Вам повезет его встретить». Мне тоже нравится этот афоризм.

## ПОСПЕШНОЕ ЗАМУЖЕСТВО

Никто не ожидал, что Таня выйдет замуж так скоропалительно. Девушкой она была серьезной, очень ответственной, сторонилась шумных компаний. И вдруг — нате вам! Выходит замуж! Срок ухаживаний — одна неделя.

У избранника была красивая внешность и... сложная судьба. Его первая жена, оставив ему ребенка, укатила с молоденьким офицером. Все сочувствовали покинутому мужу. Казалось, что сейчас он озабочен только трудностями быта, воспитанием сына. Но стоило Тане появиться в конструкторском бюро, где он работал, и куда ее прислали на практику, как он сразу обратил на нее внимание. А дальше — приглашение в ресторан, к себе домой... И все решилось.

Таня влюбилась в него сразу. Ей было 22 года, ему — 35. У нее не было никакого опыта в любви, кроме мучительной, неразделенной любви к студенту, казавшемуся ей звездой курса. Этакий преуспевающий во всем молодой человек, что называется, душа общества. Теперь надо признать — не сумела она его добиться, а старалась очень. Что же, пусть прошлое остается в прошлом. Тане казалось, что этот эпизод прошел бесследно. Так ли? И вообще, проходит ли что-нибудь бесследно?

Тане очень хотелось иметь хорошую, дружную семью, чтобы и муж и дети любили ее. Это так естественно. И разве она не заслуживает такой участии? И внешность ее хороша, а уж достоинств — сколько угодно. Умна, прилежна, никогда не ленилась, в родительском доме все на ней держалось.

Мама работала на режимном предприятии, приходила поздно, уставшая. Тане так хотелось порадовать ее чистотой в квартире, вкусным обедом. Однако всегда уставшая мама редко чему радовалась.

В школе Таня старалась получать хорошие отметки, быть примерной в поведении. Но мамина усталость, казалось, никогда не кончалась, а папа... А что, собственно, папа? Его Таня как-то и не помнит. Он вечно отсутствовал. У него соревнования, он — мотогонщик. А когда оставил большой спорт, начались служебные командировки. Вначале скучала, потом привыкла. Вроде был папа, а вроде и не было. Таня никогда не видела, чтобы родители поцеловались или радостно посмеялись. Правда, они и не ссорились. Но атмосфера в доме была нерадостной.

Тане страстно хотелось свою семейную жизнь устроить иначе, совсем не так, как у родителей. «У меня все будет по-другому», — думала она. А почему бы и нет? Разве человек не кузнец своего счастья? Разве Таня не умеет быть преданной, нежной, бесконечно чуткой к потребностям близкого человека? Ей казалось, что она сможет своротить горы, если они будут мешать ее счастью.

И вот она полюбила красивого, настрадавшегося с легкомысленной женой человека, полюбила и его осиротевшего сына. Так к чему было тянуть, притворяться? Надо быть искренней. И Таня сразу согласилась на его предложение пожениться. Он представлялся таким серьезным!

## ПЕРВЫЕ РАЗОЧАРОВАНИЯ

Уже через месяц после свадьбы, 30 апреля, муж исчез на два дня. Позже выяснилось, что он встретил своего друга, и они вместе «запьянствовали». Так они провели 1 и 2 мая. Таня оставалась дома с сыном мужа. Естественно, этот первый в ее семейной жизни «праздник» запомнился ей надолго. Потом муж просил прощения. Она простила. Таня старалась себя показывать только с лучшей стороны. Думала, что таким путем ей удастся завоевать Костю. Она не расставалась с мыслью, что они могут составить прекрасную пару.

Таня творила чудеса кулинарии, сделала дом уютным, не отказывала мужу в сексуальных удовольствиях, хотя сама пока еще мало что понимала в этом. Женщина в ней еще не проснулась. Костя восторгался ею, говорил, что лучшей жены не найти. Но довольно часто куда-то исчезал, потом все это объяснял непредвиденными и очень серьезными обстоятельствами. Учащались его выпивки. Сына он любил, но водку, по-видимому, любил больше. Все заботы о сыне он быстро переложил на Танины плечи. Все чаще до глубокой ночи не возвращался домой.

Таня любила читать, старалась чтением отвлечься от грустных мыслей. Вряд ли это было достижимо. У А.С.Пушкина в «Евгении Онегине» она прочитала ироничные строки, но ей они показались серьезными. Она загрустила еще больше.

*Что может быть на свете хуже  
Семьи, где бедная жена  
Грустит о недостойном муже,  
И днем и вечером одна; Где  
скучный муж, ей цену зная  
(Судьбу, однако же, проклиная),*

*Всегда нахмурен, молчалив,  
Сердит и холодно-ревнив!*

Прошло три года. По прошествии трех лет супружеской жизни Таня поняла, что назвать свой брак счастливым она не может. Заметьте, три года она убеждала себя в обратном. Появлялись мысли о разводе, но тут вмешивалось чувство долга, страх огорчить родителей. Мать и отец Тани думали, что дочь благополучно вышла замуж, что в ее семье все в порядке.

## ЖЕРТВЫ ПОРОЖДАЮТ ЖЕРТВ

История жизни Тани заставила меня еще раз задуматься над вопросом: ну почему так получается, что не везет таким достойным, работящим, преданным женщинам, способным жертвовать всем, чтобы завоевать любовь и ласку? *Может быть потому, что они любят слишком самоотверженно (в буквальном смысле «отвергая себя»)?*

*Если я не за себя, то кто же за меня?* Вероятно, нельзя попирать свои интересы и потребности. *Но если я только за себя, то зачем я?* А как быть с такой бесспорной ценностью, как альтруизм, способностью посвятить свою жизнь семье, детям?

После долгих раздумий я поняла, что Таня была обречена на несчастливый брак. В ее судьбе не было ничего случайного. Таня вошла в жизнь с набором мифов о супружеском счастье. Да и где ей было узнать правду? У нее перед глазами не было хорошей модели семейных отношений. Лучше всего учиться на примерах, но где они?

Мама Тани то ли тянула лямку действительно непосильной ноши, то ли эта ноша (то есть ее собственная жизнь) была так скучна, так неинтересна, что она попросту не жила полнокровной жизнью. Вот здесь связываются понятия «ноша» и «отношение». Когда мы меняем отношение к чему-то, тяжесть ноши существенно меняется.

Мама перестала быть и хозяйкой. Всю ответственность за содержание дома она переложила на Таню. Мама перестала быть и женой — муж почти всю жизнь физически отсутствовал.

Давайте не будем никого судить. Посмотрим только на распределение ролей в этой семье. Мама Тани была жертвой то ли обстоятельств, то ли безответственности супруга. Дочь продолжила эту роль. Она стала жертвой своего стра-

стного желания иметь хорошую семью, своей порядочности, чувства долга, самоотверженности. Во всяком случае, так ей казалось впоследствии.

Как всякий ребенок, Таня любила и маму, и папу. Родители ее тоже любили, лишь недостаточно выражали свою любовь. Какую бы домашнюю работу Таня ни сделала, сколько бы пятерок ни получила в школе, родители как будто этого не замечали. Они забывали поздравить ее с успехом, похвалить ее, не радовались вместе с ней.

Девочка стала сверхответственной, своим положительным поведением подсознательно добиваясь любви родителей, но тщетно. Во всяком случае, внешних, бесспорных проявлений любви Таня не видела. Она не помнит случая, чтобы отец в детстве посадил ее к себе на колени, это был бы верх блаженства! Она не помнит, чтобы мама или папа сказали ей, какая она хорошененькая. В школе она была первой ученицей, но дома родители не считали ее умной. Ни мама, ни папа не говорили ей, что они гордятся ею. Ей не дарили комплиментов, например, не говорили мимоходом о том, что у нее красивые волосы или глаза.

Но детство давно прошло. Какое отношение оно имеет к теперешней супружеской жизни? Психологи всего мира считают, что прямое. Помните, у Тани была неразделенная любовь к блестящему студенту? А не напоминает ли тот студент отца Тани, где-то вдали от дома одерживающего спортивные победы, но всегда недоступного для дочери? Может быть, у несбывшегося желания шестилетней девочки посидеть на коленях у отца и романтической (и тоже несбывшейся) любви восемнадцатилетней девушки одни и те же корни? И почему так похожи линии поведения отца с его постоянными разъездами и мужа с его «серезными» обстоятельствами, отрывающими от дома? Наконец, почему дочери уготована в жизни та же роль, что и матери, — роль жертвы?

В человеческой судьбе детство решает очень многое. Недаром детство стало фокусом внимания для Зигмунда Фрейда. Недаром Лев Толстой делил свою жизнь на два перио-

да: до и после пяти лет и признавал, что они равны по значению. Так что если хотите предсказать судьбу человека, обратите внимание на его детство. Разгадаешь прошлое — узнаешь будущее. Будем внимательны к детству.

А к судьбе Тани мы еще вернемся и разгадаем тайну ее поспешного замужества.

## ПРАВДА ИЛИ ЗАБЛУЖДЕНИЕ?

От влюбленных часто приходится слышать утверждения вроде тех, что приводятся ниже. А как вы думаете, какие из них верны, а какие нет? Дайте ответ на каждый нижеприводимый вопрос: «Верно» или «Неверно».

1. Если я позволю себе близкие отношения с тобой, я потеряю тебя/себя.	
2. Если ты узнаешь мои недостатки, то оставишь меня.	
3. Мы — одно целое.	
4. Быть уязвимым и ранимым человеком всегда плохо.	
5. Мы никогда не будем ссориться или критиковать друг друга.	
6. Если что-то идет не так, это — моя вина. Я — плохой человек.	
7. Чтобы быть любимой/ым, я всегда должна/должен выглядеть счастливой/ым, веселой/ым, беззаботной/ым.	
8. Мы будем полностью доверять друг другу — сразу и навсегда.	
9. Мы будем все делать вместе.	
10. Ты будешь инстинктивно улавливать все мои желания и потребности.	
11. Если я не буду контролировать себя полностью, жизнь превратится в хаос и счастье развалится.	
12. Если мы действительно любим друг друга, мы будем неразлучны.	
13. Да, я тебя понимаю...	

Приведенный опросник составлен на основе данных, содержащихся в книге известного американского психотерапевта Дженет Войтиц (Janet Woitz) «Борьба за... интимность». Считаю большим везением, улыбкой судьбы то обстоятельство, что мне довелось учиться у Дженет Войтиц в Ратгеровском университете (США), где я постигала науку о том, как помогать людям в налаживании межличностных отношений.

Вы испытывали затруднения при ответах? Неудивительно. Таня тоже долго думала над каждым из 13 пунктов. Давайте теперь подробнее рассмотрим эти положения. В своей психотерапевтической практике мне пришлось обсуждать их со многими юношами и девушками. На сей раз моим воображаемым собеседником будете вы — мой читатель или читательница. Пока я представлю, что передо мной *она* — милая, скромная девушка, наделенная многими талантами, в том числе талантом трудолюбия и ответственности, еще незамужняя, и побеседую с ней.

***1. Если я позволю себе близкие отношения с тобой, я потеряю тебя/себя.***

У этих страхов один общий источник — неясное представление о себе, о своей ценности, просто о том, кто ты такая, чего стоишь, любишь ли ты себя или нет.

Еще девочкой от родителей ты получала неясные «ориентиры» относительно собственной личности. Ты выросла, но тебе трудно понять, кто же ты есть, — достойная обожания хорошененькая девушка или какая-то «ошибка природы» и тебе еще надо доказывать свое право на существование. Причина в том, что твои родители пользовались так называемой «педагогикой наоборот»: боялись лишний раз сказать тебе доброе слово, похвалить, часто были недовольны тобой, бралили, полагая, что именно это заставит тебя стремиться быть лучше. А в результате — тебе стало трудно разобраться, какая ты, и ты до сих пор в глубине души сомневаешься, есть ли у тебя достоинства.

Когда осознание себя личностью находится еще в стадии становления, человек легко подвергается воздействиям извне. Идеально было бы, если бы к наступлению «паспортной зрелости» у девушки (или юноши) внутренние смысловые знаки были сильнее внешних воздействий. Другими словами, хорошо было бы теперь, чтобы ты сама принимала решения, исходя из уже накопленных знаний и опыта, а не в зависимости от того, что сказала, например, подружка.

Обретение уверенности в себе, способности принимать решения, брать на себя ответственность за приведение их в исполнение дается тебе нелегко. Чужое мнение постоянно вмешивается и влияет на твоё собственное. В начале твоих отношений с понравившимся тебе юношей, когда ты только думала о возможной близости с ним, ты как будто слышала одергивающий голос мамы:

—Ты не должна так близко с ним сидеть!  
—Опасайся этого больше всего!  
—Девушке надо быть гордой!

И ты почувствовала себя снова малышкой, слабой, полностью подчиненной авторитету родителей, как это и было в течение большей части твоей жизни. Ведь важные решения всегда принимала за тебя мама. Спрашивали тебя когда-нибудь, а что ты думаешь о том или об этом? Редко, очень редко.

Итак, ты привыкла к тому, что твоё собственное мнение или вообще неважно, или совпадает с мнением авторитетного для тебя человека. *Теперь, когда ты полюбила, для тебя важнее всего стало мнение того, кого ты любишь.* Вот почему ты и боишься сделать ответственный шаг: а вдруг он на это как-то плохо посмотрит?

#### *Что делать?*

Дорогая моя подруга! Твоя неуверенность в себе, зависимость от мнения окружающих не означает потери себя. Просто ты находишься в процессе взросления, и тебе еще предстоит глубоко задуматься над своим восприятием, над своими реакциями, над тем, что руководит твоими поступками.

ками. Идет процесс самопознания. Ты получаешь сейчас важнейшую для себя информацию. Ты духовно растешь.

Об одном прошу тебя. Не спеши отказываться от своих ранее сложившихся взглядов, чтобы заменить их чьим-то мнением. Мнение автора этой книги ты можешь рассмотреть, учесть, но принимай решение сама. Обдумай еще раз ситуацию. Прислушайся к себе, к голосу своего сердца. У тебя дилемма. Сильное желание сближения угрожает дальнейшим интимным отношениям. Почему?

Встает вопрос о доверии. Будет ли доверять юноша девушке, которая быстро идет на сближение? Не подумает ли он, что и с другим юношей ты будешь вести себя так же? Подумай, не спеши, ты же строишь отношения не на один день, а надолго.

Основной вопрос, который тебе надо решить, не в том, вступать или не вступать в сексуальную связь. *Главное — какие у тебя отношения с этим юношем.* В конце концов, здоровые, честные, открытые интимные отношения между любящими мужчиной и женщиной редко бывают без секса. Но сначала пусть рассеются твои страхи.

Правда состоит в том, что здоровые взаимоотношения только повышают самоценность, самоуважение человека. Ты не можешь унизить, «потерять» себя, если и ты и он желаете интимности.

Это прекрасное состояние! Как пишет знаток межличностных взаимоотношений Эрик Берн: «Если интимность есть, пару можно узнать по тому, как они идут по улице. Их глаза сияют, шаги их легки, а дети — если у них есть дети — большую часть времени смеются. Леди можно поздравить с тем, как она хорошо выглядит, а джентльмена — с тем, как хорошо он делает свою работу».

## **2. Если ты узнаешь мои недостатки, то оставишь меня**

Мне кажется, что у каждого человека есть недостатки. Никто не совершенен. Тебе нечего бояться быть разоблаченной, так как не такая уж ты хорошая актриса, чтобы

уметь скрывать свои слабые стороны. Твой любимый давно знает тебя такой, какая ты есть. И тем не менее ваши отношения не разрушились. Значит, твое несовершенство его не беспокоит.

Скажи, а не было ли в детстве у тебя такой ситуации, когда родители прямо или лишь намеком дали тебе понять: «Если бы ты была хорошей девочкой, то мама бы так не нервничала, у отца не болело бы сердце?» Может, именно после этого ты старалась показывать строгим родителям только свои хорошие черты, всячески скрывая недостатки? Ты боялась плакать при маме. Ты вероятно уже не помнишь, как в раннем детстве мама сказала, что бросит тебя, если ты не прекратишь плакать. Вот с тех пор *страх быть брошенной* и стал основной причиной твоего продвижения к недостижимой цели — к совершенству. Но совершенства вообще не существует.

Так как твои родители эмоционально не всегда были доступны для тебя, ты с детства испытываешь голод по признанию, по человеческому теплу, доверию, по надежному берегу, к которому ты могла бы пристать безо всяких опасений.

Скажи, ты всегда в процессе взросления была уверена, что находишься в безопасности? Была ли ты уверена, что в случае какой-то угрозы ты можешь рассчитывать на защищенность? Безопасность и защищенность относятся к основам выживания. Когда в этих краеугольных камнях жизни появились трещины, то людям становится труднее доверять миру. Отсюда твоя неуверенность в себе.

Такова была и Таня, о которой я рассказала в начале книги. Ее отец, часто уезжавший то на соревнования, то в командировки, был не только эмоционально, но и физически ей недоступен. Также недоступна была для нее и мама, занятая на работе, а после работы — своими мыслями и заботами.

У Тани накопился неутоленный голод на любовь, страстное желание эмоциональной привязанности, ей даже не хотелось из-за этого взрослеть, она как будто ждала, что

вот-вот этот голод будет утолен. Она бы сама ни за что не сказала, почему поспешила выйти замуж за человека старше ее на 13 лет. Подсознательно ей хотелось продлить свой путь превращения из девочки в женщину, добрать родительской любви, ей показалось, что муж удовлетворит эту ее потребность. Подсознание искало фигуру отца.

Желать, чтобы у тебя был прочный эмоциональный при-чал — нормально и естественно. Сегодня у тебя есть любимый человек, но ты боишься, будет ли он завтра. В попытке уберечь эту опору ты идеализируешь ваши взаимоотношения, а заодно идеализируешь и свою роль в этих отношениях.

Чтобы укрепить свою любовь, чтобы победить страх быть брошенной, ты напрягаешь все свои силы, стремясь достичь совершенства. Надо сказать, ты во многом преуспела, и я поздравляю тебя с этим!

### **Что делать дальше?**

Помни, моя девочка, что ты не обязана удовлетворять все нужды и прихоти своего любимого, других близких людей. Слушай, что говорит тебе сердце, будь внимательна к своим внутренним импульсам. Кстати, а как относится к тебе твой любимый? Считается ли он с тем, что ты нуждаешься в подде-Ржке<sup>г</sup> ценит ли твоё стремление к самопожертвованию, замечает ли, как ты растешь духовно, дает ли он тебе свободу расти?

Ты боишься быть отвергнутой, но чаще бывает так, что женщина отвергает и предает себя первая, а уже потом то же самое делают с ней другие. У замужних женщин это легко наблюдать по тому, как они говорят о своих мужьях. «Мой муж» — с этих слов часто начинается любое предложение.

Когда я провожу групповую терапию с женщинами, брак которых осложнен алкоголизмом мужа, то мне очень трудно так направлять беседу, чтобы женщины говорили о себе: о своих чувствах, своих переживаниях. Все они говорят только о мужьях. Женщины как будто не имеют своей, отдельной от мужиной, жизни.

Они все так боялись быть брошенными, что перестали жить своей жизнью и жили только жизнью мужей. Как я убедилась, у всех этих женщин в детстве не было удовлетворено чувство безопасности, надежности, не было твердого «эмоционального берега». А их трудный брак в течение долгих лет как бы цементировался страхом быть брошенными.

Хорошо, когда духовный рост человека естествен и свободен от страхов. А когда он служит одной единственной цели — удержать любимого человека, тогда чаще всего и случается то, чего боишься. Потеряв себя, теряют и любимого.

У одной моей знакомой муж был научный сотрудник. Она так его любила, так любила, что ото всех своих интересов отказалась, делала его работу в лаборатории, самозабвенно ухаживала за ним, оберегая ото всего, а фактически от любой ответственности за семью. Я помню, как она патетически восклицала: «Я считаю за высшее счастье жарить котлеты для Игоря!» Тогда мне это казалось самопожертвованием. Какая красивая любовь! Позже они разошлись, несмотря на то, что у них было трое детей.

Теперь я понимаю, что эта любящая и страдающая женщина, боясь потерять Игоря, потеряла себя. Может быть, исчезновение ее как личности и привело к разводу? Может быть, женщина становится неинтересной для мужчины, когда теряет что-то самое важное в себе, свою индивидуальность? Только не подумай, что я против того, чтобы жена жарила котлеты. Пусть жарит, но ради самих котлет, чтобы просто котлеты были в доме. А высшее счастье — это нечто другое.

Будь самой собой со всеми своими недостатками и достоинствами. Если же ты боишься чего-нибудь, перестань скрывать свои страхи от любимого, — кстати, и от себя тоже. Не притворяйся, будто ты ничего не боишься. Твой избранник может помочь тебе преодолеть страх, дать тебе чувство надежности.

Если даже в начале ваших отношений он не может рассеять твои пустяковые опасения (вернее, твои страхи ве-

лики, но повод к ним может быть ничтожным), тогда я сомневаюсь, что он тебе будет твердой опорой в более серьезных ситуациях. Тогда, возможно, он не тот человек, которого ты ищешь.

Тебе самой (или с помощью психолога либо хорошей подруги) надо докопаться до источника твоих теперешних страхов. Довольно часто они, как и многое в человеческой природе, связаны с детством. Возможно, в детстве тебе не удавалось радовать родителей просто фактом своего существования. От тебя ожидали особенно хорошего, какого-то идеального поведения, выдающихся успехов в учебе, в музыке, побед на соревнованиях и олимпиадах. И волей-неволей тебе приходилось много сил тратить на достижение этих успехов, «холить» свои положительные черты и затрачивать много усилий, чтобы другие, в твоем понимании невыигрышные, стороны держать в тени.

Эта ниточка с детства тянется всю жизнь. Когда же ты осознаешь это, когда поймешь, что в интимных отношениях люди ценят друг друга целиком, не разделяя положительные и отрицательные характеристики (иметь слабости — это так по-человечески!), ты обретешь больше уверенности в себе. Как известно, мы ценим в людях сильные стороны, а любим их за слабости.

Как хорошо быть тем человеком, каким ты и являешься на самом деле! Тогда «быть» и «казаться» не противоречат друг другу. Тогда чувствуешь себя подлинной, настоящей, естественной, способной испытывать любые чувства. Таких людей психологи называют *аутентичными*, что означает «равными самим себе».

### **3. Мы - одно целое**

Это тоже миф, твое очередное заблуждение. В реальной жизни ты — это ты, он — это он, и только в дальнейшем, весьма нескоро возникает то, что можно будет назвать «мы». Но и на стадии далеко зашедших отношений, на стадии «мы», все равно остаются границы между личностями, входящими в «мы», и полного растворения одного человека

в другом так и не происходит. И это нормально. А потому и стремиться к этому не надо.

Откуда же у тебя, моя дорогая девочка, это страстное желание слиться в одно целое со своим любимым? Почему ты так сильно к нему привязалась буквально с первых встреч? Почему тебе хочется все свои эмоциональные сбережения вложить сразу в это «новое предприятие»?

Все это происходит с тобой потому, что ты... влюблена. Тебе так приятно думать о нем с утра до вечера. Телефон, не переставая, звонит. Фантазия твоя работает вовсю. Ты не можешь противостоять этому половодью чувств. И что тут плохого? Влюбленность такой и должна быть.

Да, действительно, это только влюбленность. Только начало отношений. Здоровые интимные отношения предполагают длительность, прочность. Значит, их надо строить. Чтобы здание получилось прочным, эмоциональные инвестиции люди делают постепенно, по мере роста доверия. А ты, щедрая душа, все золото своей души преподнесла ему сразу.

Я хочу предостеречь тебя от разочарований. Твоя влюбленность — как опьянение, вслед за которым наступает эмоциональное отрезвление, а возможно — и горькое похмелье. Вспомни строки М. Ю. Лермонтова:

*Потом страданьем и тревогой  
За дни блаженства заплатил...*

Неужели нельзя достичь интимных отношений и не платить затем так дорого болезненными разочарованиями? Можно, но некоторым людям это дается трудно. Особенно тяжело тому, кто в детстве был отвергнут своими родителями. Кто пережил страх отвержения или чувство реального отвержения и оставленности, тот тебя хорошо понимает.

Возьмем знакомую нам Таню. Будучи маленькой девочкой, она стремилась приблизиться к родителям, добиваясь этого доступными ей средствами — старалась вести себя как можно лучше. Но настоящей привязанности между Таней и каждым из родителей так и не возникло. А голод по привязанности остался. Вот откуда поспешное замужество,

сильное желание образовать новую эмоциональную привязанность.

Неудивительно, что те девушки, которых родители держали на расстоянии от себя, не выходят, а «выскакивают» замуж, не успев понять, складываются или не складываются интимные отношения с избранником.

Им лишь бы поскорее убежать из родительской семьи. Впрочем, с парнями та же история. Они тоже могут быть склонны к образованию таких союзов, в которых бы их эмоциональный голод удовлетворился немедленно, по принципу «здесь и теперь». Они хотят все получить сразу.

### **Что делать?**

Попробуй самой себе объяснить причину интенсивности своих чувств. Но ни в коем случае не обвиняй своих родителей. Они не хотели тебе ничего плохого. Они лишь повторили стиль воспитания семьи, в которой выросли сами. Если ты будешь обвинять родителей, ты попадешь в тупик, из которого не будет выхода. Ты тогда можешь сказать себе: «Я такая потому, что меня такой сделали другие, следовательно, я бессильна что-нибудь изменить». В этом случае в жизни тебе уготована только роль жертвы. Ты будешь не в состоянии ни изменить себя, ни защитить.

Объяснить себе источник своих чувств — значит, понять, что происходило с тобой в твоей прошлой жизни, кто и как на тебя влиял, и постараться изменить себя, приобрести те навыки, которые помогут в дальнейшем строить здоровые отношения с людьми.

Что же касается твоей сильной влюбленности, я тебе вот что скажу. Если ты не можешь удержаться, чтобы не звонить ему, чтобы не искать с ним встреч, чтобы не формировать ваши отношения, то тебя, скорее всего, ждет разочарование. Недаром говорят: «Счастье человека — в сердце его».

Вначале все твои знаки внимания будут лестны для твоего избранника, быстро нарастающая близость отношений даст обоим приятное чувство. Но может так случить-

ся (да и случается часто), что партнер воспользуется твоим отношением лишь для того, чтобы самому получить удовольствие, но не удовлетворить твоей потребности в любви, твоего голода по глубокой и устойчивой привязанности. В конце концов, он может просто задохнуться в твоих объятиях.

Ведь это нормально, что жизнь выставляет и другие приоритеты. Однажды он скажет тебе, что не может встретиться с тобой сегодня, так как ему нужно сдавать экзамены, от этого зависит его будущее, или ему необходимо отвезти маму на дачу, сыновний долг тоже необходимо исполнять. Да мало ли что предложит жизнь. А тебе может показаться, что он тебя уже отвергает.

Нет, девочка, это жизнь начинает входить в свое нормальное русло, снижается интенсивность чувств. Если же ты будешь по-прежнему стремиться к тому же накалу чувств, к той же частоте встреч, то можешь потерять избранника уже потому, что у вас будет несовпадение фаз развития интимности.

Твои завышенные требования нереальны. Еще раз представь, чего ты ждешь от ваших отношений. Мне кажется, главное — узнать лучше другого человека и дать ему возможность узнать тебя.

Влюблённость — это динамит в самом начале пути, это взрыв эмоций большой силы. Он только помешал тебе.

Что ж, жизненный опыт учит нас впредь быть осмотрительнее и не идти на поводу только у своих чувств.

Думай о своих границах. Учись говорить не только «да», а также «нет».

#### ***4. Быть уязвимой и ранимой всегда плохо***

В действительности уязвимость и ранимость иногда приводят к негативным, а иногда и к позитивным последствиям. Но путь к интимности всегда лежит через уязвимость и ранимость.

Как защитить себя? Ты хочешь стать неуязвимой? Ты можешь этого достичь — ценой отказа от близких отноше-

ний. Тот же результат будет, если ты между собой и людьми выстроишь непроницаемую стену защиты. Тебе будет казаться, что ты защищаешь себя от оскорблений, насмешек, сплетен — ну, в общем, от всех напастей. А на самом деле? На самом деле это стена отчуждения, это прекращение развития взаимоотношений. Да, это полная защищенность и никакой интимности.

Из каких «кирпичей» выстраивают стену отчуждения? Строительным материалом может быть и гнев («если ты приблизишься ко мне и скажешь то-то и то-то, я за себя не отвечаю»), и страхи — боясь всего на свете, ты сама отойдешь от людей и спрячешься за свою стену.

Да, всякие отношения сопряжены с риском. Боясь рисковать, ты перестанешь ходить на вечеринки, не будешь никого приглашать к себе. А если ты все же находишься в окружении таких же людей, как ты, то без слов можешь подать им сигнал с примерно следующим смыслом: «Не надо нам сближаться. Не подходи ко мне. Я такая хрупкая, что боюсь вступать в любые отношения с кем бы то ни было». Ну разве это эффективный метод защиты?

Стена может быть сложена из молчания либо, наоборот, из многословия. Если ты спрячешься за стену молчания, то будешь вести себя тихо-тихо. Тогда ты будешь напоминать человека, который лишь наблюдает, что происходит в его комнате, и совсем не участвует в происходящих событиях. Этот человек не живет здесь. Но это же «твоя комната», это твоя жизнь! Как можно в ней бездействовать?

Другая крайность, когда ты без умолку говоришь, не давая никому вставить словечко даже если тебе вежливо пытаются напомнить, что надо бы и других послушать. Эта стена многословия также препятствует построению здоровых взаимоотношений.

Без соответствующих навыков общения люди могут бросаться от одной стены к другой, то есть от гнева к страхам, речевому напору, а затем к молчанию, и все это только потому, что они хотят остаться неуязвимыми, защищенными от всех напастей.

### **Что делать?**

Знаешь, что я думаю по этому поводу? Близкие, хорошие отношения стоят риска. Не бездумности, не импульсивности, когда ты не знаешь, кому и почему доверяешь свою душу, а риска открытости. Помнишь значение слова *intimate*? Да-да, «объявлять, делать известным». Пока не объявишь нечто важное о себе другому, пока не сделаешь известным для него хотя бы кусочек своей души, интимность не построишь.

Может быть, тут необходима постепенность. Ты можешь открываться кому-то все больше и больше по мере увеличения доверия. Но всю жизнь просидеть за стеной только из боязни, что твои чувства будут уязвлены, ранены!? Ты же станешь еще более одинокой, чем была. Нет уж, так тоже ничего хорошего не увидишь.

Когда мы строим взаимоотношения с другими, мы узнаем не только своего партнера, но и себя. Поэтому всякие взаимоотношения — это дар. В результате мы либо другого человека узнаем и тем самым обогащаем свой опыт, либо себя узнаем лучше. Нам открывается тайна, можем ли мы любить другого человека, можем ли мы любить себя. Мы можем расти духовно. А чтобы расти, будем стремиться быть открытыми для новых чувств, идей, будем готовы наращивать собственный опыт переживаний.

Твоя ранимость может быть уменьшена не путем возведения барьеров между тобой и людьми, а путем четкого осознания своих внутренних границ, своего духовного суверенитета.

### **5. Мы никогда не будем ссориться или критиковать друг друга**

Реальная жизнь такова, что даже в идеальных парах люди спорят и ссорятся время от времени, критикуют поведение друг друга. Впрочем, милая моя собеседница, ты и сама это знаешь. Но в том состоянии, в котором ты сейчас находишься, в состоянии начальной стадии влюбленности, ты это признаешь лишь умом, а не сердцем.

Для тебя неприемлема сама мысль, что когда-нибудь ты будешь на него сердиться или он посмеет тебе выказать свой гнев. Сейчас ты склонна идеализировать ваши отношения. Идеальные же отношения тебе представляются бесконфликтными, в них нет места таким негативным чувствам, как гнев, досада, злость.

Чтобы понять страну, мы обращаемся к изучению ее истории. Чтобы понять человека, мы можем обратиться к его прошлому. Люди, выросшие в семьях с напряженными отношениями между родителями, в «гневном» климате, неосознанно могут стремиться избегать выражать свой гнев, недовольство. Эти люди могут думать, что сердиться — всегда плохо, что это не приносит никому пользы, что гнев только разрушает отношения, что он несовместим с любовью, что сердиться — это только напрасно тратить время и энергию, что в гневе мы теряем контроль над собой и доходим чуть ли не до помешательства.

Могут быть заблуждения и такого рода: если на нас сердятся, значит мы сделали что-то неверно, и мы обязаны удержать людей от гнева. Или же: если мы рассердились, то значит окружающие нас довели до этого или кто-то должен постараться, чтобы наш гнев прошел. Все это мифы на тему о гневе. Равно как и целый ряд других представлений. Вот тебе примеры:

#### *Распространение заблуждения о чувстве гнева*

- Если я рассердилась на кого-то, это значит, что нашим отношениям пришел конец и этот человек обязательно покинет меня.
- Если я рассердилась на кого-то, то должна наказать этого человека за то, что он вызывает у меня такие чувства.
- Если я рассердилась на кого-то, то этот человек должен перестать делать то, что вызвало мой гнев, чтобы я больше не сердилась.
- Если я сержусь, то должна ударить кого-то или разбить что-то.

- Если я на кого-то рассердилась, это значит, что я не люблю этого человека.
- Если кто-то на меня сердится, это значит, что он меня больше не любит.
- Можно испытывать гнев только тогда, когда есть оправдание этому чувству.

Все это неверно, все это заблуждения. На самом деле человек может испытывать любые чувства — это свойственно человеческой природе. Все чувства законны уже потому, что они реальны.

Заблуждения происходят оттого, что кто-то авторитетный (скорее всего, мама) очень давно, когда мы были детьми, сказал: «Ты не должна/не должен сердиться (плакать и т. п.)». Гневаться в семье себе позволяли только взрослые члены семьи, а детям не позволяли этого делать. Это блокировало у тебя естественные каналы для выхода эмоций. Потом ты часто уже не могла или не хотела говорить родителям о том, что ты чувствуешь. Ты научилась подавлять нежелательные эмоции, а если они все же возникали, то ты испытывала чувство вины.

Подавленный гнев, как и другие неотреагированные эмоции, чреват возникновением новых проблем, трудностей. Если нас не научили навыкам разрешения конфликтов, если перед нами не было модели безопасного выражения этого чувства, то мы не знаем, что делать со своим гневом и ужасно его пугаемся.

#### *Что делать?*

Гнев так или иначе должен быть выражен. Есть приемлемые и неприемлемые способы выражения гнева, как бывает приемлемое и неприемлемое поведение человека в определенных обстоятельствах. С гневом можно проделывать все те операции, что и в отношении других чувств. Его следует признать, постараться хорошенько в нем разобраться, поговорить об этом с кем-нибудь, чтобы лучше понять это чувство, а затем гнев и рассеется. Все вербализован-

ные эмоции, то есть чувства высказанные, оформленные словами, ослабляются.

Неприемлемый способ выражения гнева — агрессия, нападение на другого. Агрессия может быть как физической, так и словесной. Гнев — плохой советчик. Он может подсказать такие слова, которые действительно могут разрушить отношения.

Так что же все-таки делать, если гнев, хотя бы и на короткое время, закрывает все другие стороны жизни? Вот тебе мои советы:

- Разреши себе почувствовать гнев, если это тебе так необходимо сейчас. Но и другим позволь иметь подобные чувства. Признай право сердиться как для себя, так и для других.
- Учись распознавать мысли, которые сопровождают твой гнев. Лучше всего выскажи их вслух.
- Давай выясним, в чем же причина твоего гнева. Что это — симптом какого-то неблагополучия внутри тебя или во внешних обстоятельствах? Очень часто мы злимся тогда, когда не удовлетворены наши потребности. Однако гнев быстро улетучивается, когда мы перестаем кричать на человека и, осознав то, что мы хотим от него, просим его об этом. Попроси.
- Не перекладывай ответственность за свой гнев на других. Можешь сказать: «У меня появляется злость, когда ты так делаешь», но не говори: «Ты довел меня до белого каления».
- Вырази свои чувства тому, кому ты доверяешь. Не обязательно словами. И все же беседа — самый частый способ канализации чувств. Если кто-то сможет выслушать тебя не перебивая и не давая никаких советов, то ты сразу почувствуешь облегчение.
- Гнев — это эмоциональная энергия. Сожги эту энергию. Вымой кухню. Пойди на дискотеку. Постирай что-нибудь с осторожностью. Нарисуй свое чувство. Затем порви рисунок. Дай физический выход своей энергии.

— Напиши письма, которые ты никогда не отправишь. Возможно, у тебя появится чувство вины перед человеком, на которого ты сердишься, это предотвратит новый виток гнева. Потом ты избавишься и от чувства вины. Мы ведь все можем себе простить. Да ты ведь и в самом деле не сделала ничего непоправимо плохого, что не заслуживает прощения. В конце концов, гнев не нуждается ни в оправдании, ни в рационализации. Все мы делаем ошибки, но мы на них учимся. Это нормально — испытывать чувство гнева. Надо лишь избегать поступков, продиктованных враждебностью.

Здоровые интимные отношения могут сопровождаться несогласием, раздражением и даже гневом. Надо лишь отреагировать, «отработать» эти эмоции приемлемым способом, не вредя себе и другим.

#### ***6. Если что-то идет не так, это - моя вина. Я - плохой человек***

Что-то в реальной жизни действительно может идти не так по твоей вине. Но что-то — совсем не из-за тебя. Могут происходить ужасные события, так что же — ты будешь считать, что ты — ужасный человек?

Давай разберемся, откуда в тебе это непроходящее чувство вины, стыда. Вина возникает тогда, когда ты чувствуешь, что сделала что-то не так, нехорошо поступила. Вместе с виной может возникать чувство стыда. Это уже нечто, относящееся не к твоим действиям, а прямо к твоей сущности. Стыд — это более глубинное чувство, чем вина. Поведение легче исправить, чем изменить сущность человека. Если своевременно тебе не помочь справиться с этими чувствами, ты можешь всю жизнь бороться с ними и доказывать себе и другим, что ты — достойный человек.

Оказывается, что именно это доказывать никому не надо. Ты обладаешь неотъемлемым достоинством уже по факту своего рождения. Родился человек — значит надо относиться бережно к его чувству собственного достоинства. Для людей религиозных сакральное человечество — это

акт божий. Бог создал тебя по своему образу и подобию. Если ты не уважаешь себя, не ценишь себя, то получается, что ты оскорбляешь Бога, обесцениваешь его работу. Если же слово «Бог» для тебя ничего не значит, если ты — атеист, то все равно в обществе (здоровом, конечно) принято относиться к людям с чувством уважения и ценить их достоинство.

Будешь нарушать это правило в отношении себя? Любить себя — не только не является грехом, но это является даже обязанностью. Точнее, это условие здоровых взаимоотношений с другими людьми. Другие люди, в том числе твой избранник, будут любить тебя только тогда, когда ты будешь любить себя.

Может быть, твои родители вольно или невольно внушили тебе мысль о том, что ты виновата в несчастьях семьи. А возможно — ты сама так думала. Видишь ли, чувство вины, как ни странно, тоже помогает выжить в трудных обстоятельствах. Когда ты была маленькой, твоя логика еще не была настолько развитой, чтобы ты могла понимать, что в действительности все трудности твоей семьи вызваны не тобой. Это могли быть болезнь одного из членов семьи, материальные трудности, увлечения одного из родителей (как у Таниного отца любовь к мотоспорту).

Страстно желая разрешить проблемную ситуацию, ты веришь, что она как-то связана с твоим поведением. С этой стороны может прийти спасение. Раз дело в тебе, то стоит только изменить себя, сильно постараться — и все наладится. А если осознать, что ты здесь ни при чем, тогда уж полная безнадежность, тогда ты не можешь ничего сделать, ничего изменить. Так могла идти твоя мысль в детстве. Таким может быть один из источников твоей готовности сейчас, когда ты уже взрослая, брать всю вину на себя.

Чувства вины, стыда переживаются тяжело, но еще тяжелее чувство беспомощности, сознание, что от тебя ничего не зависит. Вот почему женщины и взваливают на себя сверхответственность за все, что не идет так гладко, как хотелось бы.

Я знаю женщин, которые даже после того, как муж их побьет, придумывают ему оправдание — «Это я виновата, я не должна была трогать его болевую точку, я не должна была говорить ему, что он перестал быть хорошим отцом своему сыну» и т. п.

Давай спокойно разберемся в этом вопросе. Во-первых, физическая агрессия всегда абсолютно неприемлема, какими бы ни были обстоятельства. А во-вторых, не бери на себя более пятидесяти процентов ответственности за издержки взаимоотношений, в которых участвуют двое: ты не одна строишь эти отношения, твой партнер тоже должен думать, отчего это у вас не все идет так, как хотелось бы.

### *Что делать?*

Лучше скажи вслух, чтобы и твой партнер слышал, примерно следующее: «Давай еще раз посмотрим вместе на это дело, независимо от того, моя это вина или твоя. Нам обоим необходимо понять, почему что-то не ладится в наших отношениях». Тебе эта мысль не приходила в голову?

Может, тебе мешает пониженная самооценка. Чувство вины легко возникает у людей со слабым чувством самоценности, с нарушенной — обычно заниженной — самооценкой. Примешивается страх быть увиденной с невыигрышной стороны. Ты начинаешь что-то скрывать. Создается климат «неполной честности». Отношения запутываются.

Работай над восстановлением здоровой самооценки. Например, мысленно или письменно повторяй или пиши о себе только позитивные утверждения:

- Я — ценный и достойный человек.
- Я имею право на уважительное отношение к себе.
- Я могу ставить себе цели и достигать их.

И еще очень многое другое. Но только положительные утверждения, без частицы «не».

Освобождайся от чувства вины. Поверь мне — ты ни в чем не виновата. Если ты будешь носить в себе это чувство, то ты обязательно будешь попадать в ситуации самонака-

зания. Есть еще выход — прости себя, если уж тебе кажется, что ты виновата.

### ***7. Чтобы быть любимой, я всегда должна выглядеть счастливой, веселой, беззаботной***

Ну а как люди выглядят в реальной жизни?

Иногда они выглядят счастливыми, иногда нет. И это нормально.

Если тебе приходит на ум надевать маску беззаботности, то я подозреваю, что ты силишься глубоко спрятать горькие чувства. Может быть, ты все еще полна страхов? Страх потерять партнера, страх быть брошенной, страх проявить нежелательные, с твоей точки зрения, чувства — печаль, горечь утрат.

У страха глаза велики. И любая перемена в жизни тебе может показаться потерей, неудачей. Не спеши с выводами. Жизнь состоит не из одних побед. Поражение — тоже человеческое состояние. Человек, не знавший поражений, теряет что-то от своего гуманизма. Иной раз поражение может обернуться переменой — к лучшему состоянию дел, к другой более счастливой жизни.

Вспомним Таню. Ей не удалось завоевать блестящего студента, как не удавалось в детстве привлечь к себе внимание отца. Так что же, это ее поражение? Да ничуть. Еще неизвестно, был бы этот студент ей хорошим другом. Зато она научилась бороться за внимание к себе. В тех же случаях, когда внимание давалось ей без труда, когда юноши говорили, что она им нравится, ей с ними было скучно, неинтересно. Не было должной интенсивности чувств.

### ***Что делать?***

Главное, быть самой собой. Сбрасывать маски, не притворяться ни печальной, ни веселой, а позволить себе испытывать любые чувства.

Как мы уже условились, нам надо докопаться до истоков каждого чувства, а потом отбросить все мифы, заблуждения, освободиться от страхов.

Твои опасения уменьшились бы и даже совсем бы улетучились, если бы в своей самооценке ты не была бы так зависима от того, что о тебе подумают окружающие. Уверенность в самоценности должна быть твоей внутренней, глубинной характеристикой. Это не дается в одночасье.

Над выработкой адекватной самооценки надо работать долго и лучше всего не в одиночку. Чтение этой книги — тоже полезная работа над собой. Будь терпеливой. Тебе не нужно надевать ту или иную маску. Когда ты скажешь себе: «Это прекрасно — быть самой собой», ты отбросишь за ненадобностью как маску веселья, так и все другие маски.

#### ***8. Мы будем полностью доверять друг другу - сразу и навсегда.***

Правда состоит в том, что в реальной жизни доверие завоевывается медленно. Только малые дети бесконечно доверчивы от природы. Детей еще надо учить определенной доле подозрительности. («Не открывай дверь, пока не убедишься, что звонят свои люди»). Если твоя доверчивость граничит с наивностью ребенка, то тебе придется из-за этого не раз испытать горечь разочарования в людях, душевную боль.

Однако без доверия нет здоровых интимных отношений. А кто сказал, что такие отношения должны возникать с первого взгляда?

Ключ к решению проблемы «доверять — не доверять» лежит в мудром выборе доверенного лица, друга и в постепенности строительства доверительных отношений. Есть люди, которые страдают от одиночества, и в то же время никак не могут отважиться открыть свою душу кому-либо, кого уже давно знают.

Я встречала одного такого юношу. Похоже, что я была первым человеком, кому он излил душу. Он преодолел свойственную ему замкнутость только потому, что беседовал со мной как с психотерапевтом. А в жизни ему было очень трудно. Как всегда, я расспрашивала его о детстве, о семье, в которой он вырос.

—Самым популярным словом в нашей семье было слово «завтра». Завтра обещал мне отец починить велосипед, завтра мы с ним собирались сходить в зоопарк, завтра мы должны были пойти на рыбалку. Но «завтра» никогда не наступало. Отец не выполнял своих обещаний.

—А мама всегда держала слово?

—Да знаете ли, жизнь нашей семьи была такой беззаборной, такой неупорядоченной, что и маме не удавалось выполнять свои обещания. Я скоро привык к этому. А вот младшая сестренка всегда надеялась, а потом, когда ее подводили, плакала.

Очень трудно доверять людям, когда есть горький опыт прошлой жизни. А может, можно жить и без доверия? Знаешь, что я тебе скажу? Жить можно без очень многих вещей. Только качество жизни при этом резко снижается. Если ты никому не доверяешь, если тебе никто не доверяет, значит ты живешь среди чужих, исчезают сердечность, теплота отношений, человек лишается психологической поддержки. А случится кризисная ситуация, так человек может сломаться психологически, да и просто не выжить. Поддержка приходит только от тех людей, которым доверяешь.

#### ЧТО делать?

Доверие — это дорога с двусторонним движением. Доверие — это возможность доверять кому-то свои чувства и быть при этом уверенным, что этот человек не ранит тебя, не употребит полученную информацию тебе во зло. Доверие также означает, что и ты не ранишь душу того, кто раскроет ее перед тобой. Обычно в одном и том же человеке хорошо сочетаются оба эти свойства — способность быть доверчивым и быть достойным доверия.

Отношения, построенные на доверии, это честные отношения. При таких отношениях люди говорят то, что думают, и думают именно то, что говорят. Если у тебя доверительные отношения с человеком, ты можешь смело протянуть ему руку и встретишь руку друга. При этом испытываешь

чувство надежности, а не замешательство и конфуз. Как это не похоже на «отношения одной ночи».

Доверие устанавливается между людьми, которые никогда намеренно не причинят страданий своему партнеру. А если случится больно ранить человека, то надо сделать все, чтобы это не повторилось. Иногда мы не знаем, что может причинить боль. Но в таком случае очень важно сказать: «Ты знаешь, мне очень больно, когда ты говоришь...». И услышать от партнера: «Очень хорошо, что ты это сказала. Я не хотел тебя обидеть. Я буду стараться, чтобы впредь этого не было».

Речь не идет здесь о физической боли, о побоях. В системе здоровых отношений физическому нападению вообще нет места. Это даже не обсуждается. Это само собой разумеется.

Доверие означает свободу быть самим собой и уверенность, что тебя не осудят. Естественно, раз это двусторонний процесс, то и партнер должен быть самим собой. Ты не занимаешься «самоедством» и не подвергаешься осуждению со стороны партнера. Между прочим, это очень радостное, великолепное состояние. Как это близко к библейскому «Не судите, да не судимы будете».

Доверие означает стабильность, устойчивость отношений. Ты можешь быть уверенной в другом человеке, в ваших взаимоотношениях. Это означает, что завтра он будет вести себя так, как вел вчера. Появляется возможность планировать свою жизнь. Чем нормальнее жизнь, тем больше она поддается планированию, в том числе и долгосрочному. Это не значит, что никакие изменения плана, никакие отступления от него невозможны. Следование плану дает ощущение, что жизнь поддается твоему контролю, укрепляет уверенность в себе. Постоянно присутствует чувство стабильности — один из краеугольных камней выживания.

Тот юноша, который вырос в безалаберной семье, где единственной постоянной чертой семейного уклада были непостоянство и непредсказуемость поведения каждого из

родителей, никак не мог согласиться со стремлением своей подруги ставить цели в жизни и идти к ним. Юноше казалось, что это скучно. Вот когда кризис, пусть и маленький, застает тебя врасплох, вот это дает полноту жизни в его понимании. Мгновенная мобилизация всех сил, интенсивность переживаний, драматизм событий!

Подсознательно юноша стремился проигрывать еще и еще раз сценарии, разыгранные неоднократно его родителями. Таким людям, выросшим в хаотичных семьях, трудно научиться устойчивости жизненного уклада, трудно принять стремление другого человека к стабильности.

Доверие — это верность своему другу. Если ты в состоянии поверить своему другу, когда он скажет тебе: «Я хочу видеть только тебя. Ты — единственная, с кем я хотел бы делить свои ночи», значит, между вами установилось доверие.

Доверие — это умение хранить секрет. Если ты в доверительных отношениях со своим избранником, тебе нечего беспокоиться, что кто-то узнает твои тайны. Естественно, что и ты не разболтаешь секреты своего партнера. Даже если вы поссоритесь. Иначе ты окажешься человеком, не заслуживающим доверия.

Впрочем, для разных людей доверие может означать разное. Здесь названы только некоторые грани доверия. Но что бы лично для тебя ни значило доверие, оно никогда не достигается легко. Доверие не строится за одну ночь. И если тебе трудно даются доверительные отношения, не спеши говорить: «Это моя вина». Всем трудно.

Самый первый шаг по преодолению этих трудностей — «сесть рядом да поговорить ладком». О чём? О том, что трудно доверять другим, обсудить, почему трудно. Главное, чтобы сойтись во мнении, что к доверию стоит стремиться. Итак, цель поставлена. Двигайся к ней вместе со своим другом, не спеша, шаг за шагом.

Доверительные отношения взрослых людей имеют ряд составных частей. Во-первых, доверие означает, что ваш друг (сотрудник, напарник) никогда не злоупотребит ваши-

ми чувствами, и вы можете не бояться их обнаружить. Доверие означает также, что и вы никогда не будете злоупотреблять чувствами своего друга (подруги) и что он (она) могут свободно их выражать.

Во-вторых, доверие означает, что ваш друг никогда не станет вам причинять боль сознательно, намеренно, и вы, в свою очередь, тоже.

В-третьих, доверие означает свободу быть самим собой. Это возможно только тогда, когда человек, с которым вы строите доверительные отношения, сознательно откажется судить ваши поступки, оценивать вас каждый раз заново, и вам не надо постоянно доказывать, кто вы есть на самом деле.

В-четвертых, доверие означает стабильность. У вас есть определенное, устойчивое мнение о другом человеке и о ваших взаимоотношениях.

В-пятых, доверие означает преданность в отношениях. Если ваш друг однажды скажет вам: «Ты единственная, кого я хочу видеть», во имя хороших отношений вы должны ему поверить.

В-шестых, доверие предполагает, что об интимных вещах посторонним не рассказывают. Если вы доверяете, вам не надо беспокоиться, что о ваших секретах будут знать еще какие-то люди, что эти люди используют сведения о вас против вас же.

Как-то на группе мы обсуждали тему «Что такое для вас доверие и как вы можете его достичь?» Разные люди говорили, что доверие для них — это такое чувство, которое связано со следующими понятиями: безопасность, близость, облегчение, надежность, тепло, ясность, недвусмысличество, умиротворенность, освобождение, прочность существования («как за каменной стеной»). Вы, читатель, можете добавить к этому свои мысли, свое восприятие доверия.

Здоровые отношения и просто душевный комфорт невозможны без доверия. Не доверять, думать, что кто-то настроен против вас, подозревать кого-то в недобром очень мучительно.

Доверие строится постепенно, медленно и стоит очень дорого. Один молодой человек пришел на новую работу и сказал себе: «Я здесь никого не знаю, поэтому я никому доверять не буду». Он был удивлен, что в его положении может быть и совсем другая тактика: «Я никого не знаю, поэтому могу доверять каждому до первого предательства. Затем я отбрасываю тех людей, кто меня предал, и строю отношения только с теми, кто окажется преданным мне».

Естественно, что этика производственных и семейных отношений разная, степень доверия, раскрытия своих чувств и мыслей совершенно иные. Общее только одно, что степень доверия человека зависит от его предыдущего опыта. Выработка доверия в том и состоит, что желательно преодолеть свой прежний негативный опыт и начать накапливать прямо противоположный. Недостаток доверия рождает еще больший его дефицит.

Сразу, вдруг доверительные отношения не построишь. Это процесс длительный. Лучше всего взаимное доверие достигается тогда, когда двое людей начинают обсуждать те трудности, которые мешают им достичь желаемой цели. Чтобы взаимоотношения развивались, надо самому быть достойным доверия. И однажды вы оба обнаружите, что доверяете своим близким людям.

### ***9. Мы будем все делать вместе***

В реальной жизни двое, естественно, не все время проводят вместе. Каждый из партнеров может проводить часть времени отдельно от другого — как один, так и со своими друзьями, коллегами.

Здесь нам необходимо поговорить о границах личности, не о физических, а о духовных границах. Сознаешь ли ты, моя девочка, где проходит твоя собственная духовная граница? Трудно, я понимаю. Мне тоже трудно тебе это объяснить. Это ведь непростое понятие — граница личности, территория духовного суверенитета. Но давай попробуем поразмышлять вместе.

Процесс установления близких отношений между людьми обязательно предполагает понимание и соблюдение границ. Для чего они существуют? Для трех целей: 1) чтобы другие люди не «заходили» на нашу территорию и не причиняли нам боль; 2) чтобы мы держались за пределами чьей-то территории и не причиняли боль другим; 3) чтобы дать каждому из нас возможность почувствовать, кто мы такие. Смысль этих трех положений можно вложить и в одну формулировку. Здоровые границы нам нужны для того, чтобы никто нас не мог превратить в жертву, и чтобы мы сами не обижали других людей. В реальной жизни люди часто переходят из роли жертвы в роль обидчика и наоборот.

Как почувствовать, что наши границы здоровые? Если мы не позволяем другим людям делать из нас жертву и если мы сами не обижаем других людей, то есть не делаем из них жертв, значит, у нас с границами порядок. Если нас то и дело обижают, то в первую очередь необходимо пересмотреть границы.

С внешними, физическими границами проще. Они видны. Впрочем, если кто-то по неосторожности нарушает эту внешнюю границу (например, тебе наступили на ногу в трамвае), эффект тот же — боль. Люди знают, на какое расстояние допустимо приближаться, а на какое — нет. Естественно, что для официальных лиц это одно расстояние, а для близких людей оно может быть гораздо короче.

Внутренние, невидимые границы призваны защищать уже не наше тело, а наши мысли, чувства, поведение. Если мы имеем понятие об этих границах, то тогда мы считаем себя ответственными за свои мысли, чувства, за свое поведение, а не обвиняем других.

Еще одна очень важная сторона понятия «внутренние границы». Осознание своих собственных внутренних границ позволяет нам воздерживаться от того, чтобы мы себя считали ответственными за чьи-то мысли, чувства и поведение. Если мы знаем, где кончается наша личность и начинается другая (пусть даже это будет муж или сын), то мы не позволим себе управлять, манипулировать поведением той,

другой личности. Перечитай еще раз этот абзац. Я так много встречала людей, которые мне, врачу, задавали, в сущности, один и тот же вопрос: «Как заставить его полюбить меня?» Или: «Как заставить его лечиться», «бросить пить», «думать так, как я хочу» и т. д.? «Как мне себя вести, чтобы он делал то, что я хочу? »

Ты теперь понимаешь, что никого нельзя заставить что-то делать, думать, чувствовать? Ты понимаешь, что это было бы вопиющим нарушением внутренних границ человека? Что после такого вторжения в духовный мир близкие отношения могут только разрушиться, и люди станут навеки далекими, чужими?

Учителя думают, что они могут заставить детей учиться. Заблуждаются. Дети свободолюбивы и независимы. Они не будут делать того, чего не хотят. Так что: есть интерес — будут учиться, нет интереса — можете делать с ними что угодно, результат будет плачевным.

Если у человека не развито чувство внутренних границ, он легко может оскорбить другого, но и сам может легко подвергнуться любым нападкам. Такой человек не знает, как сказать «нет». Мне часто женщины жалуются, что мужья принуждают их ложиться в постель, когда они того не хотят. Если бы жена осознавала себя личностью с четкими внутренними границами, она бы не допустила такого сексуального оскорблений, она нашла бы способ тактично отказать. Или попросить об этом в том случае, если она желает. В этих отношениях слово «нет» часто не означает *нет*, а «да» не означает *да*.

Возможно, что некоторые люди не то чтобы совсем не имеют этих внутренних границ, но защитная система у них нарушена. Если представить это зрительно, то это будет, скажем, забор с дырками. В общении со многими людьми женщина может себя защитить, но вот начальнику, родителю или другому авторитетному для нее человеку возвратить не может.

Такие люди, как правило, и сами нарушают чьи-то границы. Они быстро переходят из положения жертвы в поло-

жение обидчика. Если мать читает без разрешения письма дочери (в данном случае мать — обидчица), то легко себе представить, что другие люди обижали мать. Нет такого обидчика, который бы в прошлой жизни сам не терпел обиды, то есть не был бы жертвой. Оправдывать же поведение обидчика этим обстоятельством недопустимо. Как *недопустим переход из жертвы в обидчика, ни при каких обстоятельствах*.

**Если** жена испытывает стыд, вину за то, что на вечеринке ее муж подрался с товарищем, значит, она не осознает себя самостоятельным человеком, воспринимает себя слитно с мужем, его ответственность берет на себя. Не она же подралась с кем-то на вечеринке. У нее нет четких границ своей личности. Она стыдится не за свое поведение. Иногда она даже извиняется за его поведение. Так кто подрался — он или она?!

Чувство внутренних границ может на время исчезать, если человек сильно устал, находится в сложной стрессовой ситуации, тяжело болен. Одна моя знакомая обычно не вмешивалась в дела семнадцатилетней дочери, считая, что дочь достаточно умна и ответственна, чтобы самой строить отношения с молодым человеком. Но однажды, прияя домой очень уставшая, она увидела дочь плачущей после размолвки с молодым человеком. Мать начала винить себя за то, что «пустила дело на самотек», что не вмешивалась в отношения молодых людей. Мне кажется, что она от усталости на короткое время просто потеряла ощущение своих границ и границ дочери. Потом, естественно, эти границы восстановились.

Очень ранимые люди, как уже отмечалось, для собственной защиты возводят не подвижные, функциональные границы, а стены, непробиваемые щиты из страха, гнева, молчания или многословия. Сейчас речь не об этом.

### **Что делать?**

Итак, нарушение границ вызывает у людей раздражение, досаду, могут разрушиться близкие отношения. У каж-

дого человека, однако, свои границы. Что для одного явится оскорблением, то для другого — индифферентным фактом жизни.

Поэтому надо дать понять своему близкому человеку, что допустимо в отношениях между вами, а что недопустимо. Четко обозначьте, что вы готовы от него стерпеть, а чего не будете терпеть ни при каких обстоятельствах.

Если кто-то вторгается в мое собственное пространство и претендует занять мое время, мое внимание, нарушает мой душевный комфорт, то моя обязанность в вежливой форме дать ему понять, что он зашел слишком далеко. Не буду же я стоять в трамвае и молчать, если мне больно оттого, что кто-то наступил на ногу. Так и при нарушении внутренних границ. Я должна сама подать сигнал: «Извини, но я буду себя плохо чувствовать, если проболтаю с тобой весь вечер и не сделаю свои обычные дела».

Так что ты — это ты, я — это я, и даже если мы решили до конца жизни быть вместе, индивидуальность каждого не исчезла, границы не размылись. Мы договорились свято соблюдать эмоциональные, интеллектуальные и духовные границы, не говоря уже о физических границах. Иначе невозможна ни близость, ни совершенствование каждого из нас.

Инструмент установления здоровых границ прост. Он заключается в умении произнести слово «нет». Обязательное условие при этом только честное «нет», чтобы было полное совпадение чувства в душе («нет, я этого не хочу, это не в моих интересах») и слова на устах.

#### *10. Ты будешь инстинктивно улавливать все мои желания и потребности*

В жизни, если мы не высказываем свои желания, потребности, если даже не намекаем на них, то вряд ли они будут когда-нибудь удовлетворены. Твой избранник не обязан читать твои потаенные и глубоко скрытые мысли.

Я знаю, почему ты боишься прямо и открыто высказать то, что хочешь получить от своего партнера. Жизненный

опыт научил тебя, что не в твоих интересах об этом говорить. Представь, например, такой диалог:

—Мама, мама, я хочу есть.

—Подожди, разве ты не видишь, что я стираю.

Знакомо? А мозг все фиксирует, там уже записано: лучше не иметь желаний или хотя бы их не высказывать. Раз стирка важнее моего желания — я мало что значу. Повторится 200 раз неудовлетворение желаний, будет сделан вывод: я ничего не значу, я — ничтожество.

—Мама, у-у-у! Я коленку разбила. — Маленькая девочка прижалась к подолу матери. Та, не отрываясь от мытья посуды:

—Ну, не реви. Сейчас все пройдет. Хорошие девочки так громко не плачут.

Опять мытье посуды оказалось важнее твоей боли. Каякая-то часть твоих чувств отвергнута, а, следовательно, и частица тебя. Мама тебя проигнорировала. Ты — к папе. А тот вообще шлепнул тебя. Ты даже не поняла за что. Ты испытала боль, еще большую, чем оттого, что тебя проигнорировали.

Итак, ты выучила важный урок детства: желания, стремление к удовлетворению потребностей могут обернуться болью, сознанием того, что ты ничего не значишь для самых дорогих тебе людей. Уроки, выученные в детстве, остаются с нами на всю жизнь.

Поэтому во взаимоотношениях с любимым ты подсознательно боишься высказывать свои желания. А если человекрос совсем в неблагополучной семье, то он боится даже иметь желания, надежды, не говоря уже о прихотях. У него есть горький опыт: будет хотеть чего-то, почувствует себя раздавленным.

Когда я от взрослых людей то и дело слышу: «Да ладно, нам уж ничего и не надо. Лишь бы наши дети жили лучше», — я всегда с болью думаю о том, как долго попирались нормальные человеческие потребности этих людей, если они начали саботировать собственную жизнь. Это ненор-

мально! Это диверсия! Это саморазрушение! И это плохая модель самооценки для детей. Помните, мы уже говорили: если мама жертва, то и дочь жертва. Между прочим, детям, которым желают добра таким вот образом, совсем не сладко живется. Рядом с жертвой жить тяжело.

Твои желания, твои прихоти — это часть тебя. Если твой партнер их улавливает и удовлетворяет, тебе хорошо. Тебе хорошо потому, что подтверждается твоя ценность, твоя значимость, твое достоинство.

Но давай будем честными. Ведь мы же строим здоровые, искренние, сердечные, словом — интимные отношения. А если твоему партнеру и в голову не приходит, что ты чего-то хочешь? Как же он может исполнить твое желание? Он что — маг, кудесник, телепат, разгадыватель твоих мыслей или даже чего-то более неопределенного — твоих еще неосознанных желаний?

Одна моя клиентка жаловалась со слезами на мужа за то, что он сделал ей подарок. Он принес красивую коробку, в которой было бриллиантовое колье. Когда я спросила ее, о чем она плачет, она ответила: «Он от меня откупается. Мне не это нужно». О том, что ей нужно, она не говорила мужу. Я видела, что она сама точно не знает, чего хочет. Осознавать свои желания и потребности иногда непросто. Требуется знание себя.

Было бы нечестно с твоей стороны хотеть получить вечером цветы и никак не дать знать об этом. Можно сказать прямым текстом, а можно намеком. В паре иногда вырабатывается свой язык, понятный только двоим. Ты скажешь, мол, дарить цветы — само собой разумеется. Но это только простой пример. А у тебя может и должно быть множество разнообразных желаний. Так что я возлагаю на тебя обязанность высказывать их определенно.

Есть такие сложные, деликатные области человеческих взаимоотношений, что и подумать страшно, как это можно вслух что-то говорить, например, в области сексуальных отношений. Но и здесь система открытых коммуникаций лучше затаивания и его результата — неудовлетворенности.

В руководствах по сексу рекомендуется говорить: «Я люблю, когда ты...» Конечно, внимательный и очень чуткий партнер может сам тебя спросить: «Тебе нравится, когда я надавливаю здесь?» Но кто-то же должен первым отважиться ступить на стезю открытости вместо недомолвок и затаенной неудовлетворенности!

#### *Что делать?*

Итак, если вы оба высказываете свои желания и стараетесь взаимно удовлетворять их, это прекрасно. Но что, если ты ясно даешь понять, что ты хочешь, а он не собирается идти тебе навстречу? Вначале ты можешь решить, было ли разумным и уместным твое желание.

Если ты находишь, что это действительно так, то тебе необходимо разобраться, что происходит. Возможно, твой партнер тебя просто не слушал. Он думал о тебе, но сосредоточился на преодолении своих проблем. А возможно, твое требование было невыполнимым для него. Ты можешь ему сказать: «Если ты не можешь выразить свою заботу обо мне так, чтобы я ее почувствовала, то эта забота бесполезна для меня. Возможно, это что-то дает тебе, но не мне».

Если тебя поймут, то отношения могут улучшиться. Но если ваши потребности не будут взаимно удовлетворяться, это будет сигналом того, что ваши отношения развиваются в неверном направлении. Либо твои требования слишком велики, либо твой партнер сосредоточен преимущественно на себе. Тебе очень важно это понять, независимо от того, как будут дальше развиваться ваши отношения. Если ты чересчур требовательна, если твои желания слишком велики, то ты не будешь удовлетворена и в отношениях с другим человеком. Просто в таком режиме здоровые отношения не будут работать.

Конечно, взаимное удовлетворение желаний очень важная часть здоровых отношений. Люди нередко разочаровываются даже тех, о ком они постоянно думают, заботятся, кого любят. Это случается и при здоровых отношениях.

Правда при здоровых взаимоотношениях это случается время от времени, а не постоянно.

Не бойся говорить о своих желаниях. Твой страх связан с боязнью еще большего разочарования. Встретиться лицом к лицу с дискомфортом, пережить его необходимо для дальнейшего развития ваших отношений. В парах вырабатываются свои нормы приемлемых ожиданий и степень их удовлетворения. Выразить и обсудить свои потребности — самый первый шаг, который должны сделать двое.

***П. Если я не буду контролировать себя полностью, то жизнь превратится в хаос и счастье развалится.***

В реальной жизни человек действительно несет ответственность за свою жизнь, контролирует различные обстоятельства жизни, принимая решения, соглашаясь и не соглашаясь с другими людьми. Чувство контроля над происходящими событиями важно не только для хорошего самочувствия, но и является условием выживания. Одним из условий. Бывают в жизни, однако, такие моменты, когда контроль и ответственность следует разделить с другими, а иногда и полностью уступить другим.

Вопросы контроля (себя и ситуаций) становятся самодовлеющими у людей, выросших в хаотичных семьях. Если вся жизнь — анархия, то кто-то же должен взять бразды правления в свои руки?

Взаимоотношения двоих — это не борьба за власть. Взаимоотношения включают в себя равновесие понятий «беру» и «даю». Предполагается разделение ответственности. Повторяю, не бери на себя больше пятидесяти процентов ответственности за происходящее у вас, двоих. Не спеши делать все дела, оставь что-нибудь и ему. Смелее принимай помошь, даже проси о помощи.

Вспомним нашу Таню. В детстве ей не удалось изменить проблемную ситуацию в семье. Контроль не был достигнут. Естественная реакция на неудачу — усиление контроля. Вот почему ей казалось, что в своей собственной семейной жизни она может все, даже горы своротить для дости-

жения счастья. Удалось ей это? Нет. Может, мало старалась? Я бы сказала, наоборот, слишком старалась. Взяла на себя всю ответственность за семейное счастье.

Таня и в юности, до замужества, была очень независима. Бывало, в институте ей многие друзья предлагали помочь, но она всегда отказывалась — хотела все делать сама. «Я не хочу быть обязанной кому бы то ни было. Кроме того, никто не сделает мои дела так хорошо, как я сама» — вот девиз Тани.

Ей казалось, если она примет помощь, она потеряет частичку контроля над своей жизнью. Рухнет что-то важное, она станет или обязанной навеки, или зависимой. Тогда ей будет нужна чья-то помощь. Разделенная с кем-то ответственность ей неведома.

В доме она редко что-нибудь делала вдвоем с мамой. Таня была полновластной хозяйкой — ведь ни мама, ни папа не были доступны для совместных игр, дел. Ей было непонятно, как можно сделать лишь часть дела, она все делала сама, одна.

Таких семей, где женщина берет на себя все — все дела, всю заботу, всю ответственность — и уже не живет своей жизнью, а только контролирует жизнь своих близких, много. Как близкие люди, чаще всего это члены семьи, себя при этом чувствуют? Плохо, конечно. А как себя чувствует контролирующая женщина? Еще хуже.

### **Что делать?**

Отпусти. Учись отпускать вожжи управления жизнью, делиться с другими своей властью. Не соревноваться за первенство в семье, а сотрудничать, кооперироваться с близкими людьми. Почему же это так трудно дается?

Видишь ли, контроль, власть даже над собственной, а тем более над чьей-то жизнью сопряжены с приятными переживаниями. Они делают человека более значимым в собственных глазах, повышают его самоценность, уменьшают страх быть отвергнутым, а иногда и вызывают чувство наслаждения, упоения.

Почему некоторые женщины все делают сами, имея мужа и взрослых детей? Из-за желания стать незаменимыми в своем доме, то есть из эгоистических побуждений. Где-то глубоко в них живет неудовлетворенное желание быть любимыми. И тогда приходит такая мысль или смутно осознаваемое направление действий: если я не любима, то я стану незаменима.

Если тебе, моя девочка, непременно нужны сверхдостижения, победы любой ценой, то твой характер может ожесточиться. Твоим близким будет неуютно рядом с тобой, поскольку ты будешь командовать, манипулировать ими. Контролируя себя и жизненные ситуации, ты ощущаешь надежность, уверенность. С потерей контроля появляется чувство незащищенности.

Контролирующие люди не разрешают себе ослабить или прекратить контроль. Однако это необходимо. Поэтому подумай, в каких областях жизни ты можешь ослабить контроль. Выбери наиболее безопасную область. Позже можешь перейти к более угрожающим для тебя сторонам жизни.

Ну что, например, случится, если ты позволишь принять решение своему другу (а, может, уже твоему мужу) о том, куда вы пойдете в ближайший выходной? Что случится, если ты не будешь брать ответственность за определенные области домашней или производственной жизни? По всей вероятности, кто-то другой возьмет на себя эту ответственность. Результат, возможно, будет и отличаться от твоего собственного, но не исключено, что он будет даже лучше!

Помни, уступая другим людям контроль над ситуацией, сначала ты можешь почувствовать неуверенность, но — странное дело! — у тебя появится больше энергии, больше времени, чтобы расслабиться. Ты уже не будешь чувствовать себя как натянутая струна, поскольку не будешь напрягаться до предела, чтобы все и всех держать в своих руках. Одна «сверхконтролирующая» пациентка, научившись расслабляться, рассказывала мне: «Раньше я даже спала со сжатыми кулаками».

В этот момент важно заполнить высвободившееся время чем-то очень интересным, приятным для тебя. «Что? Расслабиться? Поиграть? Но ведь совсем нет времени», — сказала мне тридцатилетняя женщина, которая умела только работать. А через два года она уже просила путевку в санаторий, поскольку у нее обнаружились болезни, связанные со стрессом.

Сверхответственные трудоголики могут подумать или с кем-нибудь обсудить, как им хотелось бы развлечься, поиграть. Часто они и в детстве не играли. Теперь они очень серьезные, очень занятые взрослые люди. Неловкость и даже вину испытывают они, когда начинают заниматься «не делом».

Ты знаешь, моя девочка, что все мы, в том числе даже очень серьезные люди, временами хотим почувствовать себя раскованными, игривыми, даже смешными. Короче, внутри каждого взрослого живет ребенок с его способностью придумывать, дурачиться, веселиться, быть беззаботным и естественным. Если же мы его задавили взятыми на себя обязанностями, удушили условностями, нам надо во что бы то ни стало освободить его из плена.

Давай для начала организуем свое свободное время: составим список и отведем время для тех занятий, которые всегда нас привлекали, но мы их никогда себе не позволяли. Это обязательно должно быть что-то очень приятное. Что ты любишь? Пройтись? Сходить на выставку? Повязать? Посидеть под любимым деревом? Проехаться на велосипеде? Порулить на автомобиле?

Может статься, что, прогуливаясь, ты первое время будешь думать о накопившихся делах, о недописанной курсовой работе. Имей в виду, требуется определенное время, чтобы научиться расслабляться и чувствовать себя комфортно. Меняй свою жизнь постепенно. Вместо того чтобы наблюдать, как отдыхают другие, отдохните сама.

Длительное время ты стремилась доставлять удовольствие своим родителям, начальству на работе, своему ближайшему другу. Теперь ты заслужила право доставить удовольствие себе. В список желанных развлечений может

входить и ничегонеделание. Этот совет, конечно, не для лентяев, а только для тебя, такой серьезной и ответственной. В конце концов, ты можешь быть просто довольна собой, тем, кто ты есть, а не тем, что ты делаешь.

Это нормально — расслабиться и отдохнуть. Для восстановления сил даже кормящая мать иногда вынуждена положить ребенка в сторону и поесть сама. Она же не эгоистка. Иначе у нее не будет сил для любимого ребенка, близкого человека.

### ***12. Если мы действительно друг друга любим, мы будем неразлучны.***

В реальной жизни близкие люди много времени проводят вместе, но неизбежно и разлучаются по разным причинам. Глубокая любовь, истинная привязанность тоже иногда кончаются разлукой.

Пришло время поговорить о преданности, о верности. *Преданность*, по В.И.Далю, — приверженность и уважение, искренняя любовь, правдивая, прямая покорность. В словаре В.И. Даля это слово стоит рядом со словом *предатель*, который определяется как изменник, крамольник, вероломный, лукавый и облыжный человек, душепрода-вец. (То же самое относится и к предательнице.) Преданность и предательство. Неужели у этих противоположных явлений есть что-то общее?

Вспомним судьбу Тани. Что хорошего она видела от Кости за три года супружеской жизни? Были внезапные побеги мужа из дома. Тогда он перекладывал ответственность за свое поведение на случайно подвернувшегося друга. Муж постоянно устранился от тягот быта. Постепенно все большая ноша наваливалась на плечи Тани: и воспитание сына, и необходимость больше зарабатывать.

А Тане в это время надо было становиться на профессиональные ноги, доучиваться, совершенствоваться по специальности. Если бы наша беседа с Таней приняла еще более доверительный характер, то мы бы узнали и о том случае, когда Костя ее побил.

Были у Тани основания подозревать Костю и в супружеской неверности. Но не ушла она от Кости. Более того, сама мысль о разводе казалась ей недопустимой. Она гнала эту мысль, оставаясь преданной Косте. Что это? Преданность, высокие душевные качества Тани или забвение себя, альтруизм, жизнь для других ? А может быть это и было само-предательство ?

Я знаю многих женщин, отношения которых с мужьями еще хуже, чем у Тани. И эти женщины не допускают мысли о разводе. Терпение их безгранично. Так что же — хвала женскому терпению?

Как и всякое хорошее качество, будучи доведенным до крайности, терпение может превратиться в свою противоположность. Некоторые женщины терпят даже тех мужей, которые разрушают их жизнь в духовном и физическом смысле. Одно с другим связано.

Медицина знает множество психосоматических болезней, возникших на основе стрессов, вернее длительного хронического стресса. Я бы назвала такие отношения ядовитыми. Люди отправляют жизнь друг другу, но не могут прекратить эти отношения.

Продолжать жить в таких условиях, все равно что наивно мечтать: «Ах, если бы...» «Ах, если бы он перестал так себя вести! Ах, если бы он стал поласковее и повнимательнее ко мне!» Между прочим «ах, если бы...» — излюбленная фраза жертв.

Если у тебя, моя девочка, появляются такие мысли, вспомни, не приходилось ли тебе испытывать что-то подобное в детстве: «Ах, если бы только мой отец не пил! Ах, если бы мама, наконец, порадовалась моим успехам!» А теперь вспомни, осуществлялись ли когда-нибудь эти мечты. Нет. Не осуществляются они и сейчас. Не будь наивной. «Ах, если бы...» никогда не исполняется. Если уж отношения подвели тебя к этой мысли, знай: все идет плохо и будет еще хуже.

«Как ты можешь быть таким жестоким?!» — восклицала часто одна моя знакомая, но даже мысли о разводе с «таким жестоким» мужем не допускала. В действительности

она заморозила свои нежные чувства, сделалась малочувствительной к оскорблению, перекрыла каналы, по которым входила в нее душевная боль. Это ей помогало выжить. Природа наградила ее встроенным в подсознание механизмом обезболивания. Этот механизм — не чувствовать совсем, раз чувства сопряжены с болью. Психологическая анестезия.

Это «обезболивание» способствовало сохранению ее брака, давало видимость преданности. Но это же сделало ее эмоциональным инвалидом. У нее в обращении были лишь такие эмоции, как гнев, ненависть, злоба, досада, горечь разочарования. В ее эмоциональной палитре не осталось места нежности, ласке, очарованию, удивлению, юмору, застенчивости и, в конечном итоге, любви. Любовь ушла, а преданность осталась? Так бывает?

Да, бывает, когда ко всем отрицательным чувствам примишиается еще одно — страх испытать боль от разрыва отношений. Помнишь, девочка, раньше мы говорили о том, что страх быть брошенным, страх оказаться одиноким может иметь особую власть над теми, кто в детстве был лишен надежного причала, кто не чувствовал себя в безопасности в родительском доме?

Вот из-за этого страха многие женщины сохраняют даже те отношения, которые стали для них ядовитыми. Даже тогда, когда мечты на тему: «А что если он, наконец, изменится и станет хорошим» улетучатся, когда уже ясно, что ничего в жизни изменить не удастся. «Я стала равнодушной, действую механически. Но никуда не могу уйти от него. Наверное, из-за квартиры». Не верь. Не из-за квартиры. Из-за выученной беспомощности. Из-за неверных представлений о границах преданности.

В здоровых отношениях у всего, даже у верности, должны быть границы. Их устанавливают двое. Есть люди, которые даже супружескую неверность могут сравнительно легко пережить, а другие после этого не могут оставаться вместе. Вот как выглядят «расширенные» границы верности во французском варианте:

- *Он любил вас?* — спросил адвокат вдову.  
— *Он всегда ко мне возвращался,* — ответила она  
спо  
койно.

В нашем обществе, как показал опрос общественного мнения, полностью, покорно принимают супружескую измену мужа 6,7% жен, а измену жены принимают только 4,4% мужей.

#### *Что делать?*

Не спеши разводиться. Тем более не угрожай разводом, если к нему не готова. Если это неотвратимо вытекает из ваших взаимоотношений, то придет время и твое поведение скажет ему все. Поступки говорят громче, чем слова. Если не желаешь развода, то и не произноси это слово. Слова обладают большой силой. Часто произносимые, они иногда материализуются.

Мягкие, добрые женщины не умеют расставаться и пытаются продлить отношения настолько, насколько это возможно. Я их понимаю. Потребность в интимных отношениях велика, лишение чего-либо хорошего, пусть даже кажущегося, неизбежно связано с болью, с чувством утраты. Никому еще не удавалось пережить развод без горечи. Но эта же горечь является одновременно и составной частью роста личности.

Я не хочу пугать разводом тебя, моя милая собеседница. Развод — это последняя точка. Для построения здоровых отношений в самом их начале вы оба можете дать друг другу знать о границах своей преданности. Не обязательно это делать скучным образом в виде серьезного заявления. Можно только намекнуть. Можно вставить словечко, между прочим.

Вот посмотрели вы фильм, в котором показаны длительные ядовитые отношения, но ни один из партнеров не в состоянии их прекратить. Тут ты можешь заметить: «Нет, я бы так не могла жить. Ведь она же превратилась в ходячий труп. Эта женщина всю свою жизнь принесла ему в жертву. Я считаю, что надо жить не для себя и не для других, а

вместе со всеми. У героини фильма даже нет ощущения, что она живет».

Можно как-то иначе это сказать, но обязательно поставить в известность, где проходит граница твоей верности. А если в процессе отношений он переступает эту границу, напомни об этом. Но и сама думай, не нарушаешь ли ты границ верности. Думай о том, что можно, а чего нельзя допускать в этом союзе. Если ты, конечно, заинтересована в сохранении взаимной преданности.

Если же ты начинаешь придумывать всякие оправдания для себя или для него, то будь внимательна — ты рационализируешь. Иными словами, подсознание уже включило один из способов психологической защиты.

Это признак того, что что-то идет неверно в ваших отношениях. Может быть, надо еще раз дать знать о том, что ты можешь стерпеть, а что — нет. Возможно, надо что-то обсудить. Любые кризисы, даже войны, кончаются переговорами.

### ***13. Да, я тебя понимаю...***

В жизни отношения между близкими людьми не всегда идут гладко. Нередко люди сердятся, обижаются друг на друга, злятся. И каждый из партнеров может быть по-своему прав. Наши чувства естественны и переменчивы.

Это свойственно природе человека. И очень важно, чтобы тебя понимали. При этом человеку необходимо не только знать, что его понимают, но и чтобы ему постоянно говорили: «Да, я тебя понимаю, я знаю, что ты сейчас чувствуешь. Со мной тоже было что-то подобное».

Чувства — неотъемлемая часть человека. Если они отвергнуты или не приняты всерьез, значит, отвергается сама сущность человека. Значит, человек не получает необходимого подтверждения своей ценности, значит, он не дорог для кого-то.

Разделение чувств, сопереживание очень сближает. Со всем не комфортно для каждого из нас жить в полной изоляции, прятать свои мысли и чувства от людей. Разделяя

эмоциональную часть нашего существования с другими, мы прокладываем путь к интимности, к настоящей близости. Ощущение, что кто-то другой воспринимает нас, помогает нам самим принять себя.

Разделение чувств необходимо еще и потому, что положительные переживания при этом усиливаются, а отрицательные ослабляются. Есть такая поговорка: «Разделенная радость — двойная радость, разделенное горе — половина горя». Так что, разделяя чувства своего близкого, ты не только подтверждаешь его значимость в его же глазах, но и улучшаешь его душевное здоровье, то есть как бы выступаешь в роли врача-психотерапевта.

Для построения здоровых отношений один из партнеров (а лучше каждый попеременно) может брать на себя функции психотерапевта до определенной степени. Начнем с того, что будем учиться быть хорошими слушателями для своих близких. В случае серьезных разногласий лучше обратиться к специалисту.

#### *Что делать?*

Итак, если мы хотим построить интимные отношения, мы будем обсуждать с близким человеком свои переживания, особенно наиболее волнующие нас. Это называется эмоциональной честностью.

У меня две соседки, мои приятельницы. Наши квартиры расположены в одном коридоре. Они привыкли со мной делиться своими проблемами. У одной — Тамары Ивановны — есть сын Толя. Ему 16 лет.

Около года назад Толя стал тщательно следить за своей одеждой, проводить много времени у зеркала, вообще, проявлять внимание к своей внешности. Мать, боясь за его успеваемость в школе, попыталась исправить положение (хотя, что исправлять — ведь все идет нормально, сообразно природе шестнадцатилетнего юноши!).

— Уж не ради ли той девочки, что по пять раз в день справляется у тебя о домашних заданиях, ты сегодня полчаса делаешь пробор?

— Не твое дело, — грубо ответил Толя.

Мать хотела отвлечь его, стала расспрашивать об учебе, но он замкнулся и ничего не стал рассказывать. Тамара Ивановна теперь очень тревожится, как бы окончательно не порвались отношения с сыном. Толя считает, что его не понимают. Тамара Ивановна считает, что ее не уважают.

У другой соседки, Веры Максимовны, проблемы по-серьезнее. Ее мама лежит с последствиями инсульта в неврологической клинике. Вера Максимовна каждый день после работы ходит в больницу. Надо и покормить маму, и перестелить постель, протереть тело, чтобы не образовались пролежни.

А муж Веры Максимовны, Виктор, вслух не возражает против частых визитов жены к матери, но ведет себя при этом как обиженный, обойденный вниманием маленький мальчик. Он как бы говорит всем своим видом: «Ты мне так нужна, без твоей заботы я чувствую себя покинутым. Что же ты продолжаешь уделять внимание только матери, а не мне?»

В обоих случаях во взаимоотношениях между людьми отсутствовало подтверждение чувств. Если бы мать юноши не ставила под сомнение истинность и адекватность чувств сына, она бы не стала посмеиваться над его пробором. Кстати, желаемая цель — направить его энергию на учебу — не была достигнута. Толя стал учиться небрежнее. Дома отмалчивался. Отсутствие открытых отношений не способствует ничему хорошему, в том числе и достижениям в учебе.

Виктор, муж Веры Максимовны, не смел вслух заявить о своих претензиях на внимание жены. Он знал, что скажет жена: мама так больна и беспомощна, мой долг быть там и т.д. Вера Максимовна была бы обижена, уязвлена, что он не понимает элементарных вещей, могла бы даже обвинить мужа в черствости. Все это были бы ее защитные формы поведения.

Если у первой истории финал пока неутешительный — сын и мать испытывают отчуждение и не знают, как попра-

вить сложившееся положение, то у второй — финал более счастливый.

Однажды Вера Максимовна сказала:

*—Я была бы рада чаще оставаться вечером с тобой, Виктор. Но ты же знаешь, что сейчас мама требует заботы.*

*—Не беспокойся, я тебя понимаю, — выдавил из себя Виктор, несмотря на обиду. И, удивительное дело, обида сразу куда-то делась.*

*—Я рада, что ты понимаешь, как я себя чувствую. Я хотела бы быть одновременно рядом и с мамой, и с тобой.*

Что произошло в разговоре между Виктором и Верой? Произошло подтверждение чувств друг друга. Она сделала первый шаг навстречу. Она увидела, что он куксится, как обиженный мальчик. И своим поведением как бы сказала ему: «Я согласна с тобой. Ты совершенно прав. Мы недостаточно времени проводим вместе, мама отбирает у нас драгоценное время. Но нельзя же жить, если не делать то, что ты должен делать. Это мой долг — ухаживать за большой матерью, но я понимаю и твои нужды».

Вместо защиты своей позиции, своей безусловной правоты Вера Максимовна подтвердила только одно — его чувства реальны, истинны и уместны. Неуместных чувств не бывает. Бывает только неуместный способ их выражения.

Чувствовать обиду, негодование, раздражение, горечь, досаду нормально. А близкий человек может признать и подтвердить эти чувства. Возможно, здесь находится ключ к разрешению многих кризисов. Без подтверждения чувства (в психологических терминах — *валидизации чувств*) взаимоотношения могут быть испорчены непоправимым образом.

Если бы Вера не могла простить Виктору его обиду («В такой час он только о себе думает. Какой эгоист!»), то и Виктор не простил бы ей то, что она отвергла его в тот момент, когда он хотел сближения и нуждался в ней.

Понять чувства другого не значит согласиться с ним во всем. Это лишь означает, что ты уважаешь сходство и различие между вами. Подтверждение чувств — один из краеугольных камней хороших, прочных взаимоотношений. Иначе жизнь двоих превращается в борьбу за власть, в соревнование за занятие вершины. А мы вступаем в близкие отношения не для состязания, а для партнерства.

Признание чувств и достоинств другого человека вовсе не означает, что исключается всякая критика, высказывание недовольства. Если уж ты, моя дорогая, недовольна чем-нибудь (ну, допустим, тем, что он не воспользовался появившейся возможностью занять более высокую должность), то ты вполне можешь покритиковать его.

Об одном только прошу тебя — критикуй его действия, но не ставь под сомнение его человеческое достоинство. Разговор может идти примерно в таком ключе:

*—Мне очень жаль, что ты не захотел стать руководителем группы.*

*—Зачем мне это нужно, зарплата увеличится всего ничего, а ответственности свалится ого-го сколько.*

*—Хорошо, что ты такой ответственный. Но тебе необходимо расти профессионально. Ты не упускаешь свой шанс?*

На этом можно и закончить разговор. А теперь представь, что бы началось, если бы ты разговаривала как диктатор:

*—Смотри, не упускай своего счастья. Теперь ты должен занять это место.*

*—Без тебя знаю.*

*—Много ты знаешь. Вечно позволяешь другим себя обойти, размазня.*

О какой прочности отношений можно говорить в такой ситуации?!

Для построения близких доверительных отношений, может быть, много усилий и не потребуется. При условии, что во взаимоотношениях есть самое главное — доверие, честность, открытость.

## ЛЮБОВЬ ИЛИ ЗАВИСИМОСТЬ?

Как отличить любовь, или здоровую, безопасную привязанность от нездоровой, патологической привязанности? Иными словами, чем отличается любовь счастливая от несчастной любви?

Послушаем Наталью. Это молодая, очень привлекательная женщина с высшим образованием. Успешная в своих делах, обеспеченная, экономически независимая. Ей 31 год. Замужем никогда не была. Она рассказывает: «Мне хронически не везет в любви. Я не понимаю, в чем причина. Характер у меня покладистый, говорят даже, приятный. Я общительная, веселая, в компании могу оживить веселье, люблю танцы, занимаюсь фитнесом. Слежу за фигурой. Мужчинам я нравлюсь. Мне тоже нравятся мужчины — серьезные, солидные, умные и темпераментные.

Недавно был у меня очередной роман, как всегда, недолговечный, месяца четыре мы были знакомы. Вначале все шло хорошо. Он проявлял ко мне интерес, мне он тоже нравился. Я не заметила, когда и как это случилось, что он стал для меня дороже всего на свете. Я на нем «зависла». Да, я излишне часто ему звонила. Да, я не скрывала, что он для меня — все! Я взвалила на себя все его дела, я была переполнена его проблемами. Я терпела, когда он все меньше и меньше уделял мне внимания. Вечерами я с трудом удерживала себя, чтобы не звонить ему. Я сидела и тупо ждала звонка. Думаю, что он знал, в каком я состоянии. Он перестал звонить совсем. Мы расстались».

У Наташи было несколько романов, протекавших по сходному сценарию. Вначале они нравятся друг другу примерно в равной степени. Затем приходит озарение: «Это — он!» Наташа ничего не может с собой поделать, она виснет

на нем. Свои интересы, свои дела и даже своих подруг она куда-то забрасывает. Она просто ни о чем другом, кроме как о своем возлюбленном, не думает. Ее любовь напоминает одержимость, зависимость. Она своим вниманием поглощает мужчину. Ему нечем дышать, у него не остается психологического пространства для своей жизни. Его границы нарушены, к нему она вторгается как оккупант, пытается подчинить его себе. Ее границы также пришли в состояние коллапса. Но он уходит. Она «удушила» его в своих объятиях.

Горе Наташи безгранично. Она считает, что жизнь кончена. Пока не вспыхнет новая любовь, смотреть на Наташу больно. Глаза гаснут, фигура теряет спортивность. Издалека видно, что у нее «никого нет». Наконец, новая встреча... и все повторяется.

Не напоминает ли вам состояние Натальи зависимость от алкоголия? Эйфория, депрессия. Подъемы и спады. Неутолимая потребность любви как неутолимая потребность алкоголя. Роковая зависимость.

Есть даже слово такое «любоголизм» по аналогии с алкоголизмом. «Любоголичкам» всегда мало того тепла, которое дает партнер. Они не могут смириться с тем, что существуют два отдельных «я», они хотят, чтобы существовало единое «мы».

А это означает внутреннюю несвободу, зависимость. Если же человек зависим, перед ним маячит опасность стать несчастливым. Если возлюбленный чуть-чуть ослабляет свою любовь, начинаются страдания. А уж если изменяет, уходит... Тяжесть состояния оставленной женщины в этом случае напоминает состояние отнятия того вещества, к которому выработалось пристрастие. Похмельный синдром. Требуется глоток того же самого — новой любви в одном случае, алкоголя — в другом, чтобы стало легче.

Как алкоголизм — заболевание рецидивирующее, то есть повторяющееся, так и сценарий «любоголизма» повторяется. Алкоголик дает зароки — все, хватит, надо завязывать. Брошенная женщина тоже может сказать себе:

«Все, я больше влюбляться не буду. Одни страдания от этой любви».

Это попытка избавиться от несчастной любви на рациональном уровне. Попытка терпит неудачу, поскольку мощно восстает против этого наше подсознание. Только усиливаются представления о своей зависимости, беспомощности и ненужности.

А подружки-доброжелательницы нашептывают: «Посмотри на него. Разве он достоин твоих слез?» Возникает ненависть. Как будто переключателем щелкнули. Была любовь и вдруг — раз! И ненависть. Это другое несчастье.

Пока не наступит индифферентное, равнодушное, спокойно нейтральное отношение к человеку, который принес страдания, счастья не видать. Выздоровления не будет. Как при алкоголизме. Пока сильно влечение к водке, то никакие зароки, никакие страшилки, никакие кодирования не помогают. Выздоровление возможно в том случае, когда достигается дезактуализация влечения. Простыми словами, тогда, когда больше не тянет болезненным образом к алкоголю.

Если в душе человека царит гармония, то любовь, как бы она ни была сильна, не конкурирует с другими влечениями. Наоборот, здоровая любовь как бы приумножает все внутренние силы — питает творчество, раскрывает таланты, придает особую глубину дружбе, заботе о детях, близких.

При любовной зависимости отношения с мужчинами занимают непомерно большое место в жизни и вытесняют, обесценивают все остальное. Не так ли алкоголь правит жизнью алкоголика, вытесняя или поглощая все другие интересы? Несчастной любви свойственны измененные, смещенные переживания. Зачем Наташе было так вовлечься в проблемы любимого мужчины, чтобы оставлять даже своих подруг? Если он позвонит, она способна отменить любую другую встречу, любое намеченное дело.

Стереотипность, повторяемость ситуации напоминает особенности алкоголизма. Когда не страдающий алкоголизмом человек собирается на вечеринку, невозможно зара-

нее предсказать, как он будет там вести себя. Не исключено, что ему случится много выпить. Но это не обязательно. Все будет зависеть от настроения, от того, какая компания соберется.

Поведение алкоголика на вечеринке можно просчитать наперед по часам и минутам, от первой рюмки до момента, когда он станет невыносим и его начнут вытаскивать. Есть женщины, судьбу которых тоже можно просчитать наперед.

Какие бы горькие дни не приходилось переживать душевно здоровой, эмоционально зрелой женщине, за неё всегда будущее. Она может его планировать. И ее обстоятельства меняются, встречается новый человек, жизнь может пойти по-другому. Важнейший показатель психического здоровья — широкий, многовариантный модус жизнедеятельности.

Жизнь женщины, страдающей от любовной зависимости, — это безостановочный изнуряющий поиск мужчины, который «даст ей все». Он, по ее ожиданиям, целиком перевернет ее судьбу, даже в том случае, когда в перевороте нет необходимости.

В любом человеческом союзе, и в любви тоже, каждый из участников должен пройти свою половину пути навстречу другому. «Любоголички» же в своем неудержимом порыве спешат пробежать всю дистанции целиком — за себя и за партнера.

Как правило, они плохо понимают, в чем суть проблемы. Часто они усматривают даже преимущества в своем умении любить. Они считают, что так любить могут только избранные женщины. Это их естественная психологическая защита, помогающая жить. Она же мешает трезво взглянуть на неудачи и попытаться спасти.

Одно из существенных отличий женщин, способных на здоровую любовь, удовлетворяющие взаимоотношения для обоих партнеров, и женщин, страдающих от любовной зависимости, заключается в качестве самооценки у тех и других. Здоровые женщины, способные на любовь, ценят

свой ум, свои качества, свое духовное богатство, свою личность. Сами ценят, а не ждут, пока их оценит извне кто-то другой. Эти женщины знают, чего хотят от жизни и что они могут делать для себя сами. Попроси их написать план своей жизни на ближайшие 5 лет — это задание их не затруднит. В общем и целом, они предвидят свою жизнь. Они способны прилагать активные усилия по реализации своего плана жизни.

Женщины, склонные к зависимости, обычно жаждут признания извне. Для них только оценка других людей несколько насыщает, подпитывает их неустойчивую самооценку. «Если я не стану женой, я буду чувствовать себя несостоявшимся человеком», — говорила одна вполне достойная женщина. Эта женщина считала себя ценной только рядом с мужчиной. Только мужчина мог обеспечить ей чувство безопасности и защищенности, ощущение «я — в порядке». Она думала, что без опоры на мужчину она даже не сможет существовать.

Здоровые женщины отличаются эмоциональной зрелостью. Они могут пользоваться всеми своими чувствами. Они могут переносить страдания, одиночество, связанное с духовным ростом. Им хорошо и с собой наедине. Они знают ответ на вопрос: «Кто я такая?»

У них хорошо развита самодисциплина — они могут отложить удовлетворение желаний. У них более постоянное настроение. У них не столь велика амплитуда колебаний судьбы.

У зависимых женщин, несмотря на интенсивность их страданий, чувства все же поверхностны, реакции незрелы, как у подростка. Ни подождать, ни выбрать достойного партнера они не могут. Чувства часто меняются, и качает их из ада в рай. Им как будто неважно, от кого зависит. Лишь бы кто-то был. У них плохая самодисциплина. Они не могут откладывать удовлетворение своих желаний на потом. Совсем как дети.

Возможно, это происходит потому, что с детства в них живет чувство пустоты и голод на внимание. Они стремятся как

можно скорее заполнить свою внутреннюю пустоту, утолить голод на внимание. Голодный человек плохо делает покупки. Он спешит и хватает, что попадется. Эти женщины лучшие свои качества бросают на ветер, даже честность с самими собой не является высшей ценностью. И образуются «дырки в душе». Потеряна какая-то часть личности, утрачена целостность, нет чувства идентичности. Они определяют «Кто я?» только через взаимоотношения.

Если здоровые женщины активно строят свою жизнь, то зависимые занимают пассивную позицию. На мужчину и даже на детей они смотрят как на источник своего счастья и полноты существования. Если же «любоголички» не счастливы, то они считают других ответственными за это: «Он виноват, он погубил мою молодость!» В результате они бесконечно злобны и чувствуют себя поверженными, разрушенными и еще больше опустошенными. Одни разочарования. Возможно, корень проблемы в *несамодостаточности*.

В действительности никто не может сделать другого счастливым. Для личности с высокой самодостаточностью характерно ощущение «Я достойна (достоин) любви и потому любима (любим)». Так будет до тех пор, пока женщина верна себе, пока она ценит себя такой, какая есть.

У зависимых людей эта логика извращена: «Я любима — значит я достойна любви». Сама способность вызывать привязанность ставится в зависимость от внешнего обстоятельства — от отношения конкретного человека. Это как будто восполняет дефицит «я».

Зрелые, самостоятельные личности давно психологически отделились от родителей и теперь могут образовать новую эмоциональную привязанность. Когда они строят семью, то разделение ролей в семье у них не столь жесткое, как у зависимых. Члены здоровой семьи могут меняться ролями. Это снижает их взаимозависимость. В то же время это является тренингом выживания в одиночку, на случай потери партнера.

Зависимым лицам очень трудно отделить себя от родителей, сменить давно надоевшую работу, и даже посвятить

себя развлечениям, найти свое хобби. Потеря партнера для них так страшна, что они не могут выносить даже подготовку к этому. Им очень трудно упражняться в снижении зависимости. Им больно дать больше свободы другому. Поэтому роли в такой семье твердые, закостенелые, ригидные.

Зависимые люди даже стремятся увеличивать инфантальную взаимозависимость, а не снижать ее. Они тем самым снижают свое значение, саботируют свою свободу. Свободу партнера они тоже подрывают постоянно. Женщины демонстративно отказываются приобретать новые навыки. Они надеются своей беспомощностью привязать к себе партнера. Их позиция — пассивное ожидание, без собственных усилий. Они хотят получать любовь, заботу. Их «даю» и «беру» не сбалансировано, превалирует желание брать.

Неумение воспринимать и уважать отдельность, уникальность, «другизм» любимого человека — очень распространено среди таких женщин. Правда они и себя не воспринимают как отдельных людей. Это является источником многих ненужных страданий.

На интеллектуальном уровне для них другие люди существуют. Но на более глубоком уровне для них другие люди являются лишь отражением их женского существования. В глубине души весь мир — она сама.

Между берегами душ любящих людей плещется море. Иногда хорошо быть рядом, но не очень близко. Иначе возникает психологическая теснота и нет пространства для развития каждого из партнеров. Один дуб не растет в тени другого.

Когда один человек говорит другому: «Я не могу жить без тебя», — это не любовь. Это паразитизм одной личности на другой. Любовь — это свободный выбор двух людей жить вместе. Причем каждый из партнеров может жить и в одиночку.

Если бы было так легко избавиться от любовной зависимости, наверное, не существовало бы добной половины литературы, искусства, песен, романсов. И все же каждая из

нас выбирает для себя сама — страдать и мучиться по поводу и без повода или быть свободной.

Маргарет Битти в своей книге о созависимости приводит следующие характеристики любви и любовной зависимости (пристрастия). Она считает, что любовь возникает в открытой системе взаимоотношений, а пристрастие — в закрытой. О системах, в которых мы живем, мы еще будем далее говорить.

Сравнение характеристик любви и нездорового пристрастия (по М.Битти, 1997):

Любовь	Нездоровое пристрастие
Имеется пространство для духовного роста, для того чтобы расправлять крылья; желание роста для другого.	Зависимость, основанная на безопасности и комфорте; используется интенсивность потребности и ненасыщаемость как доказательство любви, что в действительности может быть страхом, отсутствием уверенности, одиночеством.
Раздельные интересы; у каждого партнера могут быть свои друзья; поддерживаются и другие значимые отношения.	Тотальная вовлеченность; ограничение жизни в обществе; старые друзья заброшены, равно как и прежние интересы.
Поощрение друг у друга стремления к личностному росту; уверенность в собственной ценности.	Постоянная занятость мыслей поведением другого; зависимость собственной идентификации и самоценности от одобрения другими.
Доверие, открытость.	Ревность, стремление обладать другим как собственностью; страх конкуренции, партнер стережет свое «сокровище».
Взаимно поддерживается неприкосновенность, целостность личность.	Удовлетворение потребности одного партнера останавливается ради потребностей другого партнера, отказ от себя, лишение себя чего-то важного.

Желание рисковать и быть реальным, тем, кто ты есть.	Стремление к абсолютной неуязвимости, что исключает возможные риски.
Пространство для исследования чувств как внутри взаимоотношений, так и за пределами их.	Заверения, успокаивание путем повторяющейся, ритуальной деятельности.
Способность наслаждаться как вдвоем, так и в одиночестве.	Непереносимость одиночества, неспособность переносить разлуку даже в конфликте; в этом случае партнер еще крепче цепляется. В случае разлуки или разрыва отношений — потеря аппетита, беспокойство, сонливость, агония чувств.

Распад взаимоотношений любви и нездорового пристрастия (по М.Битти, 1997):

Любовь	Нездоровое пристрастие
Распад принимается без чувства утраты собственной адекватности и собственного достоинства.	Чувство неадекватности, критически низкая самооценка. Часто разрыв — это одностороннее решение.
Несмотря на то, что партнеры разошлись, они желают друг другу хорошего и могут оставаться друзьями.	Окончание отношений сопряжено с насилием, грубостью, часто — с ненавистью. Один пытается причинить боль другому. Используется манипулирование, чтобы вернуть партнера назад.
	Отрицание как психологическая защита, фантазирование. Переоценка приверженности одного из партнеров данным взаимоотношениям.
	Поиски разрешения трудностей вне себя — алкоголь, наркотики, новый любовник(ца), изменение ситуации.

## КРУГИ ИНТИМНОСТИ

Для построения здоровых взаимоотношений с людьми бывает полезно осознать, насколько близки вам эти люди, велики ли их влияние на вас и ваша степень ответственности за них. Впрочем, все это — близость, влияние и ответственность — обычно бывает взаимным, двусторонним. Когда мы на кого-то влияем, этот кто-то может в равной степени влиять на нас. Мы берем за кого-то ответственность, и кто-то в какой-то мере за нас тоже несет ответственность.

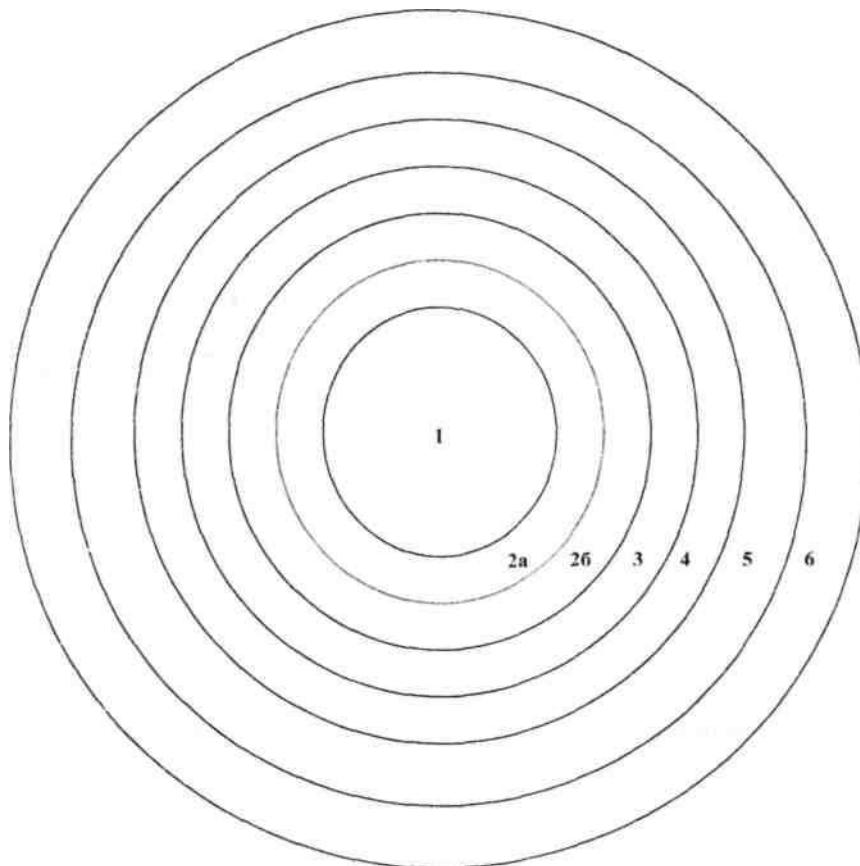
Ниже я привожу концепцию и упражнение из курса Мэ-рилин Мюррей «Круги близости, ответственности и влияния». В упражнении требуется расположить людей, с которыми у вас есть отношения, по кругам в зависимости от близости (интимности), ответственности и влияния. Очень важно при этом осознавать, в каком круге находитесь вы у себя сами.

На семинарах я обычно вначале предлагаю заполнить крути так, как люди чувствуют эмоциональную дистанцию с другими. Сколько бывает вариантов! В первый круг часто помещают кого угодно, и даже не людей, а работу, но не себя. Мамы «тащат» детей в первый круг, бабушки — внуков. И даже после того, как я объяснила правила заполнения кругов, одна моя слушательница сказала: «Я у себя все равно в 28-м круге». В этом случае она не сможет быть счастливой в любви. На ее лице можно было прочесть: «Я — жертва».

От одного весьма успешного человека я услышала фразу, которая мне очень понравилась: «Я у себя первый». Только при том условии будут ладиться и взаимоотношения и дела, если человек у себя первый. Это означает, что он сам несет за себя ответственность, он сам влияет на себя и находится в близких, гармоничных взаимоотношениях с собой.

Попробуйте с карандашом в руках поразмышлять, кто вам ближе, кто дальше. Воспользуйтесь ниже приводимой инструкцией и рисунком.

*Круги интимности,  
ответственности и влияния*



*Номера кругов*

*1. Бог и ты*

Если ты в этом круге помещаешь лишь себя, то ты будешь себялюбивым и эгоцентричным. Если ты в этот круг помещаешь только Бога, то ты станешь мучеником и бу-

дешь страдать от своей религиозности, это причинит вред твоему физическому и эмоциональному здоровью. Только ты сам можешь заботиться о своем здоровье. Если ты в этот круг поместишь кого-то кроме Бога и себя, то это нанесет тебе вред — эмоциональный, физический, духовный — и повредит твоим отношениям с другими людьми. Ты можешь сблизиться с любым другим человеком или даже с Богом только до той степени, до которой ты близок самому себе, до которой ты знаешь самого себя.

***2. Родители и родные братья и сестры, если ты - ребенок.***

***2а. Супруг(а) или любимый человек, если ты взрослый.***

***26. Дети несовершеннолетние, если они живут с тобой.***

Может быть больно, когда кто-то покидает круг 2. Или когда ты кого-то включаешь в круг 2, а он тебя в свой круг 2 не включает. Или когда в твоем круге 2 более одного взрослого, например, супруг и родитель, или возлюбленный, или взрослый ребенок и т.п.

***3. Совершеннолетние дети, дети несовершеннолетние, если они не живут с тобой, внуки, другие близкие родственники, а также очень близкие друзья, которым можно раскрыть душу.***

Многие люди имеют множество друзей и знакомых, но не решаются рассказать им о своей жизни и чувствах. Зачастую у мужчин нет ни одного друга в круге 3, у них есть только приятели для рыбалки или других развлечений, коллеги по работе. Но нет никого, перед кем этот мужчина мог бы раскрыть душу. Такие мужчины ожидают, что их супруги будут находиться как в круге 2, так и в круге 3.

***4. 5 и так далее. Родственники, друзья, коллеги по работе и т.п.***

В зависимости от частоты, с которой вы контактируете с этими людьми, вы помещаете их в соответствующий круг. Состав людей, входящих в эти круги, часто меняется, особенно когда вы путешествуете или переезжаете с места на место.

В эти круги также можно включить работу, животных и т.п.

Вы сами отвечаете за то, чтобы строить ваши отношения с людьми соответственно тому, в каком круге они находятся.

Способность человека повлиять на вас, вызвав при этом либо радость, либо боль, определяется тем, к какому кругу он принадлежит. Чем ближе к вам круг, тем сильнее влияние.

***Как разобраться с теми, кто входит в круги 2 и 3***

1. Отношения с этим человеком *безопасны*?
2. Готов (а) ли я рядом с ним оставаться ранимым и уязвимым человеком?
3. Доверяю ли я этому человеку?
4. Честен ли со мною этот человек?
5. Носят ли отношения с этим человеком односторонний характер?
6. Рассказываем ли мы друг другу о своих чувствах?
7. Уважаем ли мы друг друга?
8. Заботимся ли друг о друге ?
9. Идут ли эти отношения на пользу обоим?
10. Приятно ли мне находиться рядом с этим человеком?
11. Радуется ли этот человек возможности побыть со мной?
12. Показывает ли этот человек, что ему приятно меня видеть?
13. Могу ли я рядом с ним оставаться «Естественным ребенком»?
14. Этот человек меня подбадривает и побуждает меня к тому, чтобы при нем я был(а) «Естественным ребенком» ?
15. Рядом с этим человеком я доволен (а)/расслаблен (а) или ощущаю напряжение/тревогу?
16. Интересны ли мы друг для друга?
17. Какова история наших отношений? Делили ли мы друг с другом в течение продолжительного времени радость/грусть/интересы ?
18. Какие у нас есть общие интересы?
19. Есть ли у нас общие ценности ?
20. Как часто мы общаемся?

## ТАК ЧТО ЖЕ ЭТО ТАКОЕ - ЗДОРОВЫЕ ИНТИМНЫЕ ОТНОШЕНИЯ?

Мы разобрали с вами, милые читатели, тринадцать мифов интимных отношений. С какой целью? Возможно, это поможет вам построить хорошие, прочные, здоровые отношения, дарящие радость и удовлетворение жизнью. Именно такой смысл мы вкладываем в понятие *интимные отношения*.

Эти отношения могут быть построены только на основе неподдельного взаимного уважения. Главное условие для таких отношений — свобода. Свобода стать тем, кем ты хочешь стать. И никто не вправе диктовать другому, что ему следует делать.

Важнейшая характеристика здоровых взаимоотношений — бережное отношение к человеческому достоинству. Мне нравится, как Дженет Войтиц определяет здоровые интимные отношения. Здоровые интимные отношения — когда вам удалось создать среду, находясь в которой каждый может сказать:

1. Я могу быть самим собой (естественно, что все утверждения относятся к представителям обоих полов).
2. Ты можешь быть самим собой.
3. Мы можем быть самими собой.
4. Я могу расти (речь идет, конечно, о духовном росте, о развитии личности).
5. Ты можешь расти.
6. Мы можем расти вместе.

Просто? Как сказать. Мало кто из моих знакомых вырос в семье, где бы обеспечивались все шесть условий.

Посмотрим, как в любовных взаимоотношениях идет процесс достижения интимности. Страстная влюбленность —

это всего лишь фаза в развитии отношений, потом возникает семья, все члены которой будут сами расти и давать свободу для роста близких.

Что значит быть самим собой? Познание себя длится всю жизнь. Мы никогда не знаем точно, кто мы есть. Но если нам только попробуют перекрыть канал свободы, сразу почувствуем, что нас притесняют.

Человек прекрасно понимает, когда его осуждают, не це-нят. Поэтому мы так тревожимся, так боимся сделать ошибку. А ведь каждый человек имеет право на ошибки. Учит только собственный опыт. Когда мы заимствуем чужой опыт, мы вначале делаем его своим, то есть *ишипернализуем*. Заимствовать у других — не значит жить чужим умом.

Если ты ценишь свою свободу быть тем, кто ты есть, становиться тем, кем ты хочешь быть, развиваться в желаемом направлении, ты никогда не будешь строго судить своего партнера за те же стремления. «Я принимаю тебя безо всяких условий, и ты принимаешь меня безо всяких условий». Это основа здоровых отношений. Это не значит, что изменения в вас обоих нежелательны или невозможны. Это только означает, что вы начинаете с восприятия партнера таким, какой он есть.

«Мы свободны быть самими собой». Каждая пара строит свои отношения на основе разделения общих ценностей и интересов. Вначале они решают, что каждый из них ценит в жизни как отдельный человек, а затем они строят общий союз. Некоторые различия между ними несущественны и могут быть проигнорированы. Например, такие, как: «Ты всегда оставляешь тюбик зубной пасты незавинченным», «Я не люблю ходить с тобой на футбол».

Другие различия уже более серьезны, над ними следует поработать, прийти к какому-то согласию, если мы хотим, чтобы наши отношения оставались здоровыми. Примерами серьезных разногласий могут быть: «Я не хочу, чтобы ты продолжала свою учебу в университете», «Мне не о чем говорить с твоей мамой, больше моей ноги в ее доме не будет».

Люди объединяются в пары не столько для того, чтобы легче переносить жизненные тяготы, сколько для того, чтобы ярче, интереснее прожить жизнь. Наслаждаться красотой моря, закатом, хорошим обедом и так далее — вдвоем, согласитесь, приятнее.

Вот это уже примеры того, что входит в понятие «мы». Осознание того, что у меня есть свое «я», а у тебя — свое, необходимо; это чувство самоценности. Оно возрастает, когда мы осознаем, что у нас есть «мы». И «мы» не отменяет ни моей, ни твоей индивидуальности. Это не сумма «я» и «ты». Это нечто большее.

Иногда супруг представляет свою супругу незнакомым людям на вечеринке таким образом: «Познакомьтесь. Это моя половинка. Моя лучшая половина». Пусть это шутка. Давайте теперь представим серьезно, что каждый из супругов есть только половина целого, то есть  $1/2$ . Семейную жизнь в силу ее сложности можно представить арифметическим действием «умножения», а не «сложения». Умножьте:

$$1/2 \times 1/2 = 1/4.$$

В результате мы получили одну четвертую — четвертушку целого. И это символ здоровой семьи? Я бы выбрала символом здоровой семьи единицу. Единица — это нечто цельное, завершенное, самодостаточное. Единица — хороший символ и семьи, и личности. Выразим взаимодействие цельных личностей в семье арифметическим действием умножения:

$$1 \times 1 = 1.$$

Наглядно?

Итак, здоровые взаимоотношения способны создать те двое людей, каждый из которых представляет собой полноценную личность, а не «половинку».

Пара растет тогда, когда ставит перед собой общие цели. Любить — не значит все время смотреть друг другу в глаза. Главное — смотреть в одну сторону, иметь общую цель. При этом надо отметить, что наши отношения развиваются и

улучшаются не столько благодаря достигнутым целям, сколько в процессе движения к поставленной цели. Важен именно разделяемый при этом опыт переживаний.

Чем больше ты хочешь разделить с другим, чем больше делятся с тобой, тем больше степень близости.

Здоровые отношения — это не борьба за власть. При борьбе за власть (при этом люди обычно прикрываются словами «борюсь за человека») будет победитель и жертва. Исчезает равнота партнеров, значит, появляется порабощение одного человека другим.

Женщины, посвятившие себя «спасению» несчастного мужчины, потерпевшего крах в жизни, хотят только власти над ним, а не его свободного развития. Матери, которые отреклись от себя ради ребенка, не дали возможности свободно развиваться ни себе, ни ему.

В здоровых интимных отношениях у каждого из партнеров появляется чувство, что его понимают и ценят, причем ценят все стороны его личности — ум, чувства, тело.

Интимные отношения не предполагают полного слияния. Человек не обязан чувствовать то же самое, что чувствует его партнер, и думать точно так же, как думает он.

Здоровые отношения, как уже отмечалось, не сводятся к сексу. Сексуальное удовольствие заканчивается сладким содроганием. Интимные отношения — это праздник разделения всего, что есть в жизни.

Само собой разумеется, что построить здоровые отношения нелегко. Однако стоит рискнуть. Не помешает и знать кое-что о «правилах» строительства.

Мастер налаживания взаимоотношений в семье, семейный психотерапевт известный не только у себя на родине в США, но и во многих других странах, Вирджиния Сатир незадолго до своей смерти посетила нашу страну, прочитала ряд лекций, провела семейные консультации. Из ее заветов, ее уроков я почерпнула следующие правила построения близких взаимоотношений в семье:

*Я хочу любить тебя, но не держать тебя. Я хочу ценить тебя без рассуждения. Я хочу присоединиться к тебе, но не вторгаться в тебя. Я хочу пригласить тебя, но не требовать тебя. Я хочу покинуть тебя, но не упрекая. Я хочу критиковать тебя, но не обвинять. Я хочу помогать тебе, но не попрекать в неумении. И если я могу получить от тебя то же самое, мы сможем встретиться и понастоящему обогатить друг друга!*

Попробуйте пожить по этим правилам хотя бы неделю.  
Вы увидите, как это трудно.

А что хорошеедается легко?

## СТАДИИ СУПРУЖЕСКИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

—*До сих пор вы говорили о взаимоотношениях влюбленных вообще, не касаясь их возраста, длительности их союза. Но ведь отношения бывают совершенно различными у пары двадцатилетних в первые месяцы влюбленности и у пары тридцатипятилетних, проживших в браке лет десять. Не так ли? — спросит меня читатель.*

—*Да, это правда. Наши чувства изменчивы. А отношения все время в развитии.*

—*Есть ли какие-нибудь общие признаки, закономерности изменения отношений в парах или у всех людей все происходит по-разному?*

—*Действительно, у всех людей все бывает неодинаково. Но все же есть и некоторые закономерности. Давайте вместе посмотрим на развитие отношений у моих знакомых.*

Итак, жили-были Катя и Вася. Они познакомились на третьем курсе Политехнического университета, когда им было по двадцать лет. Сейчас им уже по тридцать два года, они женаты десять лет, сыну восемь лет. В общем, это благополучная семья, но отношения Кати и Васи развивались не без трудностей.

Когда они познакомились, а было это осенью, то влюбились, что называется с первого взгляда. Вечерами прогуливались вдоль речки, разговаривали и не переставали удивляться, до чего же много у них общего. Совпадали взгляды на жизнь, интересы, вкусы. Они любили почти одни и те же книги. Когда Катя узнала, что Вася очень любит скрипичный концерт Мендельсона, она была поражена до глубины души — это ее любимый концерт. Даже отношение к еде было одинаковым. Вася любил картошку с малосольными огурцами, и Катя тоже.

Они мечтали о ближайшем будущем, далее чем на месяц вперед не загадывали. Естественно, что все эти мечты осуществились. Они очень много времени проводили вместе. Состояние каждого из них можно было передать простыми словами популярной когда-то песенки:

«Лишиь бы день начинался и кончался тобой».

Когда они поженились в двадцать два года, то такое единение (как будто это не два человека, а один) продолжалось еще полгода. Однако реальная жизнь вмешивалась в их отношения.

Вася занимался греблей, часто уходил на тренировки. Это стало беспокоить Катю, она не возражала против тренировок, но начала упрекать Васю в невнимании к себе. Часто они говорили теперь о том, кому делать покупки, кому заниматься уборкой квартиры. Крупных ссор не было, но прежняя идиллия уже исчезала.

Когда они окончили университет, Вася стал работать в крупном конструкторском бюро. Катя сидела дома с ребенком. Она не могла пожаловаться, что муж ей не помогает. Вася очень радовался своему отцовству.

И все-таки у Кати не проходила тревога оттого, что слишком много времени Вася проводит вне дома. Он не бросал спорт, начал думать об аспирантуре, стал учиться на вечерних курсах английского языка. Долгие часы проводил в Интернете. И это в субботу!

Настроение у Кати почти постоянно было неважное. Теперь она боялась потерять Васю и даже ни в чем не упрекала его. Она все ждала, что вернутся прежние отношения.

Однажды Катя встретила давнюю подругу. Состоялся разговор на тему «как живешь»: почему плохо выглядишь, разве можно так запускать себя — и растолстела, и брюки уже не современные, никуда не годятся.

Короче, Катя поменяла стиль жизни, стала заботиться о своей внешности, бывать на экскурсиях, начала думать о возвращении на работу. Ее жизнь перестала вертеться вокруг одного только Васи. Появились свои собственные интересы.

Перемены в жизненной стратегии не прошли незамеченными. Вася в субботу остался дома, оставил на время компьютер. Произошло новое сближение.

Но через году Кати появились снова сомнения. Она даже подозревала, что у Васи есть любовная связь на стороне. Точно она не могла знать, но... Горевала, даже плакала. А потом вдруг заметила, что один ее сотрудник (теперь Катя уже работала) смотрит на нее не так, как на остальных. У них ничего серьезного не было, но Катя стала тщательнее заниматься макияжем перед работой и с удовольствием носила новый костюм.

В семейной жизни опять наступил период сближения. Вася занимался дома, по вечерам уже на курсы не ходил — он успешно их закончил. Сын радовал своими смешными словечками. Нельзя сказать, что муж стал домоседом. У него давно сложился свой круг друзей, отлучался он и в командировки, бывал на заседаниях какого-то технического общества.

Катя спокойно к этому относилась, возможно, потому, что и сама стала активнее — ходила в фитнес-клуб, там не только физкультура, но и общение. Катя могла теперь без мужа пойти в театр, в гости. А что? Если он постоянно занят, не хоронить же себя. Впрочем, вместе с Васей они тоже проводили время, да и дома дел хватало. Упреков не было. Каждый стал уверенным в себе, заботился о своем и профессиональном, и личностном росте. Они хорошо балансировали между «я» и «мы».

К 32 годам отношения стали более прочными, чем 10 лет назад, и более стабильными. Во всяком случае, у Кати не возникало опасений, что она теряет мужа, что он кем-то увлекся на стороне.

Она теперь знала все его сильные и слабые стороны. Знала, что если он отвлечется от семьи, то потом обязательно вернется к заботам о ней. Катя чувствовала, что она необходима Васе. Сейчас их близость была совсем непохожей на ту, юношескую. Близость стала качественно иной.

Отношения Кати и Васи претерпели изменения, соответствующие следующим стадиям развития супружества:

- симбиоз,
- дифференциация,
- практикование,
- возобновление дружеских отношений,
- взаимозависимость.

*Рассмотрим каждую из этих стадий.*

**Симбиоз** — это первая стадия и прекрасное время накала чувств. «Я влюбилась в него по уши», «Мы — одно целое». Это такое сильное слияние, что оно доходит до взаимопоглощения личностей, жизней.

Цель этой стадии — образование сильнейшей привязанности. Сходство между двумя любящими превозносится, различия не замечаются. Страсти накалены. Очень высока степень заботы друг о друге, взаимные «даю» и «беру» процветают. Требования к партнеру минимальные. Обычно каждый прилагает усилия, чтобы приспособиться к партнеру и доставить ему удовольствие. Каждый чувствует себя настолько хорошо, что не рискует выставить какое-то требование, быть эгоистичным, не рискует не быть дающим, не быть чувствительным к нуждам другого.

Каждый партнер испытывает достаточно большую заботу о себе, и отношения получают солидную основу.

Если эта основа создана, можно двигаться к следующей стадии — дифференциации, если нет, то пара может длительное время пребывать в состоянии симбиоза, но союз грозит стать дисфункциональным, негармоничным. Будет преобладать стремление к слиянию, желание избежать конфликтов, тенденция преуменьшать различия. Возникнут отношения типа «стоячая волна». Возможен противоположный по поведению вариант — откровенная враждебность, гнев, конфликты, то есть отношения типа «два узника в одной камере».

**Дифференциация** — следующая фаза отношений, время «снятия божества с пьедестала». Теперь каждый может сказать: «Жизнь без всяких проблем — это не жизнь». Эта

стадия редко бывает легкой! По мере ее прохождения может возникнуть желание иметь больше пространства для себя. Хочется расширить свои внутренние границы.

Пара начинает замечать различия, партнеры чувствуют, что они не хотят так много времени проводить вместе. Хочется побыть наедине с собой, что может вызывать чувство вины. «Что случилось? Почему я больше не чувствую себя так, как обычно я себя чувствовал(а) с этим человеком?» Между прочим, чувство вины возникает совершенно напрасно. Желание побыть в одиночестве, даже без любимого человека, исключительно необходимо каждому, кто хочет не прерывать процесса самопознания. Мы уже говорили, что изучение себя — пожизненный процесс.

Позитивная самооценка нам всем необходима. А как же мы сможем оценить себя, если не уединимся? Я как-то встретила в книге выражение, которое мне очень понравилось: «Бога можно услышать только в тишине». В нашей постоянной суете сделать это довольно сложно. У Пушкина есть набросок, относящийся к 1829 году, то есть к зрелому периоду его творчества:

*Оставил я людское стадо наше,  
Дабыстеречь ваши огнь уединенный,  
Беседуя один с самим собой...  
Часы неизъяснимых наслаждений!  
Они дают нам знать сердечну глубь,  
В могуществе и в немощах сердечных  
Они любить, лелеять научают  
Не смертные, таинственные чувства,  
И нас они науке первой учат —*

Чтить самого себя. Само слово *дифференциация* означает разделение, расчленение, различие, способность отличать. В этой стадии отношений партнеры начинают замечать, что они и чувствуют, и мыслят несколько по-разному. У каждого появляется желание отстоять свою индивидуальность. Иллюзия симбиоза поколеблена, появляются драматические неожи-

данности. Для одних дифференциация — это медленный и постепенный процесс, для других — это период бурного крушения надежд, развенчания иллюзий.

**Практикование** — стадия отношений, когда энергия человека направляется на деятельность, не связанную с партнером. Это может быть и работа в доме, но на себя, и вне дома. При этом могут завязываться новые знакомства.

Партнеры уже более не настроены улавливать желания друг друга. Каждый сконцентрировался на себе. Внимание каждого направлено на внешний мир. Главное теперь независимость, автономия, индивидуализация. Развитие своего «я» становится важнее, чем развитие близких отношений.

На первый план у каждого выступают проблемы самооценки, своего достоинства: «На что я лично гожусь, что мне по силам, чего я стою?» Между партнерами могут возникать конфликты, а примирение снова приводит к кратковременным эмоциональным сближениям. Некоторые люди называют этот период жизни «одинокий скиталец», другие «путешествие за тысячу километров».

**Возобновление дружеских отношений.** После того, как каждый из партнеров четко определил свою индивидуальность, реализовал себя вне семьи, у него появляется потребность в интимности, эмоциональной подпитке, психологической поддержке. Теперь можно стремиться к возобновлению дружеских отношений со своим супругом.

Снова обостряется ранимость, уязвимость. Партнеры ищут комфорт, поддерживают друг друга. Периоды особо счастливой интимности сменяются периодами восстановления независимости. Несмотря на тревогу, возникающую временами, и трения в отношениях, конфликты улаживаются быстрее, становится возможным обсуждение трудностей, не то что было в период дифференциации. Теперь уже каждый из партнеров не боится быть поглощенным личностью другого, как это было в период симбиоза. Устанавливается разумный баланс между «я» и «мы». Каждый

партнер узнает себя глубже как дарителя радости другому партнеру. Возникает глубокая приверженность супружеству, постоянство.

**Взаимозависимость** — фаза дальнейшего укрепления постоянства. Теперь каждый из партнеров убедился, что его любят. Настало время постоянства в отношениях, когда образ совершенного избранника — идеализированный и невозможный — мирно вытесняется реальным образом супруга. Две личности, разрешившие сомнения относительно самоценности, имевшие возможность проявить себя во внешнем мире, находят удовлетворение в совместной жизни. Появляются глубокая привязанность и взаимное удовлетворение. Отношения развиваются больше в сторону роста и совершенствования «мы», чем «я».

Подобные стадии свойственны нормальным, здоровым интимным отношениям. Не следует думать, что только у страдающих неврозами людей бывают трудности в супружестве. Трудности бывают у многих людей, может быть, даже у всех. Больным или инфантильным, незрелым людям здоровые отношения строить, как правило, сложнее.

Хорошо, когда оба партнера проходят все стадии одновременно, почти синхронно. Трудности возрастают, если один партнер еще живет в стадии симбиоза, а другой уже вступил в стадию дифференциации. Конфликты обостряются, когда один партнер еще хочет проявить себя во внешнем мире, реализовать все свои способности, а другой с нетерпением стремится к возобновлению близких отношений.

Помните, когда Кате было труднее всего? Когда Вася больше времени стал проводить вне дома, а она, очарованная симбиотическими отношениями, не могла вынести разлуку. Вася уже заканчивал период дифференциации, готовый начать практикование (изучение иностранного языка, учеба в аспирантуре), а Катя все еще ждала частых прежних поцелуев и объятий.

Но после встречи с подругой в жизни Кати произошел перелом, она начала быстро расти как личность. И отношения супружов не замедлили улучшиться.

Семья — это система. Изменения в одном звене тотчас сказываются на функционировании других звеньев. Никогда не говорите: «Я изменюсь тогда, когда он ко мне изменится». Это тупиковый путь. Меняйте себя, свое поведение, и он (она) обязательно на это прореагирует. Не может не прореагировать. Вы — звенья одной цепи.

Специалисты считают, что стадии взаимоотношений супружеских пар соответствуют стадиям развития новорожденного ребенка.

Симбиоз ребенка с матерью длится примерно пять месяцев. Полное слияние, любовь и наслаждение. Мать удовлетворяет все потребности ребенка, который не ощущает себя отдельно от нее. Здоровые взаимоотношения с матерью в этот период создают предпосылки к здоровому симбиозу во время влюбленности.

Затем наступает стадия дифференциации. Улыбка ребенка при появлении матери (между 5 и 6 месяцами) свидетельствует, что он ее выделяет. Значит, он как-то признает ее отдельное существование. Начинается процесс психологического отделения ребенка от матери. Этот процесс будет продолжаться: стадия дифференциации — 6—9-й месяц, практикования — 10—16-й месяц, стадия возобновления дружеских отношений — 17—24-й месяц. В результате развивается индивидуальность ребенка.

В стадии дифференциации ребенок начинает узнавать окружающий его мир (сюда входит и мать), исследовать его. Инструментами изучения служат глаза, уши, ноги, руки, рот. Дотрагиваясь до всего окружающего, ребенок узнает физические границы доступного мира. Теперь его интересы не сосредоточены только на матери, он любит и поползть по комнате, и поиграть на коленях матери. В этот период нормально развивающийся малыш обычно бывает сияющим и довольным.

В стадии практикования энергия ребенка направлена во внешний мир. Он может «иметь любовные дела» на стороне, особенно когда уже начинает ходить. Он испытывает восторг, когда ему удается порвать все еще существующие симбиотические связи с матерью и убежать от нее. Он будет играть в дальнем углу комнаты, наслаждаясь обществом матери издалека, на расстоянии. Растущая автономия — это новое завоевание ребенка. Бурное развитие моторных навыков необходимо и для того, чтобы убежать от матери, получить хотя бы частичную независимость.

Отношение матери к фазе практикования имеет решающее значение для развития ребенка вообще и для его, казалось бы, такого далекого супружеского счастья в частности.

Правильное отношение матери заключается в проявлении уважения к потребности ребенка в отделении, независимом существовании, в выражении радости по поводу его успехов. Разумная мать легко отпускает от себя ребенка, чтобы он «попрактиковался» во внешнем мире, и радостными аплодисментами встречает его возвращение. Если же она только терпит его стремление к независимости, либо даже препятствует проявлению этого стремления, то этого недостаточно для создания основы дальнейших хороших взаимоотношений с людьми.

Стадия возобновления дружеских отношений часто является трудной как для ребенка, так и для матери. Это стадия поляризации: от полной независимости дети возвращаются к прежним формам тесной привязанности, они стремятся прочь и тотчас возвращаются обратно.

Ребенку необходимо, чтобы *мать всегда была эмоционально доступной*, но в то же время он ласкается к ней только в определенные моменты. Иногда мать не знает, когда ей пестовать дитя, а когда поощрять его независимость, и ребенку приходится тратить много энергии на то, чтобы завоевать чувства матери (а ведь энергия больше необходима для его развития).

Когда фаза уходов и возвращений успешно завершена, начинается укрепление индивидуальности, которую человек проносит через всю свою жизнь вместе со способностью иметь эмоциональные привязанности.

Итак, вы видите, что супружество проходит те же стадии, что и детство. Все повторяется, не так ли?



## БРАКИ СОВЕРШАЮТСЯ НА НЕБЕСАХ

—Неужели в любовных отношениях все так сильно зависит от раннего детства? — с сомнением спрашивали меня мои собеседники. — Стоит ли тогда стараться, выбирать, строить отношения, пытаться воздействовать на своего избранника? Не лучше ли плыть по течению?

—От опыта детства, от атмосферы в родительском доме действительно очень многое зависит в жизни взрослых людей. Но не нужно впадать в пессимизм. Знания всегда рентабельны. Узнавайте больше, и это вам обязательно пригодится, — отвечаю я.

—Но зачем, если ничего нельзя изменить в своей судьбе?

—Не надо паниковать. Вы — живая, творческая личность, значит, от вас тоже немало зависит. В судьбе многое можно изменить даже немногим. Постарайтесь больше узнать о себе, о природе человека вообще, о психологии взаимоотношений в парах. Тогда вы сможете хотя бы немного управлять своей «любовной лодкой», а не плыть по течению. Этого может оказаться достаточно, чтобы достичь более надежного берега. Укрепляйте веру в себя. Посещайте психологические тренинги, семинары. Мозг человека очень пластичен. Совсем не обучаемых людей нет.

Вспомним снова Таню. Каким было ее детство? На первый взгляд, детство было благополучным. Она всегда была сыта, одета, хорошо училась. Правда, ей не удавалось сделать мать счастливее и удержать дома отца. И не могло удастся! Не детское это дело.

Тогда она была не в состоянии понять степень своей изоляции внутри семьи. Она страдала от эмоционального голода, оттого, что никто не уделял ей ни времени, ни внимания.

ния. И не было у нее навыков делиться с родителями собственными переживаниями. «Она в семье своей родной казалась девочкой чужой». Вслед за этим обычно следует несчастная любовь.

Таня много делала по дому, хорошо училась, стремясь доставить удовольствие матери и отцу. Это было всего лишь попыткой завоевать их расположение, она «зарабатывала» себе на положительную самооценку. Своеобразная борьба за счастье.

И когда Таня выросла, ее избранником стал человек, на первый взгляд хотя и несчастный, но очень достойный. Ей казалось, что у него много ценных качеств. Уж теперь-то она получит то, что не удалось завоевать в детстве. Она думала, что мама была виновата в отлучках отца. Мама пилила его, упрекала, а то и угрожала. Таня решила пойти прямо противоположным путем. Она завоюет своего мужа любовью, пониманием, самопожертвованием, она принесет в дар всю себя.

Но что-то не складывалось в их семейной жизни. Или тактика выбрана неправильно, или объект любви не тот. А Таня лишь решила, что мало старалась и с еще большим упорством стремилась удовлетворить все желания мужа. Она превратилась в типичную «жену-угодницу». Этот тип описан в моей другой книге «Зависимость: семейная болезнь» (Москаленко В. Д., 2004).

О том, удовлетворяет ли муж ее нужды, она не задумалась ни разу. Впрочем, подобная мысль ей и не могла прийти в голову, так как с детства она привыкла ублажать других. Ее же потребности ничего не значили. Ей было всего 5 лет, когда она попросила: «Мама, я хочу с тобой погулять». «Разве ты не видишь, что я занята?» Для мамы всегда что-то другое было важнее желаний Тани. И Таня научилась ничего не желать для себя.

Теперь, когда она уже была замужней женщиной, домашнее дело — обед, стирка, уборка — всегда были для нее важнее собственных потребностей. До себя руки не доходили. А как же еще? Ведь и ребенок был в семье. Тем

более, что это его ребенок, ей он неродной. Еще подумают, что она плохо о нем заботится. У мачехи одни обязанности и никаких прав. Личностью Таня себя не ощущала.

Однажды она прочитала: «У нас появляется чувство самих себя только тогда, когда мы делаем что-нибудь для себя или когда мы развиваем какие-то свои способности. Если же все силы уходят на других, то мы обречены чувствовать свою пустоту».

Ей показалось, что это сказано про нее. Теперь настал твой черед, Таня! Хватит ублажать других, подумай о себе. Для этого не надо разводиться, если ты этого не хочешь. Во-первых, надо знать, чего ты хочешь, что тебе необходимо, чтобы жизнь была полной.

Когда мы не просим того, чего мы хотим или что составляет нашу потребность, мы обесцениваем себя. Мы заслуживаем лучшего. Возможно, нас учили, что это невежливо или неуместно говорить о себе.

Правда состоит в том, что если мы этого не делаем, то неудовлетворенные желания и потребности непременно возвращаются и преследуют наши взаимоотношения. Дело может кончиться тем, что мы злимся, негодуем. Либо мы начинаем наказывать кого-то за то, что он или она не догадались, не прочитали наших мыслей о том, в чем же состоит наша потребность.

Интимность, близость возможны только тогда, когда оба члена пары могут говорить, чего они хотят, в чем они нуждаются. Иногда мы можем или даже обязаны требовать того, чего мы хотим. Это уже означает устанавливать границы. Тогда мы не контролируем другого человека, но обретаем контроль над своей жизнью.

Наше собственное отношение к своим потребностям тоже очень важно. Необходимо ценить свои потребности и относиться к ним серьезно, если мы хотим, чтобы другие люди относились к нам серьезно. Когда мы начинаем ценить свои потребности, считать их важными, мы замечаем существенные изменения. Тогда наши желания и потреб-

ности начинают удовлетворяться. Пусть твоя медитация на сегодня будет примерно следующей.

*Сегодня я буду с уважением относиться к своим желаниям и потребностям и к желаниям и потребностям других людей. Я буду говорить себе, другим и даже своей Высшей силе, чего я хочу и что мне необходимо. И я буду слушать и понимать также, чего они хотят и в чем они нуждаются.*

Танин выбор мужа был продиктован эмоциональным голодом, длительным неудовлетворением элементарных психологических потребностей в родительском доме. Супруг с трудной судьбой — это то, что ей было нужно. Это давало ей возможность найти применение своим лучшим душевным качествам, пострадать, принести себя в жертву.

Мы чувствуем себя комфортно только в привычных обстоятельствах. Костя — ее муж — как раз и создавал атмосферу отчего дома: держал Таню на некотором расстоянии от себя, не очень был предан семейному очагу. Его надо было постоянно завоевывать. Потребность давать у нее была намного сильнее, чем потребность получать. Баланса «даю» и «беру» не было.

Страдать, терпеть эмоциональное отвержение — это урок, выученный Таней в детстве. Такие уроки мы помним всю жизнь. Противоположное — жить окутанной любовью, вниманием, в психологическом комфорте, в устойчивых отношениях — ей просто не было знакомо.

Она не могла достичь той степени близости отношений, которая ей была неведома. В ее семье практически не было близости между родителями, только размолвки, упреки, недовольство, боль и напряжение. Никогда не было настоящего праздника разделения чувств, настоящей близости, любви.

Таня вошла в жизнь с формулой любви, в которую входило только стремление отдать себя, ничего не требуя взамен.

Родительская семья — залог счастливого замужества.

## ДИСФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СЕМЬЯ

Неудачный брак Тани и Кости связан с тем, что каждый из них вырос в не совсем благополучной, так называемой дисфункциональной, семье.

К *дисфункциональным* относятся те семьи, в которых:

- не принято обсуждать имеющиеся проблемы;
- не принято открыто проявлять чувства;
- преобладают непрямые коммуникации (допустим, мать просит сына передать отцу нечто важное).

В таких семьях часто можно услышать:

- будь сильным, хорошим, правильным, совершенным;
- живи так, чтобы мы гордились тобой;
- не будь эгоистом;
- делай так, как я тебе говорю, а не так, как я делаю;
- нечего тратить время на игры и забавы;
- не раскачивай лодку, сохраняй имеющееся положение вещей;
- не выноси сор из избы.

В дисфункциональных семьях подавляются естественные движения души, запрещается искреннее выражение чувств. Это семьи, основанные на подавлении одних членов семьи другими. В роли угнетателей часто выступают родители, дети выступают в роли угнетаемых.

В одной семье девочку восьми лет поставили на колени за то, что она рассердилась на мать. На всю жизнь ей был преподан урок о том, что она не должна испытывать чувство гнева. Заодно девочка научилась перекрывать и ряд других чувств, которые принято называть положительными. Отказ чувствовать для нее — способ избегать душевной боли.

Родители в дисфункциональных семьях часто в натянутых отношениях. Они или дерутся, или ссорятся, или молчат неделями после ссоры. Война — перемирие — снова война — короткий мирный договор — подготовка к новым набегам.

Зато правила в дисфункциональных семьях незыблемые, закосневшие. От каждого требуют ни больше, ни меньше, как быть совершенством, забывая, что таких людей просто не существует в природе. Начинаются эти требования вроде бы с незначительных замечаний: «Не реви. Хорошие девочки (мальчики) не плачут». И вот уже укол достиг детской души — ребенку дали понять, что он не относится к «хорошим».

Вся дальнейшая жизнь ребенка и затем взрослого человека может быть истрачена на опровержение этого заявления родителя. Многие родители считают, что собственных потребностей у ребенка не должно быть. Нередко в этих семьях один из родителей злоупотребляет алкоголем, а где алкоголь, там и насилие. Причем насилие может быть как физическим (побои), так и словесным (оскорблений).

Естественно, что в дисфункциональных семьях совсем не та атмосфера, которая позволяет каждому члену семьи расти духовно. Люди, выросшие в дисфункциональных семьях, имеют полное право сказать: «В детстве у меня не было детства».

Главные правила дисфункциональной семьи содержат три «не»: **не говори, не чувствуй, не доверяй.**

Дисфункциональные семьи не умеют ни сами разрешить свои проблемы, ни обратиться за помощью к другим, так как живут в социальной изоляции, тратя все силы на поддержание ложного образа сплоченной, благополучной семьи. Иногда такие семьи называют фасадными, или псевдоблагополучными.

## КАКОВА ЖЕ ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СЕМЬЯ?

Это действительно *здоровая семья*. Когда я говорю здоровая семья, я имею в виду, разумеется, не столько физическое здоровье семьи, сколько нормальные взаимоотношения между ее членами, хотя одно с другим связано.

Члены такой семьи:

- открыто общаются между собой и слушают друг друга;
- поддерживают друг друга;
- учат уважать других;
- развиваются доверие к людям;
- имеют чувство юмора и не отказываются от игр и развлечений;
- имеют понятие о разделенной ответственности;
- учат детей понятиям хорошего и плохого;
- дорожат принадлежностью к семье, ее традициям и ритуалам;
- уважают потребность в уединении каждого;
- ценят услуги друг друга, заботу;
- соблюдают время обеда и используют его как прекрасную возможность для беседы;
- любят вместе проводить свободное время;
- умеют распознать свои проблемы и не боятся обращаться за помощью.

В здоровой семье удовлетворяются психологические потребности каждого члена семьи. Естественно, что потребности в еде, медицинской помощи, образовании и т.п. тоже удовлетворяются. Каждый чувствует свою принадлежность к семье и буквально «кожей ощущает», что он дорог.

Если же у кого-то есть необходимость почувствовать свою независимость, то ему предоставляется такая возмож-

ность, ему позволяют делать свои собственные ошибки и не стыдят его за это. Каждый член семьи имеет возможность расти духовно. В то же время он может развлекаться, играть даже в «глупые» игры, дурачиться.

Все чувства в здоровой семье могут быть высказаны или выражены как словесным, так и бессловесным образом, естественно, в приемлемой, цивилизованной форме. Допускается выражение всех чувств, включая гнев, досаду, ненависть.

Если же есть повторяющиеся проблемы, то они разрешаются усилиями всех членов семьи. В случае необходимости обращаются к специалистам.

Детей любят и не тяготятся ими. Родители выслушивают детей, а не читают им нотации. В то же время родители заботятся о себе, уделяют много времени своим взаимоотношениям, что дает детям модель для построения их отношений с людьми.

В здоровой семье уважают границы духовного суверенитета, границы личности каждого.

Если же в семье имеется предрасположение к таким болезням, как алкоголизм, депрессия, то члены семьи не замалчивают эти проблемы, а свободно обсуждают их, обращаются за помощью к специалистам, если это нужно.

В здоровой семье каждый отвечает за свои действия, и другие не считают, что должны брать на себя всю ответственность за поступки каждого члена семьи.

В такой семье разговаривают непосредственно друг с другом, прямым и открытым образом, не сплетничают, не шепчутся за спиной, не используют третьих лиц для передачи информации.

Члены семьи разделяют чувства друг друга, но не подавляют один другого, смело смотрят правде в глаза. В то же время они умеют посмотреть на проблему как бы со стороны, отстраненно.

Советы дают только в том случае, когда кто-то об этом просит, когда это уместно. Детей поощряют бороться с трудностями собственными силами, чтобы они не нуждались в родителях каждую минуту, а прокладывали в жизни свои

собственные пути. Детям разрешают выбирать, что делать, что носить и т.д.

Сравнение здоровых и нездоровых семей, то есть функциональных и дисфункциональных, приведено в нижеследующей таблице.

*Таблица. Характеристики здоровых и нездоровых семей*

Характеристики	Здоровые семьи	Нездоровые семьи
1. Власть	Демократия	Автократия
2. Время	Есть время для каждого.	Очень мало времени на каждого.
3. «Делу время, а потехе час»	Баланс между работой и игрой	Либо чрезмерная перегруженность, либо полная незанятость. Хаос жизненного уклада.
4. Качество времени	Каждому члену семьи уделяют полноценное время.	Не имеют понятия о качестве времени.
5. Чувства	Признают, ценят, воспринимают и показывают, проявляют чувства.	Чувства либо не поощряются, либо находятся под запретом.
6. Гнев	Не сердятся долго. Появляют выражение гнева.	Дом полон гнева, но выражать его запрещено.
7. Честность	Честно и открыто делятся мыслями и чувствами со всеми членами семьи.	Ложь допустима, в таких семьях обычно держат секреты.
8. Обсуждения	Обсуждают самые деликатные темы.	Редко касаются деликатных тем.
9. Сотрудничество	Семья работает как одна команда.	Семья фокусируется только на одном или двух своих членах.
10. Личностный рост	Достаточно пространства для индивидуального роста. Семья лелеет этот рост.	Отбивают охоту и препятствуют духовному росту своих членов.

Ниже приводятся характеристики людей, составляющих здоровую либо нездоровую систему взаимоотношений (цит. по М. Мюррей «Терапия последствий травм, жестокого обращения и депривации», материалы семинара 1 уровня.)

**Здоровая система** — в основании любовь и уважение:

Любящий  
Деликатный  
Милосердный  
Смиренный  
Принимающий  
Здоровые, уместные границы  
Побуждает других мыслить самостоятельно  
Позитивно настроен  
Дружелюбный  
Добрый  
Сочувствующий, принимающий чувства других  
Уважительный  
Всеблагой  
Признательный  
Внимательный к другим  
Терпеливый  
Законопослушный  
Меняет основы  
Готов к сотрудничеству  
Прямой  
Ответственный  
Ценит всех людей  
Ищет в человеке хорошее  
Ищет правды, знаний  
Честный  
Достоин доверия, на него можно положиться  
Тактичный  
Творческий  
Уравновешен  
Слова его сочетаются с делами

Ясно выражает свои мысли, чувства  
Гибкий Ранимый  
Воодушевляет, ободряет других  
Убедительно высказывается  
Преданно относится к здоровью группы в целом и отдельных членов группы (семьи)  
Желает работать вместе с другими  
Радостный, мирный

**Нездоровая система** — в основании безоговорочное подчинение авторитету, правилам

Недобрые  
Закрытые, охраняющие свою территорию  
Грубые  
Гневливые  
Считают себя лучшими  
Критикуют, осуждают  
Имеют жесткие границы или не имеют их вовсе  
Только Я, Мы знаем правду  
Негативно настроены  
Отчужденные, холодные  
Враждебные  
Не заботятся о других  
Не считаются с остальными  
Враждебные  
Склонны осуждать, выносить приговор  
Неблагодарны, невежливы  
Эгоцентричные  
Нетерпеливые  
Вероломные  
Держатся только за традиции  
Антагонистичны, воинственны  
Хитрые, неискренние  
Безответственные

Считают ценным лишь самих себя («Мы — ценные, а вы — нет».)

Ищут в человеке плохое  
«Я/Мы скажем вам правду»  
Обманщики  
На них нельзя положиться  
Не любят перемен, жестко фиксированы на привычном  
Узко сфокусированы  
Делают не так, как говорят  
Высказываются двусмысленно  
Негибкие  
Занимают оборонительную позицию  
Противопоставляют людей друг другу, шантажируют  
В их словах звучит явная или скрытая агрессия  
Считываются только с «авторитетами»  
Конфликтуют с другими людьми  
Склонны вызывать раздоры, беспорядки

На семинаре у Мэрилин Мюррей мы вспоминали характеристики людей, окружающих нас дома, на работе, в других сообществах (например, церковная община, группа Ал-Анон и др.). Тем самым удавалось оценить, насколько здоровая или нездоровая система взаимоотношений нас окружает. Мы обращали внимание также и на свои характеристики. Некоторые участники семинара даже вычисляли степень здоровой/нездоровой системы в процентах. Делали вывод, насколько мы соответствуем здоровой или нездоровой системам взаимоотношений.

## БЕСЦЕННЫЕ КАЧЕСТВА ТОЛЬКО ЧТО РОДИВШИХСЯ ДЕТЕЙ

Рассмотрим, как формируются качества ребенка в здоровой, открытой, функциональной семейной системе. И вместе с этим рассмотрим, как эти качества могут изменяться в нездоровой, закрытой, дисфункциональной системе.

У только что родившегося ребенка можно отметить пять особенностей: все дети ценные, ранимы, несовершенны, зависимы и незрелы. Родители, уважая их изначальную ценность, помогают детям развиваться по каждой из означенных характеристик. Когда дети вырастут (естественно, в здоровой семье), они станут зрелыми, хорошо функционирующими людьми с положительной самооценкой, с приятным ощущением от возможности быть самими собой.

У зрелых людей имеются умения, которые позволяют им выжить в трудных условиях, а именно:

- умение сосредотачиваться на себе, чтобы развиваться внутренне;
- умение собрать и выделить энергию, необходимую для тяжелой работы — внутреннего роста;
- способность приспосабливаться, чтобы выдерживать процесс роста, который требует постоянных изменений.

Функциональная семья развивает и поддерживает такие умения в своих детях. Рассмотрим подробнее ранее указанные качества, так как от их развития в конечном счете зависит и семейное счастье детей, когда они станут взрослыми.

**Ребенок - ценный человек.** В функциональной семье ребенка ценят просто потому, что он родился. Ни один член семьи, ни один человек за пределами семьи не считается

более ценным, чем ребенок. В то же время семья ценит ребенка не больше, чем любого другого человека. Все члены семьи равнозначны.

В начале жизни дети не имеют никакого понятия о том, кто они такие и как им следует к себе относиться. У них еще нет *концепции себя*. Еще нет выработанных форм поведения, правил для развития личности. Они обучаются этому, взаимодействуя вначале с мамой, а затем с мамой и папой.

Дети впитывают уважение своих родителей к себе. На этом позже будет построено самоуважение, собственная самооценка. Как родители их ценят, так они и будут к себе относиться.

Положительную оценку ребенку не надо завоевывать. В здоровой семье ребенок всегда ценится, ценится само его существование, а не его деяния. И дети знают: «Я родился ценным существом. Этого мне достаточно. Как хорошо быть самим собой».

Как семья может поддерживать самоценность ребенка? Приведем такой пример. Однажды вечером мама спокойным, но твердым голосом говорит:

—*Дочка, уже половина девятого. Тебе пора спать.*

—*Я не хочу спать, — упрямится девочка.*

—*Я понимаю, что ты не хочешь идти в постель. Но это нужно, тебе только восемь лет, а детям надо много спать. Завтра у тебя будет большой день.*

Далее мама говорит о том, что она знает, что необходимо ребенку в этом возрасте, хотя и понимает, что дочери не хочется этого делать. Это нормально — чего-то не хотеть делать. Мама подчеркивает, что дочка сама может решить, что пора идти спать. Тем самым она избегает говорить «нет» желанию девочки и «да» своему приказу. Это дает ребенку некоторую свободу выбора.

Таким образом, мама проявила свое уважение к ребенку: она показала, что слышит то, что говорит дочка, понимает, чего та хочет и не хочет, и знает, как дочь себя чувству-

ет; она объяснила причины своей настойчивости, правила для детей; она сказала, как она может помочь выполнить эти правила, предоставляя возможность выбора; она была твердой в своем поведении, но не причинила боли ребенку: ведь она могла просто взять ребенка на руки и отнести в спальню или проводить туда. Девочку учат понимать, что если она не пойдет вовремя спать, то завтра могут быть неприятные последствия, например, она будет уставшей, не сможет выполнить домашнее задание после занятий в школе, поиграть и т. п.

Поскольку все эти правила гуманны, понятны, в них есть смысл, то все поведение мамы в конце концов воспринимается ребенком как забота о нем. Следовательно, мама относится к дочери с уважением, подчеркивает, что ребенок — ценный человек. И девочка начинает сама ценить себя, в ней развивается положительная самооценка. В добавление к этому ребенок получил наглядный урок, что в жизни есть выбор (можно пойти спать добровольно).

Когда девочка станет взрослой, выйдет замуж и у нее будут какие-то разногласия с мужем, она вспомнит, что можно обсудить варианты, поделиться властью и достичь какого-то компромисса.

А как укладывали спать Таню? Очень просто: «Не говори мне, что ты не хочешь идти спать. Меня не интересует, хочешь ты или не хочешь. Марш в постель!»

Такая реакция означает, что нежелание Тани идти спать не имеет никакого значения для матери. Подтекстом в разговоре звучит, что с мамой Тане говорить честно о своих желаниях не стоит. А когда мы испытываем определенное состояние (для ребенка это может быть дистрессом) в связи с желанием или нежеланием что-то делать, то теряем частично или же целиком свою ценность.

Более того. Мама могла сказать: «Ах так? Не хочешь идти спать? Ну что же, тогда я лишаю тебя вечерних гуляний во дворе на неделю». Эти последствия могли показаться Тане слишком несоразмерными с ее сопротивлением воле матери.

И Таня усваивает следующий урок, очень прочный, как и все уроки, выученные в раннем возрасте. Только поведение определяет мою ценность в глазах родителей, а сама-то я не представляю никакой ценности. Ребенок достаточно хитер, легко приспосабливается. И Таня быстренько убегает в спальню, притворяясь, что все в порядке, никому не высказывая своих чувств. Так она приобретает достоинство в глазах родителей.

Для нее же это способ выживания. Она усваивает, что надо исполнять волю других, удовлетворять их потребности, отрекаясь от своих. То есть чтобы иметь позитивную самооценку, ей приходится воздействовать на внешние обстоятельства. Самооценка осознается не как внутреннее свойство личности, а как нечто, зависящее от внешних обстоятельств: происходит перенос — от человека — к тому, что он делает.

Это очень серьезный урок и очень опасное состояние. Всю жизнь женщины могут нуждаться в подпитке своей оценки извне. Они будут стремиться задабривать супруга, стремиться угодить начальнику, напрягать все силы, чтобы добыть себе внешние знаки своей ценности — одежду, жилище, машину. А не дай Бог, муж бросит — тогда все, крах. Ибо наедине с собой этой женщине страшно остаться, внутри пусто. Без внешних знаков ее ценности она раздавлена.

Люди, выросшие в дисфункциональных семьях, в системе эмоциональных репрессий, где власть родителя приближается к деспотии, обычно имеют очень низкую самооценку. Из истории мы знаем, что страны с деспотичным режимом замедляли или прекращали свое развитие. То же может происходить и с душевным развитием ребенка.

Есть такой исторический анекдот. Российский император Павел был властителем, желавшим максимальной, прецельной власти над своими подданными. Однажды шведский посол в России Стендинк похвалил празднник и позволил себе заметить, что устроитель праздника Нарышкин — лицо очень важное. При этих неосторожно вырвавшихся

словах посла лицо императора переменилось и, повысив голос, он произнес следующую фразу: «Господин посол, знайте, что в России нет важных лиц, кроме того, с которым я говорю и пока я с ним говорю».

Эти слова показывают, что император совершенно лишает подданных права на человеческое достоинство, на возможность чувствовать себя цennыми. Следует помнить, что Павел вступил на престол после многолетних унижений и страхов. Угнетенный человек, он же раб, всегда мечтает порабощать других.

Я работала с больными алкоголизмом и наркоманией. У них пониженная самооценка, даже у тех, кто относится ко всем свысока, грубо, кто не признает авторитетов. Внешне они иногда выглядят как люди с переоценкой своей личности. Но с чего бы это молодой человек так демонстрировал свою грубость для устрашения окружающих, если он не сомневается, что он достойный человек?

Ревность также проистекает из пониженной самооценки, страстная борьба за власть, оскорбительный тон начальника с подчиненными — тоже оттуда. Когда такие люди попирают достоинство других, ими движет недостаточная уверенность в своем человеческом достоинстве. Корни этого явления — в неудовлетворении потребностей ребенка, в отрицании реальности его чувств, а также в непонимании ранимости ребенка, в чрезмерном ограничении его инициативы.

**Ранимость ребенка.** От природы все дети ранимы и должны быть защищены своими родителями. У самих детей еще не возникла система внутренних границ. Ранее мы говорили, что внутренние границы нужны нам для защиты себя и для того, чтобы не ранить других. Дети нуждаются в защите в следующих областях: физической, сексуальной, эмоциональной, интеллектуальной и духовной.

А что значит защитить ребенка? Это значит, что мама или лицо, ее заменяющее, признает и уважает право ребенка на свое тело, мысли, чувства, поведение даже тогда, когда руководит им в сложной ситуации.

«Когда отец назвал меня очень грубым словом, мама промолчала. Мне кажется, она предала меня. Я права? » — спрашивает меня двенадцатилетняя девочка.

Что я ей скажу? Конечно, она права. Но по моим правилам в беседе с детьми о родителях можно говорить или хорошо или никак. Молчание и было ответом.

В здоровой семье дети всегда защищены. Защищенность и безопасность — краеугольные камни выживания. Обязанность родителей — обеспечить детям безопасность, а в случае угрозы защитить детей. Это не сверхопека. Дети должны быть защищены от грубого поведения кого бы то ни было, кто может нанести оскорблениe телу или душе ребенка. Тогда у них развиваются внутренние границы, не позволяющие им, в свою очередь, кого-либо обидеть. Если ребенок имеет право на защищенность его внутреннего мира, значит, каждый другой человек тоже имеет это право. У ребенка формируется понятие о чувствительности, ранимости других.

Если у ребенка нет понятия о границах своего суверенитета, он становится очень уязвимым, его легко ранить, он может идти навстречу опасности, не замечая ее, он крайне доверчив. Во взрослой жизни это качество его подведет. Это все равно, что у автомобиля выключены предупредительные огни. Одна встреча с обидчиком, другая, а дальше — полная потеря доверия, и вот уже для защиты выстроена стена, за которую спрятался ранимый человек.

Как будет девочка, оскорбленная своим отцом, относиться к мужчинам? Естественно, с недоверием. Возможно, замкнется, спрячется за стену, выложенную из страха или молчания. Будучи очень ранимым, можно защищаться и агрессивным поведением. Все это случается тогда, когда родители или воспитатели не могли защитить ребенка и не научили его избегать обиды.

Легче всего показать это на примере нарушения физических границ. Допустим, ребенок не имеет понятия о том, что чей-то двор имеет свои границы и о том, что частную собственность надо уважать. Тогда он, сокращая путь к

себе домой, может пройти через двор соседа, повреждая грядки и клумбы с цветами. Естественно, что хозяин двора возмутится, возможно, накричит на ребенка, оскорбит его.

Как в этом случае должна поступить мама? Взяв малышку за руку, пойти к соседу, извиниться за вторжение в его двор, обещать научить ребенка соблюдать границы. В то же время мама может показать, что не одобряет грубых слов соседа. Таким образом она ограждает ребенка от повторения подобных действий, дает понять, что другие люди очень чувствительны. Усвоив урок о ранимости других, ребенок начинает соблюдать чьи-то границы и осознавать свои собственные границы духовного суверенитета.

Если мама имеет понятие о сексуальных границах, то есть уважает собственное сексуальное «я», то она не нарушит границ ребенка, например таким образом: «Почему ты так поздно вернулась? Наверное, уже непристойными делами занималась?» Это было бы оскорблением сексуального «я» дочери.

Сексуальной агрессией является даже такое «невинное» поведение матери: как только юноша собирается на свидание, у матери начинает болеть голова. Покидая больную мать, молодой человек испытывает чувство вины. А в результате он может стать импотентом, поскольку это чувство вины мешает естественному развитию отношений с девушкой и становлению его мужского достоинства. Он может отказаться от всяких взаимоотношений с девушками (стена самоизоляции) и всю жизнь играть роль «хорошего мальчика, не покидающего свою маму».

Если у одного родителя нет никаких понятий о внутренних границах, а другой родитель построил для своей защиты глухие стены, то ребенок в такой семье может метаться от крайней ранимости до полной нечувствительности к вторжению в его духовное пространство. И нормальные отношения с людьми у него не сложатся.

***Несовершенство ребенка.*** Это так естественно признать за детьми право делать ошибки. Все люди делают ошибки, но дети еще более несовершены, чем взрослые.

Следует подчеркнуть, что и в функциональной семье все ее члены несовершены. Это в природе человека. Есть такая английская поговорка: «У каждого пупок попахивает».

Совершенства в природе просто не существует. Так позвольте же вашим детям ошибаться и не унижайте их из-за этого. Учите исправлять ошибки, но не дайте им повода усомниться в том, что они особенные, чудесные и безгранично любимы вами.

Когда родители не могут объяснить детям их ошибки, они берут на себя роль непогрешимого божества и перекрывают путь к развитию связей с «Высшей силой», о которой у каждого могут формироваться свои понятия.

Что бывает, когда родители не позволяют детям быть несовершенными и требуют быть только хорошими и послушными? Реакция может быть двоякой. Дети могут тратить все силы на достижение совершенства и обязательно когда-нибудь потерпят неудачу. Либо они отдаются от родителей, «забастуют», станут бунтовщиками, «плохими» в глазах родителей.

В зрелом возрасте это оказывается двумя крайностями: либо человек постоянно контролирует себя, не может расслабиться, кстати, пытается контролировать и супруга, и детей, то есть грубо диктовать им, как себя вести, либо вообще не имеет понятия о вопросах контроля.

Сверхконтролирующими бывают жены больных алкоголизмом, а сами больные обычно теряют контроль над своим поведением. Сверхконтролирующие жены не могут жить без страха, боли и гнева. Они полны страха потерпеть неудачу при любом жизненном испытании.

**Ребенок зависим** от других в вопросах удовлетворения его нужд и желаний. Я глубоко убеждена в том, что после того как удовлетворены основные потребности ребенка (в еде, одежде, крыше над головой, медицинской помощи), на первый план выступает удовлетворение эмоциональных потребностей.

Только после того, как будут удовлетворены потребности ребенка в ласке, внимании, он сам научится понимать

свои желания, нужды. Взрослые не всегда знают, чего они хотят. А когда осознают свои желания, не всегда знают, как попросить других удовлетворить их, не испытывая при этом чувства неловкости, вины или стыда.

Это может быть результатом воспитания в дисфункциональной семье, в которой с эмоциональными потребностями ребенка могут поступать следующим образом: или никогда не позволять детям делать что-либо самостоятельно; или подвергать детей нападкам, по меньшей мере словесным, за то, что они выражают какие-то желания; или просто игнорировать желания детей.

В первом случае, когда родители все делают сами, не давая детям никакой самостоятельности, дети вырастают слишком зависимыми, без навыков заботы о себе.

Во втором случае, когда родители могут отругать ребенка за то, что он что-нибудь хочет, ребенок усваивает, что для него небезопасно выражать свои желания.

В третьем случае, когда родители игнорируют желания ребенка, просто не реагируют на обращения к ним, вырастают люди, которые, как правило, не имеют своих желаний, которым и в голову не приходит, что можно что-то хотеть.

В моей практике мне встречалось много людей, считавших свой брак неудачным. В этих браках не только мужья ничего не делали для удовлетворения потребностей женщин, но ни женщины, ни мужчины не могли даже сформулировать, что же они хотят. Они неопределенно выражали свои желания: «Хотелось бы, чтобы он (она) был(а) внимательнее ко мне, чтобы помогал(а)». Как потом выяснялось, супруги никогда не говорили друг другу о своих желаниях.

**Ребенок - существо незрелое.** Дети должны оставаться детьми. Как говорится, «каждому овощу — свое время». Согласитесь, глупо было бы ожидать от восьмилетней Маши, чтобы она пришла со своей проблемой к маме и без слез, спокойно рассказала, что ее беспокоит, четко сформулировав свои чувства и трудности. Такое поведение невозможно в восемь лет!

Надо признать за Машей право плакать, кричать, а, возможно, упасть посреди комнаты и биться ногами об пол, хотя последнее более подходит трехлетнему ребенку. Значит, у Маши случилось что-то такое, что на минутку отбросило ее до уровня трехлетней девочки. А может, ей мешали взрости и у нее закрепились задержанные, незрелые формы поведения. Сила реакции может объясняться и силой стресса.

Одна мама рассказала мне о том, как нашла верное средство воздействовать на своих детей в подобных ситуациях: «Пока я кричала на дочку: «Прекрати! Ты ведешь себя как глупая, маленькая девочка. И тебе не стыдно?» — ничего не помогало, она еще сильнее билась ногами об пол. Но однажды я подошла к ней и взволнованно спросила: «Скажи мне, что с тобой происходит, что ты должна была упасть на пол и так сильно биться, что ты вынуждена так плакать и поднимать такой крик?» Удочери сразу высохли слезы, она поднялась, обняла меня и начала сбивчиво рассказывать, как ее девочки называли ябедой, как это было несправедливо».

Что же случилось? Почему изменилось поведение девочки? Весь секрет в том, что мать приняла как должное «ужасное» поведение дочери с проявлениями гнева, отчаяния и т. п. Для этого возраста ничего из ряда вон выходящего в поведении девочки не было. Признать право ребенка на проявление своих чувств и помочь ему найти приемлемые формы их выражения — вот и все, что нужно.

В одной семье росли две сестры — семилетняя Наташа и трехлетняя Люся. Оба родителя работали. Случилось так, что в этот год они не могли отдать детей в детский сад. Наташа стала нянчить младшую Люсю. Слишком большая ответственность для семилетней девочки! Наташа все время боялась, что не уследит за Люсей и получит нагоняй от мамы. К тому же так хотелось поиграть с девочками своего возраста, покататься на велосипеде, но на ней — забота о сестренке.

Наташа была поставлена в положение ответственной, что не соответствовало ее возрасту. Поэтому она выросла не по годам серьезной, требовательной, все ее называли «мать-командирша».

С другой стороны, младшая сестра Люся росла забалованным ребенком, которому позволялось вести себя как угодно, включая формы поведения, подходящие лишь маленьким детям. Когда ей исполнилось восемь лет, она позволяла себе такие проявления гнева, которые обычно свойственны двухлетним, и некому было противостоять этим капризам. Ее все любили, она была окружена вниманием, и никто не объяснил, чего от нее ожидают, никто не подвел ее к уместным формам проявления своих настроений.

Люся осталась эмоционально незрелой, своей жизнью она никогда не управляла, достаточно было заглянуть в ее спальню — сплошной хаос. Такая же путаница свойственна была и ее отношениям с мужчинами.

Ни одна из сестер не имела возможности действовать соответственно возрасту. Обеим девочкам не уделяли достаточно внимания, времени, родители не руководили их взрослением.

Связь между характеристиками взрослого, зрелого человека и воспитанием в функциональной либо дисфункциональной семьях перечислены в двух нижеприводимых таблицах.

**Таблица. Воспитание в функциональной семье — превращение естественных характеристик ребенка в признаки зрелого человека**

Естественные характеристики ребенка	Характеристики зрелого человека
Ценный	Самооценка, исходящая изнутри
Ранимый	Ранимость, умение защитить себя, развитые здоровые границы
Несовершенный	Восприятие несовершенства как естественной черты людей
Зависимый	Взаимозависимость и способность понимать свои и чужие потребности
Незрелый	Зрелость соответственно возрасту

**Таблица.** Воспитание в дисфункциональной семье —  
трансформация естественных признаков ребенка  
в качества, необходимые для выживания, но  
затрудняющие жизнь взрослого человека

Естественные характеристики ребенка	Дисфункциональные качества, необходимые для выживания	Характеристики зрелого человека, затрудняющие жизнь
Ценный	Менее, чем другие либо более, чем другие	Трудности достижения адекватной самооценки
Ранимый	Чрезмерно ранимый либо совсем не ранимый	Трудности в установлении здоровых границ
Несовершенный	«Плохой», бунтарь либо «хороший», образцовый	Трудности в приятии своей реальности и несовершенства
Зависимый	Слишком зависимый либо отсутствие нужд и желаний	Трудности в удовлетворении собственных потребностей
Незрелый	Слишком незрелый, хаотичный либо слишком зрелый, сверхконтролирующий	Трудности в умении спокойно воспринимать реальность

Наверное, я утомила вас, мои дорогие читатели, этим сухим анализом. Не знаю, к какому выводу пришли вы, но я считаю, что все эти классификации, все деления на функциональные и дисфункциональные семьи верны лишь приблизительно. Это схема. Но с помощью классификации мы можем легче ориентироваться.

Лично я не знаю исключительно функциональных семей. В каждой семье есть свои трудности, свои несовершенные условия воспитания. Так что не спешите сожалеть, что вам не повезло родиться в исключительно «правильной» семье. Беспроблемных семей просто не бывает.

Тем не менее, анализируя себя, развитие своей личности, мы скорее поймем, откуда у нас, допустим, стремление

командовать (несоблюдение внутренних границ) или желание угодить другим и вечная неловкость при высказывании собственных просьб (игнорирование потребностей ребенка). Поняв истоки своих особенностей, мы можем над ними «поработать». Результатом может быть улучшение — как собственного самочувствия, так и облегчение жизни следующему поколению.

## ВАЖНЕЙШИЕ ПОТРЕБНОСТИ ДУШИ

Возможно, у моих читателей уже есть дети. Давайте еще раз подумаем, в чем нуждались вы, будучи ребенком, и в чем нуждаются теперь ваши дети. Впрочем, взрослые испытывают те же потребности. Если удовлетворение их у детей в значительной степени зависело от родителей, то взрослые и сами могут многое для себя сделать. Существенно повышается удовлетворение ниже описанных потребностей в гармоничном браке. О том, насколько полно удовлетворяются эти потребности, вы будете судить сами.

### *Выживание*

Все мы выжили благодаря тому, что о нас кто-то заботился. Как только новорожденный остается без попечения, он умирает. Для физического выживания новорожденному необходимо удовлетворить его материальные потребности в пище, оптимальной температуре окружающей среды.

Однако даже в этом возрасте мало удовлетворить лишь материальные нужды. Для полноценного выживания, для последующего гармоничного развития ребенку нужно еще что-то сверх удовлетворения этих видимых потребностей.

Вы думаете, что кормящая грудью мать дает лишь необходимые питательные вещества своему младенцу? Не только. Оказывается, очень важно прикосновение тел матери и ребенка, очень важна улыбка матери, ласковые поглаживания тельца ребенка. От этих «добавок» к питательным веществам зависит качество выживания, гармоничность душевного склада ребенка.

Вы заметили, что большинство мадонн на картинах эпохи Возрождения, а также Богоматерь на русских иконах

держат младенца у левой части груди? Это не случайно. Наиболее проницательные художники подметили, что ребенку на левой руке матери комфортнее, чем на правой, так как ребенок быстрее успокаивается, когда слышит биение сердца матери. Он так привык к этому ритму в утробе. Для ребенка в этом прикосновении, в этом спокойном ритме сердца заключается вся надежность и безопасность существования.

Обратите внимание, как носят детей матери в некоторых африканских странах. Они их мягко привязывают к себе либо спереди, либо сзади. Близость к телу матери обеспечивает ребенку ту же безопасность, которая так нужна для выживания и нормального развития.

Дорогие юные мамы! Чаще гладьте своих детей, постоянно поддерживайте хотя бы контакт взора, если не можете соприкасаться с ними кожей. Я видела, как мамы возят детей в коляске сзади себя. Это очень плохо для души ребенка, потому что нет связи с матерью. Вы очень родные люди. Дайте знать об этом улыбчивым лицом, нежными руками, ласковым голосом.

Обеспечить выживание ребенку можно при соблюдении таких условий, как безопасность, стабильность, постоянство, защищенность. Все это обязаны создать родители.

Взрослые выживают при тех же условиях. Для взрослых еще очень важно ощущение, что они могут управлять своей жизнью, что именно от них самих зависит течение их жизни. Имеется прямая связь между удовлетворением этих потребностей у ребенка и ощущениями у взрослых — безопасности, стабильности и так далее. Травматическое детство оставляет трещины в фундаменте выживания.

### ***Прикосновение***

Не только маленьким, но и взрослым прикосновение исключительно важно для полного душевного благополучия. Считается, что детям и пожилым людям требуется больше прикосновений, чем людям среднего возраста. А иначе, за-

чем бы люди обнимались при встречах, разлуках, то есть в моменты наивысшего напряжения эмоций?

Известный специалист в области семейных взаимоотношений Вирджиния Сатир считала, что каждому из нас для душевного благополучия необходимо от 4 до 12 объятий в день. Естественно, имеется в виду, что обнимаются близкие люди. И это не прихоть, не выдумка, а важнейшая человеческая потребность.

Как-то я пожаловалась в кругу друзей, что мне будет тяжело с ними расставаться. Дело было в Ратгеровском университете, где я училась быть семейным консультантом. В ответ на свои жалобы я услышала: «А мы вас обнимем на прощание, и вам станет легче». Это был ответ людей, специализировавшихся, так же как и я, в налаживании семейных взаимоотношений. Это был психологически грамотный подход к решению маленькой проблемы, а вовсе не шутка.

Рекомендацию Вирджинии Сатир (4—12 объятий в сутки) я применяю на близких в своей семье и другим рекомендую. Результаты, с моей точки зрения, очень хорошие.

А вот результаты научно контролируемых экспериментов. В 1985 году американский ученый Л. Доссей опубликовал работу, в которой показано величайшее значение прикосновения для здоровья. Кроликов длительное время подвергали специальной диете, вызывающей атеросклероз (уплотнение артерий). В исследовании было задействовано две группы кроликов. Одной группе сотрудники лаборатории ставили пищу и сразу уходили. В этой группе атеросклероз удалось вызвать диетой. Другую группу кроликов кормили той же пищей, но сотрудники лаборатории вели себя иначе — никогда не забывали погладить кролика. У кроликов этой группы атеросклероз не наблюдался. Вот уж поистине верно, что ласковое поглаживание и для кроликов полезно, да еще как! Поглаживание буквально продлило им жизнь.

Психологи утверждают, что дети, лишенные ласковых прикосновений, растут неуверенными в себе людьми, часто терпят неудачи. На взрослых благотворность прикосно-

вений я неоднократно могла наблюдать в группе незнакомых людей, собравшихся для психотерапии. Перед началом совместной работы проводим разминку. Все двигаются по кругу без определенного порядка, как бы «врассыпную», подходят друг к другу, внимательно смотрят в глаза, дотрагиваются рукой. Пять минут такой разминки делают только то, что чужих людей уже не такими далекими, во всяком случае, не чуждыми друг другу. Атмосфера в группе сразу теплеет.

Советую вам, если вы работаете с группой детей в садике, школе, даже в техникуме и вузе, предложить им начать знакомство с такой разминки, а затем предложите сесть за столы или за парты так, как им хочется. Пусть каждый выбирает себе пару. Вы увидите, насколько дело пойдет быстрее и лучше. Меньше времени истратится на адаптацию, то есть «притирку» друг к другу.

А дома в благотворности прикосновений можете убедиться на своем сыне или дочери. Вам нужно его разбудить в определенное время? Пусть будильник служит этой цели в крайнем случае. Подойдите к спящему ребенку и разбудите его ласковым прикосновением. Вы в награду получите его счастливую улыбку. Если же он закапризничает, это будет значить только одно: ему мало вашей ласки, и капризами он дает вам знак: «Мама (папа), повтори».

### ***Внимание***

Любому человеку — как ребенку, так и взрослому — необходимо внимание. Для ребенка оно обеспечивает надежность, безопасность. Взрослому внимание позволяет утверждаться в мысли: «Я кому-то интересен, я что-то значу, я представляю собой ценную личность». Положительная самооценка — исключительно важное состояние души. Мы еще вернемся к этому при дальнейшем обсуждении других потребностей человека. В конце концов, они все связаны между собой. Даже между материальными и духовными потребностями нет непроходимой грани, все взаимосвязано.

При длительном пользовании некоторые наши вещи одутвторяются нами.

Как выразить свое внимание к другому человеку? Можно сказать: «Я тебя внимательно слушаю». Можно внимание выразить только жестом. Близким людям не нужен официальный тон.

Каждый из нас множеством нюансов своего голоса, позой, мимикой может сообщить другому человеку очень значимую информацию. Каждый человек есть и передатчик информации и приемник, улавливающий ее от других.

Нам жизненно необходимо знать, что на все перемены, происходящие в нас, кто-то откликается, как эхо в горах. Нет, еще сложнее. И это гораздо больше того, что может вместить фраза: «Вас внимательно слушают». К тому же есть возраст, когда эта фраза просто неприемлема.

Когда мать откликается на поведение ребенка выражением лица, позой, голосом, она как бы посыпает ему весточку: «Я тебя поняла, будь спокоен». Ребенок в это время получает подтверждение, что он живой, чувствующий и даже мыслящий человечек и его понимают самые дорогие, самые значимые для него люди. Без удовлетворения потребностей в прикосновении, внимании ребенок останавливается в росте, чахнет, не развивается должным образом как физически, так и умственно, эмоционально и духовно.

Когда возможна такая неблагоприятная ситуация для ребенка? Естественно, когда нет мамы. В таких случаях нужны люди, заменяющие мать. Может ли случиться так, что ребенок обделен и тогда, когда мама есть? Сколько угодно! Это бывает, когда мама сама была обделена вниманием и пониманием со стороны своих воспитателей и ребенок нужен ей для удовлетворения ее потребностей.

Потребности отменить нельзя. Мать сама все еще нуждается во всем, о чем вы уже здесь прочитали. Ее душа продолжает оставаться в недостаточно зрелом состоянии, чтобы посылать целительные лучи ребенку. Ее душа жаждет взять от ребенка. Что? Да то же самое, в чем нуждается каждый человек.

Это удивительно, как малые дети начинают улавливать специфические потребности матери и начинают удовлетворять их. Дети посылают какие-то свои знаки матери о том, что она им очень необходима, что она очень ценный человек, что она самая хорошая и т. д.

Дети как бы стремятся повысить самооценку матери. В конце концов, воспитание всегда было двусторонним процессом. Но что происходит при этом с ребенком? Он вынужден заплатить за это очень дорого — подавить нормальные, естественные ростки в своей душе и затормозить свое развитие, рост. Вы видели таких детей. Их называют «маленькими старичками».

### ***Руководство***

Руководить действиями ребенка или взрослого, вести его по жизни — это значит, в первую очередь отказаться от диктата и приказа. А что же надо делать? Прежде всего, помогать расти (не только физически, но и психически). Такая помошь может включать совет, доброе слово или невербальные формы поддержки. По-латыни «вербус» значит *слово*, невербальные формы — это любые виды помощи и поддержки, когда действуют не слова. Сюда входит также моделирование и обучение уместным для определенных случаев здоровым социальным навыкам. Невербальные формы общения играют огромную роль в нашей жизни. Дружеская рука ложится вам на плечо, и уже никаких слов не надо.

В разговорах с родителями я часто слышу о том, что они хотят воспитать хорошего, честного, чуткого человека. Цель благородная, хотя и довольно общая цель. Тем не менее, давайте думать о средствах достижения этой цели. Как надо вести ребенка по жизни, чтобы он стал добрым, чутким? Что может влиять на него? Влияет абсолютно все, но по-разному.

Слово, конечно, действует на ребенка, но психологи установили, что на маленьких, да и не очень маленьких детей сильнее слова действует картинка. Вам, верно, доводилось замечать, что люди всегда больше доверяют тому, что ви-

дят, чем тому, что слышат. Еще больше по силе воздействия на ребенка — движущаяся картинка (кино, телевидение, компьютерная игра). А еще больше, глубже, прочнее действует на ребенка пример поведения окружающих. Больше всего впечатляет пример любимого и авторитетного человека, то есть родителя. В юношеском возрасте возникают новые кумиры, авторитет родителей отодвигается на второй план. Так спешите моделировать социальные навыки детей, пока они еще маленькие.

Все услышанное, увиденное, пережитое в детстве откладывает свой отпечаток в душе и остается с человеком на всю жизнь, даже если сам он забудет об этом. Я знаю одну семью, которая для меня всегда служит примером трогательных взаимоотношений, как между супругами, так и между родителями и детьми.

Глава семьи рассказал мне эпизод из своего детства: он видел, как его отец завязывал шнурки на ботинках на ногах его матери, когда она была беременной (у него есть младшая сестра). Естественно, что в такой семье мальчик мог наблюдать и другие проявления заботы родителей друг о друге. Думаю, что впечатления детства сыграли большую роль в том, что он стал хорошим семьянином.

А недавно мне пришлось общаться с пятнадцатилетним юношей, драчуном и мучителем кошек. В раннем детстве он был свидетелем того, как пьяный отец пытался бить мать. Почему-то так получалось, что в трезвом состоянии отец хотя и не дрался, но ничего вместе с сыном не делал. Обедала семья в разное время, часто каждый ел отдельно, а если и собирались вместе за столом, то отца не было дома. Я вижу здесь «модель пустого стула». Так говорят психологи, когда у ребенка не было положительного образца для подражания. Пример всегда берут только с близких и значимых людей. А чему может научить «пустой стул»?

### *Принятие и одобрение*

Культура общения начинается с умения слушать. Каждому из нас крайне важно знать, что кто-то нас слышит,

даже если этот кто-то и не всегда нас понимает. Слышит — значит, принимает участие в нашей судьбе... Слышит — может означать, что любит... Слышит — значит, воспринимает меня. Слышит — значит, относится ко мне серьезно...

Родители демонстрируют свою приязнь к ребенку тем, что уважают его, ценят и понимают его чувства. Принятие ребенка таким, каков он есть, дает ему внутреннюю свободу для настоящего личностного роста.

Мы так воспитаны, что в общении друг с другом склонны, в первую очередь, слышать факты, смысл слов. А душе нашей угодно в первую очередь другое — слышать чувства. Нам приятен собеседник, чутко откликающийся на то, как мы говорим, а не на то, что мы говорим. Вот вы случайно встретились на улице с давним знакомым:

—Здравствуй!  
—Здравствуй!  
—Куда спешишь?  
—В больницу.

Если собеседник услышал только тот факт, что знакомый спешит в больницу, то понял лишь направление его движения. Он мог в этой фразе уловить грустное чувство — больница? Сам заболел или идет навестить близких людей? Он подавлен? Собеседник мог подумать: нужна моя поддержка. Только в этом случае он принял информацию как человек, а не как робот.

Для повышения уровня общения мы чутко воспринимаем то, что стоит за сообщаемыми фактами. Можно даже пропустить мимо ушей то, что вам говорит человек, но главное «услышать» его состояние, настроение и себя настроить на восприятие его эмоций.

Мы даем знать человеку, что мы его видим, слышим и принимаем. Хорошо, когда ни одно сколько-нибудь полезное или доброе дело ребенка не останется без похвалы и одобрения. Пусть он всего лишь вылепил из пластилина носорога или справился с доставанием воды из колодца, он будет счастлив услышать от мамы или папы: «Ах, какой ты у нас маленький да удаленький!»

Некоторые строгие родители боятся похвалой испортить ребенка: как бы не возомнил о себе много и не утратил стремления к совершенствованию. Не бойтесь, уважаемые папы и мамы! Все в один голос — педагоги, психологи, физиологи — твердо стоят на одном: чего не добьешься порицанием, того добьешься похвалой. То же самое и в физиологии: положительное подкрепление рефлексов (награда в виде похвалы) делает их более прочными, чем отрицательное подкрепление (наказание, порицание нежелательного поведения).

По моим наблюдениям, отсутствие всякого подкрепления поведения ребенка со стороны родителей оказывает самое нехорошее влияние на душу ребенка, причем это влияние длится долго и сказывается на его судьбе и в зрелом возрасте.

В неблагополучных семьях разного типа есть общая черта — там не замечают нужд, потребностей ребенка, в том числе и потребности в принятии, одобрении. Как на эту ситуацию реагируют дети?

Очень плохо жить невидимкой, не замечаемым существом среди тех, кого ты любишь и ценишь. Я знала одну девочку, которая могла сорвать урок в школе тем, что пыталась насмешить окружающих. Что она только ни делала! То усы себе нарисует, то запишит по-мышиному. А дома однажды, когда мать была занята с гостями, она прошла по карнизу балкона на соседний балкон. Не девочка, а сорвиголова.

Когда я узнала жизнь этой семьи, я поняла, как одинока эта девятилетняя девочка. Ее почти не замечали мама и бабушка. Конечно, они обе работали. Но вечером-то встречались все вместе, и никто не спрашивал девочку, был ли удачным ее день, что она сегодня узнала, увидела, с кем разговаривала, о чем.

Поведение девочки — типичная реакция на постоянное неудовлетворение ее насущных нужд. Причем выбирает эту линию поведения ребенок почти неосознанно. Каждой своей выходкой он призывает, почти кричит: «Заметьте меня,

я живая, мне нужна ваша любовь». Есть даже типологическое название такой реакции — «ребенок-клоун, шут».

Все дети разные. Они по-разному реагируют на неудовлетворение своих психологических потребностей. Есть реакция типа «герой семьи». Вот вам живой пример. Беседую с десятилетним сыном женщины, больной алкоголизмом. Умный такой мальчик, положительный во всех отношениях. Не надо думать, что у женщин с этой болезнью бывают только умственно отсталые дети. Это неправда. Всякие бывают, немало и умных сыновей, дочерей. Так этот мальчик хорошо ведет хозяйство, ухаживает за младшей сестренкой, хорошо учится. Спрашиваю:

—Что ты делаешь, когда у мамы обостряется ее болезнь?

—Ну, я тогда за старшего в доме. Я на нее покрикиваю, да только не помогает.

Перед лицом трудностей дети быстро взрослеют. Трудности закаляют, быстро развиваются чувство ответственности. Поведение мальчика прямо-таки образцовое. Он с мамой поменялся ролями — мальчик стал родителем для мамы, а мама — опекаемым ребенком.

Что же в этом плохого, что он стал хозяином и «героем семьи», что все положительное выпукло обозначилось в его характере? Плохо то, что это все же была реакция на беду в семье, что он вынужден был стать героем семьи, больше ведь некому.

Мальчики должны быть мальчиками. Всему свое время. У него нет детства, он сразу начал жить как взрослый. Не наигравшись в детстве, легко сломаться в будущей жизни.

Довольно часто мальчики на семейное неблагополучие реагируют поведением типа «бунтовщик». Не обязательно это тяжелая болезнь родителя. Семейное неблагополучие заключается уже в том, что никто дома не спрашивает: «Как ты себя чувствуешь?» Бунтовщики презирают все, что происходит в доме, пытаются противиться знаткам установленного порядка. Настоящего порядка в неблагополучных семьях мало, жизнь характеризуется скорее хаосом, чем

размеренным ходом событий, соблюдением установленных норм. Драчуны, циники — все это бунтовщики. Все они испытывают недостаток внимания, принятия и одобрения в своем доме. Их мало любят.

Девочки часто пытаются своим поведением все уладить, изменить ситуацию к лучшему и становятся если не «героями семьи», то «миротворцами» — всех бы они помирили, сами же боятся нашалить, рассердить своих суровых родителей. Тоже жизнь скованная, без свободных порывов души. Вот и вырастают потом «закомплексованными» подростками.

### ***Умение хоронить свои потери***

Вся наша жизнь состоит как из приобретений, так и потерь, утрат. Мы здесь с вами ведем разговор о тех ценностях, которые в первую очередь касаются нашей души.

Под утратами я имею в виду в данном контексте любые эмоционально значимые события с отрицательным знаком: неуспех на экзамене, поражение в спортивных состязаниях, расставание с любимыми местами, неразделенную любовь, смерть близкого человека и т. д.

К потерям можно отнести не только реально утраченное, но и угрозу потерять что-то дорогое для нас. Надвигающиеся тяжелые события доставляют нам даже больше неприятностей, чем реальные.

Что значит хоронить потери ? Это возможность их «отработать», отреагировать на них. Само собой разумеется, что реакция всегда сопряжена с душевной болью, страданиями. Реакция требует времени. Когда мы имеем такую возможность и осознаем потребность в реакции на наши несчастья, причем глубокой и полной реакции, тогда мы растем в духовном смысле, совершенствуемся для встречи с новыми потерями.

Взрослые люди часто мне говорили, как они были уязвлены, обижены и долгое время потом страдали от того, что в детстве их не пустили на похороны любимой бабушки. Я понимаю, что родители хотели уберечь ребенка от тяжелых,

не нужных с их точки зрения переживаний. Не нужных?  
Как это не нужных?

Речь идет об очень серьезных, глубоких чувствах, о событиях, исключительно важных в жизни семьи, а ребенок почему-то не должен в них участвовать. Значит, с чувствами ребенка не считаются, его как человека не принимают во внимание. Вся семья плачет, а ребенок в стороне. Он чувствует себя в изоляции, он отвергнут. Несчастья не скроешь, пытаться это делать — значит лгать. Ложь в отношениях не может быть во благо никому.

С точки зрения душевного здоровья, более здоровым образом ведут себя те родители, которые учат своих детей правильно реагировать на различные потери, а не устраняют с их жизненного пути любые несчастья. Ставить такую цель: избегать несчастий, — глупо. Ведь эта цель недостижима.

А с другой стороны — кто не страдал, тот не жил полнокровной эмоциональной жизнью, которая развивает и совершенствует личность. В эмоциональной палитре есть разные краски, включая черную краску.

Я бы очень хотела, чтобы у вас, уважаемый читатель, была такая семья, в которой можно было бы вместе переживать любые свои потери, чтобы с близкими можно было бы и погоревать, и поплакать, и подосадовать, услышать совет. А если семья у вас не такая, то было бы хорошо иметь хотя бы одну родственную душу в этом мире, кого-то, кому можно позвонить в любое время или приехать, чтобы «поплакаться в жилетку».

И это не признак вашей слабости. Хоронить свои потери приходится каждому. Это не пустая трата психической энергии. В ряде случаев для неглупого человека потеря, поражение может обернуться еще большим выигрышем в смысле душевного роста, чем успех.

### ***Поддержка***

Родитель, друг, воспитатель поддерживает усилия неокрепшей души в самореализации, в осуществлении лучших порывов. Главное — не заблокировать выход потенциаль-

ным творческим возможностям человека. Это и есть поддержка. Любые действия, помогающие раскрытию возможностей, способностей человека, наша душа воспринимает с благодарностью, все мы в этом нуждаемся. Не воспитатель, а воспитуемый остается активно действующим лицом.

Меня всегда — и в детстве, и в зрелом возрасте — оскорбляло до глубины души, сковывало всю мою энергию стремление близких мне людей сделать что-то за меня. Не для меня, а за меня. Бывало, мама говорила: «Отойди от корыта, я сама постираю. Ты не сумеешь, это очень большая вещь». После этого мне уже ничего не хотелось делать. Позднее я поняла, почему мама так поступала. Она сама нуждалась в поддержке и стремилась стать незаменимой в доме.

Когда мы делаем какие-то дела за других людей, тем самым мы становимся в собственных глазах незаменимыми. Мы хотим лишний раз утвердить себя, а не помогаем другим. Истинное уважение к другому человеку предполагает веру в то, что он сам многое может сделать. Именно отсутствие этой веры в меня у моей мамы и было мне больнее всего. А нужно-то было всего — ободряющая улыбка и слова: «Давай, дочка, делай. Я верю, ты с этим справишься!»

#### *Преданность и доверие*

Наша душа обретает крылья, когда нам доверяют. Мы в этом очень нуждаемся. Равным образом жизненно важно для нас доверять другим людям. Я хочу сказать, что нам хорошо только тогда, когда и нам доверяют. Тогда и мы можем не опасаться довериться другим. Это очень важная потребность человеческой души. Когда молодые люди испытывают пылкую влюбленность, они клянутся в верности и говорят или думают примерно так: «Мы будем абсолютно и полностью доверять друг другу. Предательство исключается».

Да, действительно, в основе здоровых, прочных, красивых отношений лежит доверие. А что это такое, где истоки

доверия или недоверия? Может ли доверие возникнуть автоматически и сразу, вдруг?

Только маленькие, наивные дети доверчивы ко всем. По мере взросления накапливается горький опыт разочарований, крушения надежд, которые были связаны с определенными людьми. Источник недоверия — в прошлой жизни. Вопреки своей природе даже ребенок вскоре начинает думать: «Стоп, не доверяй!» Это приспособительная реакция к ненормальной ситуации. Детей нельзя обманывать. Необходимо выполнять свои обещания перед детьми.

Никогда не произносите тех угроз, которые вы не приведете в исполнение. Такие угрозы, как «будешь себя плохо вести — я оставлю тебя», навсегда выбросьте из своего педагогического арсенала. Ребенок и так боится быть брошенным в этом огромном мире, который для него без мамы — пустыня. Угрозы рождают только страх, подозрительность.

### ***Достижения***

Ничто так не способствует успеху, как успех. Для развития личности необходимы определенные достижения. Они вселяют в человека веру в свои возможности, в то, что он может завершить необходимое дело. Завершив ряд простых дел, человек ставит перед собой более сложную задачу. Как результат движения от одного достижения к другому в нас появляется уверенность в своих силах, вера в то, что мы обладаем потенциальными возможностями выполнять намеченное, принципиально контролировать ход дел, то есть в какой-то степени быть хозяевами своей судьбы.

Психология маленьких детей ясна и прозрачна. Посмотрите, как возрастает их уверенность в себе, когда они выполняют что-то намеченное. Взять такую «мелочь», с нашей точки зрения, как перепрыгнуть канавку. А вы замечали, как огорчаются дети, когда им ставят в пример другого ребенка, что вот он, например, уже все буквы знает, а ты никак не запомнишь, как пишется буква «О».

Давайте не будем сравнивать своих детей с соседскими. Есть другое средство, стимулирующее развитие детей. Это

сравнение их с ними самими, но только вчерашними. Сравнение достижений во времени. «Еще вчера ты не умел писать эту букву, а сегодня так красиво и правильно ее написал» (есть достижение). «Я верю, что ты можешь написать и другую букву, которую я тебе еще не показывала. Вот, смотри...» Будьте уверены, новое достижение обязательно последует.

Самое большое достижение для человека — это преодоление своих слабостей, совершенствование навыков, то есть работа над собой. Все внешнее менее значимо. Поэтому лучше сравнивать то, что умел, достиг вчера, месяц, год назад и что умеешь сейчас.

Некоторые люди, выросшие в неблагополучных семьях, испытывают трудности в завершении заданий, в планировании своей жизни и в принятии решений. У них не было практики в этих делах. Никто в доме не позвал их однажды и не сказал: «Садись, дочка. Ты уже можешь выучить английский алфавит. Давай разделим его на части. Вот тебе задание на сегодня».

По мере овладения задачей дочка получала бы поддержку, одобрение. И дело бы пошло. Девочка научилась бы не только английскому языку, но и умению делить сложные задачи на части, планировать свои силы и возможности, в конечном счете, принимать самостоятельно решения. Приверочным инструментом был бы самоанализ.

Бывают противоположные примеры. Дети, выросшие в неблагополучных семьях, проявляют крайне высокое стремление к достижениям и успехам. Они умеют работать в определенных областях. Но сколько бы они ни сделали, им все равно мало. Они «трудоголики». Единственное, что им не удается, — это успокоиться, удовлетвориться — хотя бы недолго — достигнутым. Их душе не хватает веры в то, что они сделали что-то значительное. Часто они оказываются не в состоянии достичь успеха в такой области, как интимные отношения. Мешает низкая самооценка.

Венец всех достижений — уверенность, что вы внесли свой вклад в выполнение действительно значимого дела.

Теперь вы имеете право быть удовлетворенными тем, что сделали. Все ваши достижения — это результат ваших усилий. Душа обязана трудиться, но в ней должно быть и место для гордости достигнутым. Не забывайте и сами себя поздравить с успехом!

### *Развлечения, побег от обыденности*

У больных людей, зависимых от психоактивных веществ, имеется потребность изменять сознание с помощью алкоголя, наркотиков. В действительности в каждом из нас, включая как здоровых, так и больных людей, есть биологическая потребность периодически слегка изменять направление своего сознания, переключать его в другой режим работы. Мы склонны фантазировать, мечтать, смеяться, играть, размышлять о будущем или просто спать и видеть сны. Тесно связаны с этой потребностью наслаждения (искусством, красотой, беседой и чем угодно), развлечения, разного рода веселье.

Способность быть раскованным, легко входить в новые ситуации, принимать участие в игре — это потребности здорового человека. Практиковаться в их удовлетворении — значит гармонизировать свою личность, развиваться, укреплять психическое здоровье.

У людей, выросших в неблагополучных семьях, есть трудности в умении веселиться, расслабляться. Они могут быть чрезмерно серьезны, что имеет не только положительное значение. Сама мысль о радостях жизни может показаться им чем-то непозволительным, греховным.

Народная мудрость на Руси еще в древности относила развлечения к неотъемлемым потребностям человека. Давно известна и дошла до нас русская народная пословица: «Без забавы и человек болван».

Длительное неудовлетворение потребности в развлечениях может привести к глубоким эмоциональным изменениям. Человек может стать неспособным к отрадным переживаниям. Представляете, как он живет? Не живет, а тянет лямку. Причем везде — на работе, дома. Может он

позволить себе поиграть с детьми, ребячиться с ними? Нет, конечно. Кому от этого лучше? Никому. А плохо всем — и самому человеку, не научившемуся веселиться, и его детям, и его сотрудникам.

Родителям я иногда давала такое задание. Однажды откажитесь от своего слишком серьезного образа и подурячтесь со своими детьми, где угодно, например, на снегу или летом на лужайке. Только на равных. Пусть дети вас зароют в сугроб, пусть прыгают через вас, играя в чехарду, и вы прыгайте так, как они. Если по условиям игры проигравший должен прокукарекать под столом, не уклоняйтесь и от этого.

А в конце дня посмотрите на себя и на детей. Вы стали ближе друг другу? Да. Дети выглядят счастливыми? Да. Понимают они теперь с полуслова ваши распоряжения о том, что надо сделать в доме? Да. Меньше проблем с нежелательными формами поведения у детей? Да.

Так почему вы так редко играете со своими детьми? Я знаю, почему. Вы сами росли в семье, где все силы ваших родителей уходили на борьбу с чувством ущербности, неполноты. На радость не оставалось ресурсов. Не оставалось ресурсов и на рост, совершенствование.

Человек, не счастливый сам, вряд ли может сделать счастливыми и своих детей. Умение радоваться не пустяк, не второстепенное занятие, а важная потребность человека, от удовлетворения которой зависит не только его самочувствие, но и счастье окружающих людей.

Игры нужны и взрослым. Это легко сказать, да трудно сделать. Как это можно, чтобы взрослый, очень серьезный человек вдруг стал играть. Не будет ли он выглядеть глупо? Как преодолеть предубеждения?

Есть очень простой способ. Дети знают, как играть, как быть самими собой. Надо учиться у детей. Можно при этом себе говорить, что вы все делаете исключительно для блага ребенка. Идите с ним на каток, на рыбалку, на лыжные горки, играйте в песочнице, если он еще мал. Делайте то, что делает ребенок, подстраивайтесь к нему психологически.

Вам мешает ваше серьезное положение в обществе? Вы директор предприятия? Ничего. Ваша работа, ваше чувство высокой ответственности — это очень важная часть вашей личности, но это еще не весь человек. Нельзя же, в самом деле, отождествлять работу человека и его личность.

Надо отделить себя от работы. Можно сделать это по расписанию. Допустим, вы работаете с 9.00 до 18.00. Задержка на работе до 20.00 вряд ли целесообразна: ведь последние часы и так были сниженными по своей эффективности, а далее наступает еще более резкое снижение производительности труда.

Если вы задерживаетесь на работе, то, конечно, считаете ее очень важной для себя, а себя — частью этой работы. Но, возможно, вы задерживаетесь потому, что не знаете, как можно употребить время для себя? Много людей на словах это знают, а на деле — нет. Если вычесть из ваших представлений о себе вашу ответственную, очень важную работу, не останется ли слишком много пустоты?

Иными словами, у меня есть подозрение, что в глубине души вы невысокого мнения о себе, что вы мало себя цените и потому вам необходимо подпитывать свою самооценку «героическими усилиями в труде». Вы — человек, а не робот. У вас множество потребностей. Одна из них — потребность периодически отходить от обыденности.

Убедила я вас, что на время после работы вы можете себе позволить сознательно запланировать... *ничего не делать?* Разве что поиграть со своими детьми во что-нибудь. Во что хотите.

Итак, что вы обычно делаете в свободное время ? Чем разнообразнее ответы, тем интереснее вы живете. А еще точнее я бы поставила вопрос так: что вы сделали сегодня для себя?

### ***Сексуальность***

Слова «секс» и «пол» в буквальном смысле означают одно и то же, это перевод. Правда, есть тенденция связывать со словом «пол» все, что отличает мужчин от женщин,

а со словом «секс» — сексуально-эротические чувства и отношения.

Природа так устроила, что даже дети малые знают: «Я — девочка», «Я — мальчик». Никаких протестов в душе ребенка нет при отнесении себя к девочкам или мальчикам.

Говоря о сексуальности как о психологической потребности, я имею в виду, прежде всего, половую идентификацию и чувство удовлетворения в связи с этим. Мальчик, девочка, мужчина, женщина при гармоничном воспитании испытывают душевный комфорт от осознания себя таковыми.

Какое удовлетворение испытывают дети лет пяти-шести, когда им близкие (папа, мама) как-нибудь к месту скажут: «Я рад(а), что ты у меня мальчик (девочка)»! Я не могу расшифровать, что у ребенка происходит в душе, но я вижу, как ему хорошо от этих слов.

По-видимому, не стоит делать воспитание бесполым. Если оставлять без вниманияниковую принадлежность человека, то почему-то люди хорошо себя не чувствуют. Оставить без внимания — значит относиться так, как будто он и не мужского и не женского пола. И уж совсем плохо чувствуют себя люди, когда над их сексуальностью совершается насилие, когда злоупотребляют их половой принадлежностью.

Что такое сексуальная агрессия? Какие формы она может принимать в семье? Когда я была еще молодым психиатром, мне пришлось в клинике лечить девушку, перенесшую изнасилование. Ее болезнь — депрессия — была связана с этим тяжелым переживанием. Девушка была в очень подавленном настроении, мало разговаривала, отвечала на вопросы односложно: «Да», «Нет».

Я понимала, что она пережила нечто ужасное, очень тяжелое, но на этом мои познания и заканчивались. Ни с ней самой, ни с ее матерью я не могла обсудить это тяжелое событие, просто не знала, как подступиться к проблеме, и высказывала лишь что-то утешительное, мол, время лечит, все в психике восстановится. Не могу сказать, что девушка

выписалась из больницы в прекрасном состоянии, но некоторое облегчение действительно пришло.

Прошли годы. Мне представилась возможность учиться в Ратгеровском университете и выпало счастье иметь там своим преподавателем прекрасного психотерапевта Дженет Войтиц — очаровательную женщину, тонкого знатока человеческих чувств и мастера налаживания межличностных отношений. Такие встречи влияют на всю оставшуюся жизнь. Дженет Войтиц не только оставила след в моей душе, она еще подарила мне свои книги. Например, как бы пригодилась мне книга «Исцеление вашего сексуального Я» в то время, когда я лечила девушку от депрессии! Как много в этой книге такого, что я узнала впервые.

Может быть, вы, так же как и я, даже не подозреваете, что сексуальная агрессия совершается в семьях довольно часто и что последствия этого очень серьезны и долговременны. Сексуальная агрессия может принимать открытые формы (их знают все) и скрытые, неявные формы, о которых мало кто догадывается. Приведу пример из практики Дженет Войтиц.

На приеме у психотерапевта мужчина лет 30, девственник. Жалуется на трудности налаживания отношений с девушками. Он еще ни разу не шел далее поглаживания женского тела через кофточку. Смущаясь и краснея, он рассказал психотерапевту о себе следующее.

Когда ему было одиннадцать-двенадцать лет, мальчики в школе что-то обсуждали и употребляли незнакомые ему слова. Очень хотелось узнать, что эти слова означают, но вначале он притворился, что эти слова ему понятны. Пришел домой и спросил об этом отца. Отец был пьян, и лучше было бы в это время воздержаться от любых вопросов, но любопытство взяло верх. Отец сказал: «Я тебе лучше все покажу, чем рассказывать». Взял журнал с порнографическими картинками и показал места между ног у женщин, чего мальчик никогда раньше не видел. «Я смотрел в изумлении и застыл на месте», — сообщил клиент. Этот эпизод глубоко врезался в память.

Действия отца психотерапевт квалифицирует как сексуальную агрессию, хотя она была и не явная, поскольку физического сексуального контакта не было. Но последствия любой — явной и скрытой — сексуальной агрессии, по мнению Дженет Войтиц, бывают тяжелые. В данном случае у молодого человека укрепилось отвращение к любому обнаженному женскому телу, причем клиент этого не осознавал. Первым шагом на пути преодоления проблемы стало осознание клиентом в процессе психотерапии характера своей проблемы и события, которое ее вызвало (поведение отца).

Любое вмешательство в свободные и нормальные отношения ребенка, молодого человека с противоположным полом, которое нарушает психосексуальное развитие и мешает приобретать собственный сексуальный опыт, по мнению Войтиц, есть уже скрытая сексуальная агрессия или сексуально оскорбительная форма поведения. Вот ряд примеров, взятых из высказываний клиентов, которые были на приеме у Дженет Войтиц:

—Как только я планировал пойти на свидание, мама тотчас жаловалась на нездоровье, и я испытывал сильное чувство вины, оставляя ее.

—Мой отец всегда плелся хвостом за мной, когда я ходила на свидание.

—Мой отец обычно оскорблял моих друзей-юношей, в результате чего они больше ко мне не приходили.

—Моя мама всегда была ревнива к моим подругам, — сообщает юноша.

—Меня всегда обвиняли в совершении аморальных поступков, когда я возвращалась со свидания.

—Меня беспокоило то, что отец ценил меня выше, чем маму. Я была как будто больше его женой, чем мама. Это чувство усугублялось еще и тем, что я была лучшей хозяйкой, чем мама.

—Мама сказала, что думает обо мне, о сыне, все время. Я чувствовал себя виноватым, что не думал о ней все время.

—Мне сказали, что родители очень хотели иметь мальчика, когда меня ждали. Ко мне относились как к мальчику. Я долго мечтала, как бы выковырять свои груди и сделать их плоскими.

—Когда отец пришел пьяный, он побил и изнасиловал мать. Я была в той же комнате, но притворилась спящей. Меня охватил ужас, что он меня обнаружит и я буду следующей жертвой. А я была так беспомощна.

Это далеко не полный перечень того, что слышит психотерапевт, занимающийся лечением последствий сексуальной агрессии.

Подобное отношение родителей к ребенку травмирует его психику.

Результаты научных исследований доказывают, что для психики ребенка одинаково неблагоприятно как само насилие (имеется в виду не только сексуальное насилие, но и любая агрессия, жестокое обращение), совершаемое над ним, так и ситуация, в которой ребенок был лишь свидетелем насилия.

В нормально функционирующей семье есть хотя бы один взрослый, с которым ребенок может обсудить любые тревоги, все трудные вопросы, даже те, что связаны с сексуальными переживаниями, и получить на них благожелательные ответы. Другое дело, что родители могут оказаться не подготовленными дать исчерпывающий ответ. Честное заявление «не знаю» всегда лучше замалчивания. Однако ребенок не обязательно должен все рассказывать родителям. Всякий человек, в том числе ребенок, имеет право на тайну.

Американский психотерапевт Дж.Гейл в книге «Сексуальность подростков: руководство для родителей» пишет: «Из всех благ, которыми родитель может наградить своего взрослеющего ребенка, возможно, самое ценное для него — признание его сексуальности как нормальной части личности и разрешение проявлять свою сексуальную энергию. Дайте подростку понять, что для юноши (девушки) его возраста уже естественно не только влюбляться, но и искать

физической близости. В то же время подросток должен понять, что сексуальная активность для него совершенно не обязательна, и если он (она) не хочет вступать в интимные отношения, то это тоже совершенно нормально».

### ***Свобода***

Это сладкое слово свобода! Иметь свободу рисковать, исследовать неизвестное и делать то, что сам человек считает необходимым, является еще одной нашей потребностью. Вместе с такой свободой приходит ответственность. Непосредственность действий обычно проявляется в здоровых формах поведения. Принуждение к действию без внутреннего приятия человеком того, к чему его принуждают, обычно ведет к девиантным (отклоняющимся от нормы) формам поведения.

Люди, выросшие в условиях эмоциональных репрессий, когда не принято выражать открыто свои чувства и намерения, часто действуют импульсивно, необдуманно, внезапно. В таких случаях много тратится энергии на устранение тех последствий, к которым приводит импульсивное поведение. В жизни как шахматисты, так и не умеющие играть в шахматы обязательно думают по меньшей мере на два хода вперед. Импульсивность может обернуться против наших лучших интересов.

Свобода действий связана со свободой выбора. Сделать выбор всегда непросто. Родители из желания помочь ребенку часто лишают его этой возможности, а в результате, став взрослым, человек испытывает трудности, когда приходится принимать самостоятельные решения.

Я знала молодую женщину, которая рано вышла замуж, стремясь к свободе и самостоятельности. Это был импульсивный поступок — без раздумий, без попытки понять свои чувства к будущему мужу. Позднее, когда стало ясно, что брак неудачен, женщина сама говорила, что единственное, что ею руководило, это желание избавиться от домашнего ига.

А один молодой человек объяснял свое злоупотребление алкоголем тем, что дома родители «устроили прессинг по

всему полю». Он «дорвался до свободы» и вот таким бес-смысленным способом ею распорядился.

Однажды я присутствовала в одной американской школе в городе Питтсбурге в классе, где учатся восьмилетние дети. Я не знаю, как назывался урок. Тема урока была отпечатана крупными буквами и гласила: «Как я могу сделать правильный выбор». Учительница сказала мне, что возможными вариантами ответа, к которым она направляет мысль детей, могут быть:

- Я могу остановиться и подумать, прежде чем что-либо сделаю.
- Я могу быть упорным тружеником.
- Я могу придерживаться положительного отношения к себе и другим.
- Я могу сознательно выбирать себе друзей.
- Я могу тихо сидеть на своем рабочем месте и делать уроки.

Больше всего меня поразило то, что я ни разу не услышала от учительницы при обращении к ученикам фразу «Ты должен». Как хорошо, когда дети усваивают «Я могу» вместо резкого «Ты должен».

У одной моей знакомой два сына-близнеца. По характеру они очень разные. К двенадцатилетнему возрасту у них обозначилось прямо противоположное отношение к учебе. Сережа прилежен, усердно выполняет задания и хорошо успевает. Андрей хаотичен во всем, прилежания к учебе не проявляет, оценки крайне неровные. Пока мать говорила прилежному Сереже: «Ты должен помочь Андрею», — ничего хорошего не выходило.

Однажды мама нашла нужный тон и сказала: «Сережа, а ты можешь помочь Андрею?» Результаты были поразительные. С тех пор при обращении к детям мама полностью выбросила слова, обозначающие, что долженствование идет извне. Лучше всего, когда человек сам себе приказывает, когда ежедневно убеждается: «Я могу! Когда я

ежедневно делаю свой выбор, я ответственен за него и только в этом случае я чувствую себя свободным».

### ***Забота***

Одна из высших потребностей человека состоит в том, чтобы заботиться о ком-то, равно как и испытывать на себе чью-то заботу. Почти все высшие потребности человека имеют двустороннюю направленность — на окружающих и на себя. Давать и брать. Такова диалектика сложных явлений. Поэтому бытие и не может быть полным в случае, если кто-то только берет или только дает. Кто-то может и не согласиться с этим. Мы наблюдаем вокруг себя многих матерей, которые только и делают, что заботятся о своих детях до самопожертвования, до отречения от собственных интересов и потребностей.

По моим наблюдениям над семьями, воспитуемые (это могут быть не только дети, но и мужья или другие члены семьи) отвергают заботу о себе, если кто-то только дает им и ничего не желает брать. Все дело в том, что «избыточная» забота может исходить от человека (чаще всего это мать, жена), который не уделяет должного внимания своим потребностям, своему «Я», своему внутреннему миру, в результате чего его самооценка становится минимальной.

Как живет такая мать? Она постоянно приносит жертвы, она несет свой крест. Однажды она может сказать: «Я на тебя жизнь положила, а ты...» Или же от нее можно услышать: «Я не заслужила такого жестокого обращения с собой». Не случайно в обоих случаях центром высказываний будет «Я». Она заботилась всю жизнь о ком-то, чтобы приобрести более высокую оценку, как в глазах окружающих, так и в собственных. Двигателем была очень низкая самооценка и необходимость подпитки чувства собственного достоинства извне.

Будучи ребенком, эта женщина редко слышала от близких (отца, матери) похвалу, признание ее хороших качеств. Ей просто уделяли мало внимания, редко говорили о том,

что понимают и разделяют ее чувства. Откуда же взяться положительному отношению к самой себе, адекватной самооценке?

Будучи девочкой, что бы она ни делала, им (близким) все было мало. (Вспоминаете Таню?) Она привыкла связывать свое душевное равновесие только с внешними событиями. Вот и направляет теперь всю свою энергию на заботу о ребенке. А ей бы хоть ненадолго остаться наедине с собой, прислушаться к своим импульсам, ведь это важная информация о нас самих.

Есть простой способ узнать, в какой семье вырос человек — в благополучной или неблагополучной (в научных терминах — в функциональной или дисфункциональной). Спросите кого-нибудь: что вам мама говорила в детстве, когда хотела вас похвалить? А что говорила, когда не одобряла ваши действия? Если на первый вопрос человек затрудняется ответить, а на второй отвечает быстро и вспоминает много вариантов, то он вырос в дисфункциональной семье.

Истоки самооценки — в раннем детстве. Низкая самооценка может быть двигателем чрезмерной заботы об окружающих, той заботы, которая сковывает свободу их выбора. Такая забота тягостна. Люди ее отвергают явно или тайно. В чем они действительно нуждаются, так это в сочувствии, сопереживании, во внимании, в принятии и одобрении. Все это может дать только тот человек, кто умеет распознавать и удовлетворять свои потребности. Дайте же и своим детям возможность позаботиться о вас.

### ***Любовь без всяких условий***

Многие из нас смотрят на любовь как на жизненный опыт, ограниченный временем и определенным, узким кругом людей. Говорят: «Он влюбился на прошлой неделе», «Он ухаживает уже месяц за девушкой из соседнего двора». В действительности это чаще всего только влюбленность.

Любовь — высшая потребность человека. Это не просто чувство, а вся энергия человека, направляемая на то, что-

бы и он сам, и тот, кого он любит, росли и развивались во всех отношениях, включая физические, психические, эмоциональные и высшие духовные измерения.

Любовь — самый исцеляющий, самый благотворный наш внутренний ресурс. Человеку необходимо, чтобы его любили, особенно в детстве. Если с кем-то плохо обращались в детстве, то может исчезнуть сама способность любить других и даже самого себя.

Когда я вижу жестоких парней, то и дело стремящихся подраться, разрушить что-нибудь, ни во что не ставящих даже свою жизнь, я всегда думаю, что их не любили в детстве. Им свойственны пониженная самооценка, чувство дефективности, недостаточной самоценности. Для того чтобы заглушить это чувство, скрыть, не выказать его, они и совершают свои выходки, осуждаемые обществом. Они не верят, что могут самореализоваться каким-то другим, творческим, созидательным образом. Разрушать все на своем пути, разрушать себя — алкоголем, наркотиками — одно из последствий пониженной самооценки, которая, в свою очередь, есть недостаточный опыт любви в раннем детстве.

Чтобы человек был в состоянии отдавать любовь, необходимо его самого любить, причем без всяких условий. Любовь предполагает заботу о человеке, преодоление трудностей и конфликтов, прощение, доверие, посвящение себя его благополучию, приятие его таким, каков он есть, без всяких условий и просто мирное бытие с ним, с собой. Это самая целительная наша внутренняя сила.

## ЕЩЕ НЕМНОГО О ГРАНИЦАХ ЛИЧНОСТИ

Если вас не удовлетворяют отношения с тем человеком, кого вы любите, пересмотрите еще раз свои границы личности. Возможно, причина именно в этом. На семинарах я получаю много вопросов о том, что такое границы личности. Выше уже говорилось об этом. Я упоминала инструмент построения здоровых границ. Это слова «да» и «нет». Границы личности настолько важны для нашего душевного комфорта, что о них стоит поговорить еще раз.

Где бы вы сейчас ни находились, вы занимаете в пространстве некую территорию. Для данного момента это ваша собственная территория, физическая. Просто место в пространстве. Если кто-то в трамвае наступит вам на ногу, вы, естественно, никакого удовольствия от этого испытывать не будете. Мягко говоря, вы испытаете некий дискомфорт.

Однако человеку (впрочем, животному тоже) мало только того места, которое он занимает своим телом. Человеку комфортно тогда, когда и некоторое окружающее его пространство принадлежит ему, и никто без его разрешения в это окружающее пространство не вторгается. Наша борьба за квадратные метры жилой площади есть попытка удовлетворить данную потребность.

Духовная территория личности, ограждающая вышеупомянутые потребности души, не столь четко очерчена, как физическая, но она тоже существует. Контуры территории души невидимы, но если кто-то без нашего позволения переступает эту границу, мы испытываем такое же неудобство, как в случае, когда нам наступают на ногу. Однако качество боли при этом иное. Может быть, она не столь остра, но я не стала бы утверждать, что эта боль слабее или

что это пустяк. Все, что касается нашей души, вообще имеет значение для нашего существования.

Что такое здоровые границы личности? Попробуем вначале показать это на примере. Два брата смотрят вечером телепередачу. Звонит телефон. Николай говорит Сергею:

—*Если это Петр Иванович, скажи, что меня нет дома.*

—*Нет, я не стану ему говорить неправду.*

—*Давай, давай!*

—*Я очень хорошо знаю Петра Ивановича, мне неловко.*

—*Не будь таким моралистом!*

—*Если я совру ему, я буду чувствовать себя очень плохо,— отстаивает свою позицию Сергей. Николай же продолжает «давить» на него:*

—*Глупо все это. Ты, право же, как ребенок! Скажи, что меня нет!*

—*Гм... Ну, ладно.*

Сергей уступил и выполнил просьбу брата. Как вы думаете, он после этого себя хорошо чувствовал? Правильно, он чувствовал себя скверно. Он изменил своим принципам, солгал уважаемому человеку.

Другими словами, брат вторгся в эмоциональную территорию Сергея. Сергей уступил ему некую «пядь земли» от своих духовных владений, совершил поступок, идущий вразрез с его убеждениями о том, что лгать нельзя, и это вдвойне плохо, когда обманываешь тех, кто тебя уважает. Можно потерять их уважение, а вместе с ним и самоуважение.

Возьмем другой пример. Вы готовите ребенка к отъезду на отдых. У вас забот невпроворот. Входит соседка и начинает рассказывать, как она только что поссорилась со своим мужем, каким он оказался извергом, возмущается, как он мог так жестоко с ней поступить, и т.п. Вы понимаете, что в данный момент соседка взволнована и очень нуждается в вас как слушателе, ей нужна эмоциональная поддержка. Вы уступаете ей, выслушиваете ее, откладывая свои дела.

Но как при этом вы себя чувствуете? Скверно. Вы испытываете нечто вроде возмущения и негодования, хотя

всячески пытается это скрыть. Очень вам нужны перипетии ее взаимоотношений с мужем! В конце концов, у них это не в первый и не в последний раз, у них стиль такой — ссориться, мириться, и нет никакого желания разбирать, кто из них поступил жестоко, а кто нет. Это их привычные семейные игры. Уже поздно, а еще платьице дочери не готово.

Вот вам случай грубого вторжения в вашу духовную территорию, и хотя вы добровольно уступили «пядь земли» от своих владений, в данном случае от своего личного времени, вы все равно испытываете чувство негодования, сильный дискомфорт.

А на кого направлено это чувство негодования ? Если внимательно разобраться, то оказывается, что оно направлено как на соседку (в предыдущем случае — на брата), так и на себя. Уступающий «кусочек» своей духовной территории проявил недостаточное уважение к самому себе. Уступающий добровольно отдал эту территорию после слабой борьбы, как в случае с двумя братьями, или совсем без борьбы, как в случае с соседкой. Да, но и вторгающийся в чужую территорию проявил неуважение по отношению к другому человеку. Именно поэтому и возникают неприятные чувства, что при несоблюдении духовного суверенитета происходит двойное неуважение личности.

Вокруг каждого человека есть невидимые концентрические круги, очерчивающие его духовную территорию. Это личное время, комфорт, самоуважение, уединенность, любимые занятия, работа, личные планы, принципы и еще тысячи понятий и вещей, которые наполняют содержанием и смыслом наше существование. Если кто-то другой, пусть даже и близкий, вторгается в эту духовную территорию, даже с нашего позволения, мы будем сердиться как на себя (за то, что позволили это), так и на другого человека (за то, что он проявил неуважение к нашему «Я»).

Недоразумения и трения в отношениях происходят из-за того, что нам кажется, будто другие знают, где пролегает граница нашей личности. Однако мы ведем речь об ис-

ключительно индивидуальных понятиях. То, что для одного человека является вторжением в жизнь его души, для другого является ничего не значащим пустяком. Мы легко можем представить себе другую пару братьев, где один просит другого ответить на телефонный звонок.

—Скажи ему, что я уехал в другой город.

—Хорошо.

И никаких переживаний не возникает ни у одного из братьев. Здесь не затронуты никакие принципы, никто ни о чем не переживает и ни на кого не сердится.

Поскольку граница личных владений, о которых мы сейчас говорим, не видна, то это *наша обязанность* очертить ее. Мы сами должны дать знать другому человеку, насколько он может распоряжаться нашим временем, чувствами, досугом, всем тем, что принадлежит лично нам.

Действительно, откуда знать зашедшей соседке, что у вас именно сейчас «запарка» и совсем нет времени, если вы сами ей этого не скажете? Не хочется обидеть, оттолкнуть взъяненного человека? Думаю, что есть такие формы отстаивания своей территории, которые и другого не обидят и самоуважение повысят. Вы бы могли сказать в вышеописанной ситуации следующее:

— Я очень хотела бы тебе помочь. Я знаю, как ты сей час себя чувствуешь. Однако если я не успею подготовить платьице дочке, я потом очень плохо буду себя чувствовать, я буду винить себя, что я плохая мать.

Можно объясниться такими или другими словами, а иногда можно как-то иначе намекнуть, что момент для беседы неподходящий. Важно только проявить при этом такт, показать, что вы понимаете потребность другого человека, но в данном случае не можете поступить по-другому.

Наша духовная территория — это та область (невидимая, конечно), вторжение в которую со стороны другого человека вызывает у нас неприятные чувства — боль, дискомфорт, негодование, гнев, раздражение. Однако страдающая сторона часто боится отстаивать свою территорию, чтобы не прослыть эгоистом, и продолжает молча страдать.

Тем не менее занять позицию «тихого страдания», безмолвно сносить все, что вызывает у вас душевную боль, будет несправедливо — как по отношению к собственному «Я», так и к другому человеку, тому, кто эти страдания «причиняет». Создаются подспудные проблемы во взаимоотношениях, непонимание.

У меня лечилась от невроза женщина, она жаловалась, что плохо засыпает. Прежде чем назначить ей снотворное, я поинтересовалась ее «ритуалом отхода ко сну». Изменение этих привычек может влиять на процесс засыпания. Она сказала, что ничего в этом ритуале не изменилось. Но затем как бы мимоходом добавила:

—Муж перед сном читает газету, и с некоторых пор это стало меня жутко раздражать.

—Почему вы ему об этом не скажете?

—Как я могу? Ведь он обидится.

—Но муж не знает, что шуршание газеты мешает вам.

Вместо того чтобы тихо сносить страдания, эта женщина могла просто объяснить свое состояние: «Шуршание газеты вызывает во мне неприятное чувство, я потом не могу уснуть».

Отношения прояснились, когда она «открытым текстом» сказала об этом мужу, исчезло то раздражение, которое муж уже начинал чувствовать, но никак не мог понять, из-за чего оно возникает. И никаких обид не последовало. Согласитесь, что никто, даже самый близкий человек, не обязан читать ни наши мысли, ни наши чувства. Чтобы нас понимали, мы должны сами открыться для других настолько, насколько считаем нужным.

Вот несколько утверждений, которые можно использовать для отстаивания своей духовной территории, скажем, в области эмоций:

— Ты знаешь, я нахожусь, что мне трудно читать, когда

музыка звучит так громко. Не будешь ли ты так любезен уменьшить громкость?

Или, чтобы отстоять принадлежащее вам время, можно сказать:

— Я, к сожалению, не могу дольше с вами говорить сейчас. Я должна сделать еще ряд дел к назначенному часу.

Главное, чтобы при этом акцент был поставлен на своих чувствах («Ты знаешь, я чувствую...») и чтобы не было попытки изменить другого человека. Заявления, начинающиеся со слов «Если бы ты только...», редко могут разрешить какие-то проблемы. В ответ на такие слова почти у каждого человека возникает желание сказать: «Не указывай, что мне делать». Люди больше нуждаются в простом информировании, чем в наших советах. Информирование другого человека о нашем состоянии создает здоровую атмосферу во взаимоотношениях.

Видите ли, если вдуматься, то любой совет другому человеку как бы подспудно предполагает: «Ты еще недостаточно зрел, чтобы направлять свою жизнь». Иное дело, если дать другому человеку информацию. Здесь глубинный смысл совсем иной: «Ты — взрослый, зрелый человек. Я уважаю твои права делать выбор на основе той информации, какую я тебе сообщаю».

Когда человек слышит совет: «Ах, если бы ты только... (был более внимательным, более прилежным в работе и т. д.)», то сразу в памяти всплывает картина, когда он был мал, зависим, бесправен, угнетаем и беззащитен перед всемогущим родителем, а значит, необходимо защитить себя. Возникает конфронтация сил, борьба авторитетов. Растет напряженность во взаимоотношениях.

Сравните заявления *в форме совета* и в форме простой информации, и вы поймете, как по-разному они воспринимаются тем человеком, с которым в данный момент строятся отношения.

Допустим, вы говорите: «Меня очень огорчает это», а вам не верят. Вас раздражает, что тем самым ставят под сомнение вашу искренность. Вы повышаете голос и выкрикиваете что-то вроде таких слов: «О Господи! Все это сводит меня с ума!» Даже при накале эмоций восклицание вроде этого будет лучше — поскольку оно характеризует ваше состояние, чем попытка указывать другому, как ему следует по-

ступать с вами. Опять же: вы дали информацию о себе, а не пытались изменить другого человека.

Совет	Информация
Когда же ты перестанешь раздражать меня?	Меня ужасно раздражает, когда ты так делаешь.
Неужели ты не понимаешь, что уже время идти в театр?	Я бы хотел, чтобы мы вышли из дома в театр в 18.30.
И ты называешь это любовью?	Я люблю, когда ты...
Надень теплую куртку!	Сегодня так холодно.

Вернемся к диалогу двух братьев. Если бы Сергей захотел отстоять свою духовную территорию, то результатом мог бы быть следующий разговор. Николай настаивает:

—Скажи ему, что меня нет дома.

—Нет, я не могу.

—Давай, давай.

—Петр Иванович очень уважаемый мною человек, я не могу сказать ему неправду.

—Не будь таким моралистом.

—Янелюблю, когда меня толкают на то, чтобы я сделал нечто, противное моим убеждениям. И я не буду этого делать!

—Ну, ладно, ладно,—нехотя соглашается Николай.

Заметьте, Сергей просто отстаивал свою позицию, но не нападал на Николая. Как легко было сорваться с уст такой реплике: «Я не такой лицемер, как ты». Сергей правильно поступил, что не произнес ничего подобного. Он отстоял свою духовную территорию, свои принципы, не нападая. И хотя подобное поведение может приводить к временному напряжению во взаимоотношениях, все же прямота и честность повышают взаимное уважение.

Как теперь чувствует себя Сергей? Конечно, лучше, чем в первом варианте. Самоуважение не пострадало, возможно, даже повысилось. Брат тоже не стал меньше его ува-

жать. Мне даже кажется, что дружба между братьями углубилась бы после этого. Прямой, честный ответ всегда углубляет дружбу, если она настоящая.

В жизни может случиться так, что кто-то вторгается в вашу духовную территорию и ему абсолютно безразлично, как вы при этом себя чувствуете. В этом случае помогает сохранить границы изложение плана своих действий.

*—Если и на этот раз ты будешь на вечеринке танцевать только с молоденькими девочками, а не со мной, то иди один, без меня.*

*—Дорогая, я тебе обещаю. Первый танец твой.*

Было бы неправильно указывать мужу, что он должен делать в гостях, с кем танцевать и с кем не танцевать. Вы выразили свои чувства, дали ясно понять, что вам причиняет душевную боль. Вы напомнили о территории своих эмоций, с достоинством защитили свои интересы.

Подведем итоги. Чтобы иметь смелость быть самим собой, необходимо четко представлять границы своей личности. Эти границы священны и суверенны, хотя и изменяются. Признак нарушения границ — дискомфорт и даже душевное страдание того, на чью территорию вторгаются. Вы обязаны очертить и защитить суверенность своих границ. А для этого необходимо:

1. Дать знать о своих эмоциях («Я чувствую себя так-то и так-то»).
2. Спокойно проинформировать другого человека о планах своих действий («Если ты сделаешь это, то я буду...»).
3. Предпринять уместные в данной ситуации действия, привести свой план в исполнение («Я решила, что делаю то-то и то-то»).

## «ДА ИЛИ НЕТ, МОЯ ДОРОГАЯ?»

На приеме женщина 38-ми лет, красивая и заплаканная. Рассказывает печальную историю о супружеской неверности мужа. Она узнала об этом недавно. Изменял ли раньше, неизвестно. В своем рассказе она особенно сокрушалась о том, что у него не было никаких оснований изменять. Жена ни разу не сказала ему «нет». Она считала, что быть хорошей женой означает *всегда* отвечать согласием на его сексуальные притязания. И вот такое поведение жены оказалось недостаточным для того, чтобы предотвратить его увлечение вне семьи.

Широко ли распространено мнение о том, что «хорошие» жены должны с готовностью, безотказно выполнять свои «супружеские обязанности»? Я задавала подобный вопрос своим клиентам на психологическом консультировании и выяснила, что 95 процентов женщин именно так и думают. Правда учтем, что это была выборка той популяции женщин, которые обратились за помощью в связи с неудовлетворяющими их взаимоотношениями с партнером. Они всегда говорили любимому «да», независимо от того, совпадало ли это с их собственными желаниями или нет.

Недавно у меня на приеме была девушка 18 лет. Спрашивала совета, когда ей лучше отаться парню, в которого она влюбилась, как она выразилась, «выше крыши». Они знакомы уже месяц. Он настойчиво стремится к сближению, правда, замечает девушка, «жениться не обещает».

Девушка слышала, что «парни быстро охладевают к тем, кто им отдается». В интересах девушки было удержать парня при себе. Я задала ей несколько вопросов.

—Чего вы хотите от интимных взаимоотношений?

—Я хочу, чтобы парень был мой.

—Следовательно, вы секса не хотите?

—Я не против, если бы...

Я объяснила девушке, что использование сексуальных отношений для того, чтобы управлять своим парнем, «держать его на веревочке», это манипуляция. Девушке не понравилось, что я назвала ее «собственницей», но она стремилась управлять парнем, будто он не живой человек, а деревянная кукла, неодушевленный предмет. Ей хотелось работать кукловодом, ее ниточки назывались «да» и «нет». Она не знала только, когда какую ниточку дернуть.

Обманутая жена неизменно пользовалась словом «да», девушка пока что пользовалась словом «нет».

*Что же лучше?*

Этот вопрос задают не я, меня об этом спрашивают мои клиенты.

*Почему люди говорят «да», когда им хочется сказать «нет»?*

А вот этот вопрос задают себе я и прихожу к выводу, что здесь, как и во многих других областях поведения, ответы нашептывают страх. Мало есть людей на свете, которые ничего не боятся. Многие люди, и женщины больше чем мужчины, боятся, что их не будут любить. «Я боюсь, что он меня бросит, если я ему откажу»; «Я всегда соглашаюсь на его просьбы. Разве хорошая жена не должна поступать именно так?» — подобные заявления я слышала много раз.

Выделим здесь главное — нашу потребность нравиться. У нас, у женщин, эта потребность особенно велика. Конечно, и женщины, и мужчины одинаково сильно переживают любовные неудачи. Но обычно мужчины лучше адаптируются, социально-любовные неудачи не загоняют их в угол. К тому же у них есть накатанный путь — они отвлекаются алкоголем, пускаются в разврат. Женщина, как правило, не может себе это позволить. Оттого и остается со своими страданиями один на один.

Женщины исторически были более зависимы — экономически, эмоционально, физически. Совершенно нормаль-

но, что женщина хочет нравиться. Это нормально — хотеть, чтобы жизнь была украшена взаимопониманием с любимым человеком, чтобы он сохранял верность, не чувствовать себя одинокой.

А если любимый уходит? Это что — конец света? Как это пережить, как к этому относиться?

Правда состоит в том, что человек, мужчина это или женщина, может выжить в одиночку. Может быть, при этом качество жизни будет хуже. Спору нет, хорошие взаимоотношения с любимым украшают и обогащают жизнь. Но выжить можно и одному.

Человек рождается один, и прожить может один. Он приспособлен для этого физиологически. Сам дышит, сам ест, сам двигается и т.д. Как это ни печально, но человек и умирает в одиночку.

Как только мы осознаем свою способность к самостоятельному существованию, мы не будем так сильно бояться. Страх, сидящий в нас, отпугивал от нас любимых. Освобожденные от страха, мы становимся более притягательными для здоровых взаимоотношений.

Кто сказал, что хорошие жены ни в чем не отказывают своим мужьям? *Хорошие жены — искренние жены*. Женщина — такой же человек, как и мужчина. Их права и достоинства равны. Почему женщина не может свободно, без опасений сказать о своем истинном желании? Женщина может столь же полно наслаждаться сексом, как и мужчина. Ей можно позволить себе говорить именно то, что она имеет в виду. Если она имеет в виду «да», то и говорить ей следует «да», если «нет» — так «нет». Внутренний голос — самый верный подсказчик.

Кому приятны люди, говорящие «да» независимо от того, что они имеют в виду? Вы когда-нибудь находились в обществе этих сладкоголосых угодников или угодниц, «ублажателей» чужих интересов? Вам было приятно иметь с ними дело? Мне — нет. Я чувствовала себя в их обществе без вины виноватой. Мне казалось, что человек, во всем со мной согласный, говорящий неизменное «да», будет ненавидеть

меня, лишь только за мной закроется дверь. Он будет негодовать, он подумает, что всю энергию на меня потратил.

Может быть, и обманутые жены вызывали у своих мужей неприятное чувство, когда никак не обозначали свою индивидуальность, не говорили о своих желаниях, позволяли использовать себя, а то и пользоваться так, как пользуются ковриком у двери. Одна женщина говорила, что даже во время менструации, когда у нее болел живот и была велика опасность попадания инфекции, она не отказывала мужу в близости. Другая женщина говорила о том же, — на десятый день после родов.

Такими женщинами пользуются, а потом выбрасывают их за ненадобностью. Прежде чем сказать «да» или «нет», задайте себе вопрос «Чего я хочу?» Если же вы, как та молоденькая девушка, хотите манипулировать, добиваясь своих целей при помощи секса, вы можете потерпеть неудачу. Всякое манипулирование другим, управление им в своих целях не имеет ничего общего с любовью, со свободой выбора, с восхищением человеком и принятием его таким, каков он есть.

Если просьба не соответствует вашим лучшим интересам, вы имеете право сказать «Нет». Даже в супружестве секс не есть обязанность.

Осторожно: не злоупотребляйте словом «нет» из детского упрямства, чтобы увидеть, как долго он может терпеть ваши капризы. Детские реакции могут помешать здоровым взаимоотношениям.

Я считаю, что здесь уместна искренность. Мы научимся говорить верные слова, когда перестанем врать. Себе и другим. Обманывать себя так же безнравственно, как и других. Будем честными с собой. Будем доверять себе, тогда и другие будут доверять нам. Тогда мы будем говорить то, что имеем в виду.

### ***Как сказать «нет»?***

Вам страшно произнести это короткое слово? Понимаю. Погодите немного. Возьмите тайм-аут. Репетируйте, верни-

тесь к этому вопросу позже и... Смелее. Просто скажите «нет», если вам не хочется соглашаться. Если в ваших интересах сказать «да», то зачем же обманывать кого-то и себя? И не обязательно объяснять, почему вы приняли такое решение. Вы имеете право на любое решение. Это ваш выбор.

Когда мы говорим «нет» чему-нибудь, мы одновременно говорим «да» чему-нибудь другому. Радостная новость для тех, кому трудно отказывать, состоит в том, что после искреннего «нет» вы будете себя больше уважать. Не исключено, что и другие люди будут вас больше уважать. Вы, кажется, этого и хотели, когда старались нравиться людям? Только наши «да» и «нет» воспринимаются другими все-результатом, когда они отражают нашу честность с самими собой.

В конечном счете, эти два коротких слова «да» и «нет» являются инструментами установления и поддержания здоровых границ личности.

Мэрилин Мюррей, замечательный психолог, мой учитель и прекрасный человек, преподносит этот «инструмент» установления и поддержания границ в сжатой и удобной форме. Ниже я приведу пять способов сказать «да» и «нет» в соответствии с ее подходом.

#### *Границы: Пять способов сказать «да» и «нет»*

1. Здоровое «да». Ты просишь меня о чем-то, мне это нравится, и я говорю «да».
2. Незддоровое «да». Ты просишь меня о чем-то, мне это не нравится, я говорю «да», но возмущаюсь/обижаясь при этом.
3. Здоровое «нет». Ты просишь меня о чем-то, мне это не нравится, я говорю «нет» и нормально к этому отношусь.
4. Незддоровое «нет». Ты просишь меня о чем-то, мне это не нравится, я говорю «нет» и чувствую себя очень виноватым.

Люди, которых не научили заботиться о том, чтобы устанавливать здоровые границы, обычно реагируют так, как описано в пунктах № 2 и 4.

5. Ты просишь меня о чем-то, мне это не нравится, но поскольку я отношусь к тебе с любовью и заботой, то я говорю «да» и не возмущаюсь/не обижаюсь при этом.

Пункт № 5 очень коварный — зачастую он становится причиной дистресса, то есть большого психического напряжения. Здесь ключик в том, что такая реакция должна носить *временный* характер. Если это не так, то мы обычно переходим к пункту № 2. Чтобы урегулировать ситуацию, мы переходим к пункту № 3, так мы будем удерживать здоровые границы.

Интересно, что когда я обсуждала эти пять способов с горячо влюбленными невестами, женами или матерями больных алкоголизмом либо наркоманией, они никак не могли понять, что пункт № 5 неправильный. Именно так они и поступают. А потом удивляются, что отношения с близкими людьми не удовлетворяют их.

## СЕМЬЯ - ЗОНА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОМФОРТА

Для чего люди создают семью? Я спрашивала об этом многих. Обычно люди говорят, что в браке они удовлетворяют свою потребность любить и быть любимыми, заботиться о ком-то и чувствовать, что и о тебе заботятся, иметь дом, детей. Все это так.

Однажды я прочитала статью известного специалиста «Психотерапия браком». Оказалось, что некоторые люди, вступая в брак, надеются лечиться браком. Иными словами, они на супруга возлагают те же надежды, что и клиент на психотерапевта.

Конечно, супруги должны быть супругами, а не психотерапевтами друг другу. Оказывается однако, что они часто ожидают друг от друга залечивания душевных ран. Исцеление лучше достигается в работе со специалистом или с группой поддержки. И все же наше благополучие зависит и от «погоды в доме».

Повседневная жизнь так трудна, что каждому из нас легче жить, если мы имеем ежедневную психологическую поддержку. Это такие взаимоотношения с людьми, при которых удовлетворяются насущные, уже перечисленные выше, психологические потребности. Удовлетворение дает нам ощущение душевного комфорта.

Можно на какое-то время отодвинуть удовлетворение психологических потребностей. Постоянное же неудовлетворение их приводит к душевному дискомфорту, разладу, из которого человек напряженно ищет выход.

— У меня котлеты подгорают, я кручусь, как белка в колесе, не успеваю, а он (то есть муж) каждый вечер стремится рассказывать мне о том, что у них на работе случилось, — жалуется мне одна женщина.

—Ох, Нина, смотри, как бы он не нашел другую, более внимательную слушательницу, — отвечаю я.

—Чем это я ему не хороша? — удивляется Нина.

—Ты всем хороша, только ты для него эмоционально недоступна.

—Как это?

—Ты вроде бы и есть дома, и как будто тебя нет.

Вникать в переживания близких, быть эмоционально доступным для них хорошо бы не только в минуты больших потрясений, кризисов. Тогда нужна уже «скорая психологическая помощь», что-нибудь чрезвычайное, может быть, телефон доверия, может, врач. Психологическая поддержка нужна не столько для устранения отрицательных эмоций, сколько для укрепления положительных. Для профилактики кризисных ситуаций.

Одна из особенностей нашей жизни — действительный недостаток времени, спешка. Но не нужно сваливать на это все, в том числе учащение, углубление психологических трудностей. Для разрешения последних важнее всего чуткость окружающих, их психологическая культура, деликатность, а не безграничные запасы свободного времени. Нашим близким в семье необходимо *качество общения*, а не количество часов, посвященных выяснению отношений.

Плохо, когда в семье дети и даже взрослые постоянно слышат в свой адрес: «Отстань, мне некогда тебя слушать!» Плохо, когда жене неинтересны производственные конфликты мужа, из-за которых у него бессонница. Плохо, когда муж насмешливо относится к «мелким» бытовым заботам жены. Плохо, когда взрослые дети считают, что у престарелых родителей уже не может быть никаких событий в жизни и говорить с ними не о чем. Все это признаки неблагополучных взаимоотношений, отсутствия семейной психогигиены.

Общепринятая гигиена — мытье рук перед едой, регулярная влажная уборка квартиры, проветривание шкафов — всем понятна. Никто не будет спорить, что это —

залог здоровья. А семейная психогигиена? Это ведь тоже залог здоровья, здоровья психического.

Семейная психогигиена — это высокая культура межличностных отношений, обеспечивающая каждому члену семьи психологическую защиту. Психологическая защита включает в себя как «скорую психологическую помощь» в кризисных ситуациях, так и постоянную психологическую поддержку. Семейная психогигиена — часть общей культуры.

Каждому хочется, чтобы особо близкие ему люди поняли его, согласились с ним, поверили ему. Где легче всего этого достигнуть? — Дома. А где легче всего обидеть человека, унизить, «надавить на болевую точку психики»? — Тоже дома. Потому что дома лучше всего известны как все достоинства, так и все недостатки человека, его уязвимые места.

Недаром внутрисемейные конфликты занимают важнейшее место среди причин неврозов, все остальные стрессы оказываются менее значимыми для человека. Против «психической агрессии» дома человек часто и бессилен, и беззащитен. Если грубое нарушение норм взаимоотношений между людьми совершается где-либо в обществе, на работе, то там, как правило, существуют «санкции» против «агрессора»: общественное мнение, словесное осуждение и т.д. А дома? Скажите, что может противопоставить маленький, еще бесправный человек, когда, например, от родной и любимой мамы, вседержательницы домашней власти, получает вот такой мощный удар по чувству собственного достоинства:

— Замолчи! Еще и он будет встrevать, когда взрослые говорят. Три вершка от горшка, а лезет...

Удары по самолюбию, насилие над личностью оставляют следы в душе надолго.

Есть внешне благополучные семьи, в которых требования психогигиены выпадают из поля зрения как-то нечаянно, по-видимому, только из-за того, что члены такой семьи просто недооценивают важности этой стороны жизни. Люди как будто и уважают друг друга и, естественно, не хотят друг другу зла. Но высшей добродетелью в семье счи-

тают лишь уют, чистоту, полноценное питание. Выслушать супруга, ребенка, расспросить, что у них случилось за день, что при этом он (она) почувствовал, как пережил то или иное, пусть и небольшое, событие, это может считаться делом второстепенным. В общем, в таких семьях забота друг о друге есть, но акцент стоит на биологических и материальных потребностях, а психологические потребности не дооцениваются. Приведу пример из своей практики.

Мать двадцатитрехлетнего больного алкоголизмом рассказала о своем разговоре с сыном:

—Мам, у тебя нет знакомого нарколога?

—Нет, а кому он нужен?

—Мне.

Мать была очень удивлена. О болезни она даже не подозревала. Со слов больного (а он преуменьшать не будет) выяснилось, что он выпивал в последние два года ежедневно. Как удавалось скрывать это от родителей, живя с ними вместе? — В состоянии опьянения он жаловался на усталость и ложился в постель.

Мне редко приходилось видеть семьи со столь нарушенными взаимоотношениями при внешне благополучном фасаде. Какое же низкое качество общения между ними должно было быть, чтобы родители не заметили начало алкоголизма у сына! Ведь это не острый аппендицит, когда беда валится как снег на голову. О чем они говорили между собой? Знали ли интересы сына? Важно ли для каждого в этой семье, чем живет другой человек?

Не одними биологическими нуждами жив человек, есть еще — и какие важные! — психологические потребности. Понять это — уже большое дело. В общении друг с другом нельзя культивировать в себе только потребителя. Каждый из нас становится то берущим, то дающим в этом сложном психологическом процессе межличностных взаимоотношений.

Культура общения только начинается с умения слушать. Далее требуется еще умение расспрашивать, сопереживать, принимать, отвергать услышанное, логически аргу-

ментируя свою позицию, и т. д. Иными словами, напряженная работа совершается не только в душе говорящего, но и слушающего. Вот этой работы (а это труд, тяжкий труд) и пытаются избежать ссылками на отсутствие времени. Лень души можно оправдывать чем угодно. Монолог произнести легче, чем вдумчиво вести диалог. Поэтому и часты окрики «замолчи», диктат, авторитарный стиль воспитания в семьях.

Непростое дело — вникать в проблемы другого человека, пожить его заботами, как своими. Надо отдать нечто большее, чем время — мысли, чувства, частицу своего по-коя, самому испытать душевный дискомфорт, затратить психическую энергию. Иногда это даже мучительно.

Обеспечивать психологическую защиту близким — это тяжкий повседневный труд. Легче оказать эпизодическую «скорую психологическую помощь» в кризисной ситуации (вытереть слезы плачущей у тебя на груди подруге), чем добиться, чтобы в семье все понимали друг друга, уважали индивидуальность и неповторимость каждого. Да, это работа, в которую надо вложить, как говорится, пот и кровь.

Подобная работа под силу только людям, способным любить других, тогда, естественно, «даю» и «беру» сбалансираны. Эмоциональные затраты при гуманном общении велики. Качества, необходимые в семейной жизни для создания оптимальных взаимоотношений, социально тренируемы, этому можно научиться. Это достойная человека работа, на нее стоит тратить силы.

Другая же крайность — равнодушие — есть, мягко говоря, нравственное несовершенство. Размышляя над этим состоянием, тонкий знаток человеческой природы А.П.Чехов в «Скучной истории» писал: «Говорят, что философы и истинные мудрецы равнодушны. Неправда, равнодушие — это паралич души, преждевременная смерть».

Тяжела ноша неравнодушия, но иначе не построить прочных человеческих взаимоотношений. Если фундамент этих отношений содержит уважение к личности, внимание к психологическим потребностям, то здание получится и

прочным, и красивым. Без активного стремления к взаимопониманию, без воспитания в себе доброты, милосердия даже родные по крови люди могут стать чужими по духу.

Общение начинается с чего-то общего. Общих интересов больше всего в семье. Ведь дом не только место, где вместе едят, спят, но и общаются. Общение может быть и невербальным (бессловесным). Кстати, контакт взора — очень важный момент. Только в семье и тренируются,рабатываются навыки общения. За пределами семьи нас слушают не очень внимательно и нечасто смотрят в глаза.

Инструмент сближения душ — беседа — в ваших руках. Пусть никто не подумает, что он примитивен. Беседа, распрос остаются главными инструментами познания психики. Показания приборов при этом имеют дополнительный и вспомогательный смысл. Дома, как нигде, можно пользоваться этим инструментом — беседой. Семейная психогигиена — это, прежде всего, полноценное общение.

Человек живет не в вакууме. Его окружают близкие люди. Пусть каждый, в ком зарождается обида на окружающих за то, что ему не помогли, его не поняли, сам честно проследит за своими «прямыми и обратными» связями с людьми. Недолюбленными, необласканными, обездоленными часто чувствуют себя те, у которых «беру» превалирует над «даю».

Каждому из нас нужен дом, забота, любовь и доверие.

Возьмем за правило: впечатления дня следует «проговорить» дома ежевечерне. Супруги слушают друг друга, и оба слушают детей. Слушают то, что хочет сказать ребенок, а не продолжают говорить ему то, что им хочется сказать в виде поучений.

## ЗАДАНИЕ НА СЕГОДНЯ

Однажды в Москву из Праги приехала психотерапевт Итка Воднянска, посетила богослужение в православной церкви воскресным утром и поделилась со мной своими впечатлениями. Ее очень удивило поведение прихожан: «Вместо того чтобы сосредоточиться на своем внутреннем мире, многие старушки шикали на молодых парней и указывали им, как держаться в храме. Но в церковь приходят, чтобы на своей душе сосредоточиться, а не на других смотреть!» Вот какие впечатления вынесла Итка.

С древних времен люди предавались задумчивости, созерцанию. Некоторые любят погружаться в себя под музыку, некоторые — в полной тишине, а кому-то помогают словесные формулы. Повторяя мысленно или вслух эти формулы, вы можете испытать на себе их благотворную силу.

Мы рекомендуем вам несколько таких словесных формул, которые испытаны практикой. Их приводит Дейл Карнеги в книге «Как завоевать друзей...», их используют семейные группы самопомощи «Ал-Анон». Содержание словесных формул подходит всем. Приводим тексты «Заданий на сегодня»:

*Именно сегодня я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает, а не буду пытаться приспособить все к моим желаниям. Я приму мою семью, мою работу и обстоятельства моей жизни такими, какие они есть, и постараюсь приноровиться к ним.*

*Именно сегодня я позабочусь о своем организме. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, правильно питаться, постараюсь не наносить вреда своему здоровью и не пренебрегать им, чтобы мой организм стал идеальной машиной для выполнения моих требований.*

*Именно сегодня я постараюсь уделить внимание развитию своего ума. Я изучу что-нибудь полезное. Я не буду лентяем. Я прочитаю то, что требует усилия, размышления и сосредоточенности.*

*Именно сегодня я займусь нравственным самоусовершенствованием. Для этого я рассчитываю осуществить три дела: я сделаю кому-нибудь что-то полезное так, чтобы он не знал об этом; я сделаю, по крайней мере, два дела, которые мне не хочется делать.*

*Именно сегодня я ко всем буду доброжелательно настроен. Я постараюсь выглядеть как можно лучше; возможности надену то, что мне больше всего идет, буду разговаривать тихим голосом, любезно вести себя, буду щедрым на похвалы, постараюсь никого не критиковать, ни к кому не придиrаться и не пытаться кем-то руководить или кого-то исправлять.*

*Именно сегодня я попытаюсь жить только нынешним днем, не буду стремиться решить проблемы всей своей жизни сразу.*

*Именно сегодня я намечу программу своих дел. Это избавит меня от двух зол — спешки и нерешительности.*

*Именно сегодня я полчаса проведу в покое и одиночестве и постараюсь расслабиться.*

*Именно сегодня я не буду бояться быть счастливым, наслаждаться красотой, любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня.*

Итак, ваш лучший день — сегодня!

## МЕСТО СЕКСА В ИНТИМНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

Возможность делить всего себя, свое телесное и духовное «я» с другим человеком затрудняется множеством проблем.

Возникают вопросы:

*Почему я так сильно этого хочу? Не испорчен(а) ли я?  
А что, собственно, тут нужно знать? Если я поведу себя свободно, стану ли я более ранимым (ой)? Рассматривает ли он (она) меня только как сексуальный объект? Следует ли мне ослабить контроль? Какой секс считается нормальным? Насколько можно быть откровенным с родителями в этих вопросах? Если я этого не хочу, входит ли это в мои супружеские обязанности?*

Задавайте вопросы, мои дорогие читатели. Ищите ответы. Читайте литературу. Появилось много специальной литературы. Естественно, надо научиться выбирать хорошую литературу. А сейчас мы затронем лишь минимум вопросов.

Стандартов, установленной нормы в сексе не существует. Норму устанавливает сама пара. Все связанное с человеком так разнообразно, что невозможно четко определить рамки и сказать, что деятельность в их пределах нормальна, а за пределами этих рамок — отклонение от нормы. Хотя в психиатрии существует понятие «сексуальные первверсии» (*перверсия* — значит «извращение», «отклонение от нормы»), но это редкие случаи. Норма у каждого своя.

Когда родители пугаются первых проявлений сексуального интереса своего сына или дочери (подолгу вертится перед зеркалом, читает литературу или смотрит фильмы соответствующего содержания, требователен к одежде), я

всегда спрашиваю, как, по их мнению, сын или дочь должны себя вести в этом возрасте? Почему они не доверяют природе? Разве природа не мудрее людей?

Психическое и половое развитие обычно идут параллельно. Почему-то все родители хотят, чтобы их ребенок своевременно, без задержки развивался психически, но пугаются его половой зрелости. От недостатка знаний, что ли? Или от ханжества? Скорее всего, это страхи.

О том, насколько различна норма у разных людей, может свидетельствовать факт, приводимый большим авторитетом в области сексологии — американским ученым Альфредом Кинзи. Различия в частоте эякуляций (семязвержений), являющихся одним из проявлений сексуальности мужчины, могут достигать 45 000 раз. Если сравнить человека, у которого эякуляция происходила один раз в 30 лет, и человека, у которого отмечалось порядка 30 эякуляций в неделю на протяжении 30 лет, то, как показывает математический расчет, различия в частоте эякуляций за 30 лет между двумя нормальными мужчинами и составляют 45 000 раз.

Во всех проявлениях интимной жизни ищите свою норму. Не сравнивайте себя с другими, каждый человек — уникальная личность и может быть ни на кого не похож. Но многим и здесь мешают мифы, предубеждения.

Мне, как психотерапевту, часто приходилось слышать от людей: «Мои родители часто дрались. Затем они занимались сексом. Я не видел(а), но я понимал(а), что происходит. После этого отношения между родителями становились прекрасными. Мне всегда казалось, что секс — это способ прекратить ссору».

Конечно, это неверно. Секс не должен быть способом достижения каких-то целей, он самодостаточен. Если у секса и есть какие-то цели, то это выживание вида, продолжение рода. Но это биологическая сторона. Гораздо приятнее говорить о его психологической стороне. Иногда что-то мешает узнать эту прекрасную сторону жизни. Помехи тоже у каждого свои.

Одна молодая женщина мне поведала: «Моя мама мне всегда говорила, что секс — это обязанность жены, что это не то, чтобы что-то приятное, но то, что дает мужу хороший сон. Теперь, когда я замужем, я никогда не хочу сближения с мужем. Но я чувствую себя виноватой, если не выполню то, что он от меня хочет».

Секс — это радость для каждого из партнеров. Вступать в отношения по обязанности? Пора уже освободиться от наставлений мамы, если они были неверными.

Или вот еще: «Моя мать грозила убить меня, если я с кем-то... Я всегда так боялась секса, что осталась девственницей». В этом случае, пожалуй, уже необходима длительная работа с психотерапевтом.

Приходилось слышать и о такой проблеме: «Единственное место, где я чувствую себя прекрасно, — это моя спальня. Я начинаю думать, что это, пожалуй, единственное, что я могу предложить своему мужу. Во всем остальном я так мало могу дать ему. Это меня огорчает».

Да нет уж. Позвольте не согласиться, что вы так мало значите для мужа во всех других отношениях. Если вы можете быть хорошей партнершей в спальне, то и во всех остальных сторонах жизни вы тоже можете быть хорошей партнершей.

В конце концов, то, что происходит в спальне, вбирает в себя все стороны ваших отношений. Интимность не сводится к сексу. Но хороший секс — обязательная часть интимных любовных отношений. И в сексе отражается степень вашей близости с партнером в жизни вообще.

На первый взгляд странно могут прозвучать такие слова: «Я очень люблю своего мужа. Я хочу разделить с ним всю жизнь, но мне трудно заниматься с ним любовью, я всячески избегаю этого. Для меня это как насилие».

О чем говорит эта женщина? Она говорит не о сексе как одном из проявлений интимности, а лишь о половом акте, который у нее связывается с чем-то грубым и даже жестоким.

— *А вам нравится, когда ваш муж говорит вам ласковые слова?*

—Конечно, что за вопрос?

—Скажите, а вы когда-нибудь гуляли с мужем, взявшись за руки? Это вам нравится?

—Конечно, — отвечает женщина.

Отношения между мужчиной и женщиной имеют самые разные проявления. Не упускайте из виду все краски этой замечательной картины.

Общий знаменатель вышеприведенных заявлений можно выразить словами: «Я боюсь быть очень близкой (им) с тобой». А кто вас торопит?

Отнеситесь ко всему, что вас пугает, спокойно. Отнеситесь спокойно к своему партнеру. Помните, что устойчивые, здоровые, близкие отношения развиваются медленно. Секс — слишком важная сторона жизни, и нельзя ожидать, что в этой области все хорошо сложится за одну ночь.

Секс влечет за собой последствия — физические, психические, моральные. Вы готовы брать на себя ответственность за последствия? Ваш партнер ответственно относится, скажем, к тому, какое это окажет психологическое воздействие на вас? Думайте и решайте. Может быть, надо еще подождать?

Вот что говорит о сексе Эрик Берн: «Секс — матрица для всяческого рода живых взаимодействий: объятий и ссор, соблазнений и отступлений, созиданий и бед. Кроме того, это средство для счастья и для работы, заменитель всякого рода лекарств и целитель многих болезней. Он может служить забаве, удовольствию и экстазу. Он связывает людей узами романтики, признательности и любви. И он создает детей».

Сексуальная интимность удовлетворяет важнейшие потребности тела и души. У каждого из нас есть потребность в человеческом контакте, ну хотя бы в присутствии другого человека, в его голосе, а желаннее всего нам его прикосновения, поглаживания.

Говорят, что человеческое тело излучает инфракрасные лучи с определенной длиной волны. Воздействие на кожу таких инфракрасных лучей оказывает исключительно

благоприятное влияние. Когда вы прикасаетесь к коже ребенка, вам очень нравится это прикосновение. В этом есть удовольствие, близкое к сексуальному.

Всем нам необходимы и словесные «поглаживания». Почему вы сегодня в дурном настроении? А, знаю. Сегодня вам не сказали раз десять, как вы хорошо выглядите или какая(ой) вы замечательная(ый). Вас не «погладили» словами. Вы не удовлетворены. Между прочим, все это очень серьезно.

Есть и чисто сексуальный голод, который может начинаться с любого из только что перечисленных. От воздержания вроде еще никто не умер, но и счастливее от одного только воздержания не стал. Отложить на потом — это совсем не то, что воздерживаться, это может дать еще большую стимуляцию чувств. Некоторые люди даже считают, что ожидать счастья гораздо важнее, чем испытывать его. Но я считаю, что стоит жить в настоящем. Мне нравится поговорка: «Планируй жизнь назавтра, а живи сегодня».

Сексуальная интимность может предотвратить, смягчить или излечить ряд болезней. Сюда можно отнести различные боли, которые врачи затрудняются связать с определенной болезнью, а также ожирение, язву желудка, геморрой, учащенное сердцебиение, высокое кровяное давление, ночные кошмары, бессонницу, астму, экзему. Трудно доказать, но в литературе встречается мнение, что секс может предотвратить даже рак.

А вот что точно доказано, так это то, что женатые мужчины в среднем живут дольше, чем неженатые. Американцы считают, что полноценная сексуальная жизнь способствует успешной карьере. После сильного любовного переживания и короткой фазы отдыха человек становится более активным, энергичным, имеющим больше шансов в борьбе против своих конкурентов, что и приводит к положительным сдвигам в бизнесе.

Любовь предохраняет даже от автомобильных катастроф. Так, американский профессор Берни Сигл установил, что мужья, жены которых ласковы с ними по утрам, намно-

го реже становятся участниками дорожных аварий, чем те, кто лишен этих радостей. Можно объяснить это физиологически. Нежность или страсть на прощание мобилизуют адреналин и тем самым повышают внимание, улучшают реакцию мужчин.

Когда мы счастливы, увеличивается число защитных клеток, улучшается иммунитет. Поэтому у влюбленных пристуда бывает реже, чем у невлюбленных. По той же причине у влюбленных быстрее заживают раны и воспаления. В общем и целом, чем более вы счастливы, тем более здоровы. И наоборот.

## ВЕЗЕНИЕ В ЛЮБВИ

### ***Женщины, которым везет в любви***

Каким людям везет в любви? Красивым? Нет, наружность, если речь не идет о крайностях, то есть о красавицах и женщинах с безобразной внешностью, имеет не столь большое значение, как психологические особенности и степень эмоциональной зрелости.

Главное, конечно, заключается в качестве взаимоотношений в родительской семье, в воспитании. Многое может человек и сам в себе изменить путем самовоспитания. К чему же стремиться, какой образ лепить?

На основании врачебного и человеческого опыта (своего и чужого) я попыталась определить те качества, которые обеспечивают женщине *надежные и устойчивые* интимные отношения. Иными словами, «везучая» в любви женщина характеризуется примерно следующими особенностями:

1. Она принимает себя целиком, даже если желает что-то изменить в себе. В основе ее отношения к себе лежат любовь и уважение, она постоянно заботится об этом и поддерживает их. Она просто ценит себя, а не ищет отношений для поддержания самоуважения.
2. Она воспринимает других такими, какие они есть, без попытки их изменить и приспособить к своим потребностям.
3. Она не отрекается от своего отношения к любым сторонам жизни, включая сексуальные чувства, не подавляет ни «отрицательные», ни «положительные» эмоции.
4. Она не отрекается и «возвращает» каждую грань самой себя: свою личность, свою наружность, свои верования и ценности, свои интересы и достижения.

5. Ее самооценка достаточно высокая, так что она получает удовольствие от пребывания в обществе мужчин, которые хороши просто такими, какие они есть. Ей не требуется быть для кого-то нужной, чтобы почувствовать, что она — достойный человек.
6. Она позволяет себе быть открытой и доверчивой с некоторыми людьми. Она не боится, что люди узнают ее достаточно глубоко, но она также не позволяет эксплуатировать себя людям, которые не заинтересованы в ее благополучии.
7. Она формулирует для себя вопросы следующим образом:  
«Насколько для меня хороши эти взаимоотношения? Способствуют ли они моему росту? Позволяют ли эти отношения мне быть той, кем я могу быть?»
8. Если же отношения доставляют одни неприятности и разрушают ее личность, она может сказать: «Пусть уходит», — и при этом не впадает в отчаяние.  
У нее есть крут поддерживающих ее друзей, у нее есть здоровые, глубокие интересы в жизни, что и позволяет ей пережить кризис.
9. Она умеет защитить себя, свое здоровье, свое благополучие. Ее не влечет напряженная борьба в отношениях, драма, хаос.
10. Она знает, что устойчивые, развивающиеся, здоровые отношения бывают между партнерами, у которых сходные ценности, интересы и цели. Каждый из партнеров обладает способностью к достижению интимности. Она также знает, что она достойна всего лучшего, что может предложить ей жизнь.

Итак, главное — не поссориться с собой, принять себя, улучшать себя (а не других), и тогда вы сумеете построить интимные отношения.

### ***Женщины, которым не везет в любви***

Ну почему, почему так хронически не везет хорошим, внимательным, преданным женщинам? Этот вопрос я задавала в начале книги и постоянно думаю об этом. Женщины в этом не виноваты. И даже обстоятельства встречи с партнером здесь ни при чем. Важнее — какое у них было детство, какие взаимоотношения были в родительской семье.

Вот что обычно отличает тех женщин, которым не везет в любви:

1. Часто они происходят из дисфункциональных (нездоровых) семей, где не удовлетворялись их эмоциональные потребности. Например, отец или мать могли быть больными алкоголизмом.
2. Женщины, о которых мало заботились, начинают заполнять свою неудовлетворенную потребность во внимании усиленной заботой о ком-то, особенно о мужчине с трудной судьбой, о мужчине, который сильно нуждается в помощи, опеке. Она становится его женой, нянькой и матерью. Ее призвание — спасать.
3. В связи с тем, что в детстве этим женщинам никогда не удавалось превратить одного или обоих родителей в заботливых, любящих маму и папу, в зрелом возрасте их влечет к эмоционально малодоступным мужчинам, которых они пытаются изменить своей безграничной любовью.
4. Пережив ужас отвержения в детстве, эти женщины делают все возможное, чтобы предотвратить распад отношений с мужчиной, которого любят.
5. Эти женщины не останавливаются ни перед какими затратами времени, сил и даже денег, если это «помогает» любимому мужчине.
6. Привыкнув в своей семье к недостатку любви, эти женщины готовы сколько угодно ждать, надеяться и делать все возможное, чтобы доставить удовольствие своему избраннику.

7. Эти женщины готовы брать на себя значительно больше, чем пятьдесят процентов вины, ответственности в любых взаимоотношениях.
8. Самооценка у этих женщин очень низка, и в глубине души они не верят, что достойны быть счастливыми. Скорее они готовы верить, что должны еще заработать право наслаждаться жизнью.
9. У этих женщин исключительно велика потребность контролировать поведение, чувства и мысли своего мужчины. Они стоят на страже своих отношений, как часовой на посту, поскольку в детстве они жили в обстановке ненадежности. Они стараются везде и во всем помогать другим, стать необходимыми и даже незаменимыми. Нередко такие женщины выбирают так называемые *помогающие профессии* (медицинский работник, психолог, воспитатель, учитель, официантка и т. п.).
10. Во взаимоотношениях для них важнее то, как это должно быть, чем та ситуация, которая сложилась; они больше мечтают, чем живут.
11. Их любовь и мучения очень тяжелы и для них, и для партнера. Это «всепоглощающая и испепеляющая» любовь.
12. Они могут быть предрасположены (эмоционально либо генетически) к зависимости от алкоголя, наркотиков, лекарств, от определенных видов пищи (например, от сладкого).
13. Их влечет к людям с проблемами, нуждающимся в «спасении», им ближе ситуации, где царит хаос, неопределенность, эмоциональные страдания, при этом они избегают ответственности за самих себя.
14. У этих женщин может отмечаться тенденция к подавленности, которую они стараются предотвратить, вовлекаясь в непрочные, «бурные» взаимоотношения.
15. Этим женщинам не привлекают мужчины добрые, устойчивые в жизни, надежные и интересующие ими.

Они находят этих мужчин милыми, но скучными, за-  
нудными.

Так пишет американский психотерапевт Робин Норвуд в  
своей книге «Женщины, которые любят слишком сильно».  
Моя клиническая практика подтверждает эти выводы.

В утешение могу сказать, что невезение в любви — это  
не навеки, можно работать над собой, измениться и все  
переменится к лучшему. Очень помогает везению в любви  
тренинг преодоления созависимости. Я видела своими  
глазами, как с женщинами, проходившими терапию по этой  
программе, происходили чудесные перемены. Самым  
удивительным для меня было то, что после прохождения  
терапии материю начинало везти в любви и их дочерям.  
Чтение этой книги и самоанализ — часть подобной работы  
над собой.

## ИТАК, ВЫ СТРОИТЕ ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Что для этого нужно? Я опять обращаюсь к вам, мои милые читательницы. Лучше знать себя и своего партнера. Вы дочитали книгу до этого места? А теперь дайте ее почитать своему избраннику, независимо от того, как долго вы знакомы, даже если прожили вместе двадцать лет. Неплохо было бы читать вместе. Только не настаивайте на этом, а то ваш избранник будет сопротивляться. Просто положите книгу на видном месте.

На пути к достижению хороших, здоровых отношений неизбежны трудности и ошибки. Не пугайтесь. Этому горю можно помочь.

Вы вчера поссорились? И даже подрались? Ну что ж, не самый цивилизованный способ выяснить отношения, но бывает. Даже с хорошими людьми бывает. Он вас толкнул, а вы в него запустили стеклянной банкой? И вы мучаетесь сейчас чувством вины и стыда, плачете и даже боитесь, как бы вас не оставили.

Я вас понимаю. Моя симпатия к вам не уменьшилась. Не знаю, как вы, а я не делю чувства на положительные и отрицательные — на так называемые *позитивные и негативные* эмоции. Все чувства хороши, все они нам для чего-то нужны. Давайте теперь, когда вы немного успокоились, а супруга нет дома, спокойно проанализируем одно из ваших чувств.

### *Чувство гнева*

Возьмем ваш гнев, вашу злость, негодование и даже ярость. Что это такое?

Вряд ли ремарка вашего супруга заслуживала столь бурной реакции. Откуда же такой накал чувств? Скорее всего, эти чувства вынесены из предыдущего жизненного опыта.

та. Возможно, еще в детстве родители запрещали вам сердиться, наказывали за любые проявления гнева и всячески подчеркивали свою власть над вами. А вы чувствовали себя маленькой, слабой. Не могли же вы отвечать родителям как равная, перевес всегда был на их стороне.

Возможно, уже недавно кем-нибудь вы были неоднократно больно задеты и не могли сразу это отреагировать. Может быть, это был ваш начальник (то есть опять перевес власти на его стороне). Вы уподобились шлангу, по которому постоянно прибывала вода, но вы считали своим долгом зажимать шланг рукой и думали, что вам это всегда будет удаваться. Так вы понимали наставление: «Учитесь властвовать собою». Вы не показывали своих истинных чувств в ответ на заслуженный или несправедливый упрек. Такова была основа ваших чувств.

Затем из-за мелочи, из-за незначительного замечания мужа вы взорвались. Больше «зажимать шланг» не было сил. Знаете, а ведь это и должно было случиться. Вы же живой человек, эмоциональная женщина.

Гнев дает нам ощущение силы, с помощью которой мы иногда достигаем того, что нам нужно. Гнев позволяет нам самоутверждаться. Мы можем использовать его в своих интересах, если выражим его не оскорбительным образом. Да, не оскорбляя ни себя, ни других. Но вы не знали, как выразить свой гнев, поэтому выразили его как раз оскорбительным образом.

Я предлагаю вам ответить себе на некоторые вопросы:

Что вы знаете о гневе с детства?

Реагируете ли вы подобным образом на любую критику?

Как давно эта форма реагирования появилась у вас?

Как ваш гнев проявляется сейчас?

Как вы хотели бы выражать подобные чувства в будущем?

Итак, ответьте себе письменно на десять вопросов.

#### ***Упражнение: «Гнев, злость»***

1. Гнев — это \_\_\_\_\_

2. Что делала ваша мама, когда сердилась? Как мама поступала с вами, когда сердились вы?
3. Что делал папа, когда сердился? Что делал папа с вами, когда сердились вы?
4. Как вы могли выразить свой гнев, будучи ребенком?
5. Что вы делаете сейчас, когда сердитесь на своего супруга?
6. Вас устраивает то, как вы позволяете проявляться своему гневу?
7. Что вы хотите в этом изменить, чтобы чувствовать себя хорошо?
8. Пофантазируйте относительно идеальной ссоры, опишите ее в деталях. Не забудьте указать место ссоры, интонацию голоса, назвать употреблявшиеся в ссоре слова.
9. Скажите, вы решили изменить способ выражения гнева?
10. Как бы вы хотели, чтобы изменил свое поведение в ссоре ваш партнер?

Теперь, когда вы ответили на эти вопросы, выполните еще четыре задания (письменно). Выполняя задания, хорошо было бы не только обдумать ситуации, но и зрительно представить их.

**Упражнение:**

**«Приемлемое и неприемлемое поведение в ссоре»**

1. Нижеследующие формы поведения являются приемлемыми для меня во время ссоры.
2. Нижеследующие формы поведения приемлемы для моего супруга во время ссоры.
3. Нижеследующие формы поведения неприемлемы для меня во время ссоры.
4. Нижеследующие формы поведения неприемлемы для моего супруга во время ссоры.

Выберите подходящий момент и дайте опросник и добавочные четыре задания партнеру. Пусть он (она) также

письменно выполнит эти задания. Теперь вы вместе заключите соглашение о допустимых формах поведения во время ссоры. Если один из партнеров по какому-то пункту не согласен, то этот пункт опускается, и в соглашении остается лишь то, с чем согласны оба. Вот посмотрите, что получилось в соглашении у одной пары — Ольги и Анатолия:

1. Приемлемое поведение для Ольги:
  - кричать;
  - доказывать, что муж не прав;
  - просить мужа сделать что-то иначе;
  - швырнуть свою вещь, но не в человека;
  - хлопнуть дверью.
2. Неприемлемое поведение для Ольги:
  - убегать в ярости из дома, не сказав куда;
  - бить, царапать мужа, плевать в него;
  - не ночевать дома.
3. Приемлемое поведение для Анатолия:
  - повышать голос;
  - требовать, чтобы Ольга выслушала его, так как он будет говорить нечто важное;
  - попросить выбрать специальное время для выяснения отношений.
4. Неприемлемое поведение для Анатолия:
  - ходить из дома;
  - швырять принадлежащие Ольге вещи или посуду;
  - бить Ольгу или угрожать ей физической расправой.

#### *Еще один совет*

Перестаньте вспоминать старые ссоры. Думайте о будущем. Кстати, если сейчас вам что-то не нравится в поведении партнера, то критикуйте это его действие, а не его самого. А еще лучше воздержаться от критики и заботиться о себе. Одна женщина шутливо объяснила это следующим образом: «Я никогда не критикую своего мужа. Может быть именно его недостатки позволили ему выбрать себе в жены меня».

Возможно, вы испытываете сейчас чувство досады и даже душевной боли. Что ж, жизнь полна таких ситуаций, которые заставляют нас испытывать это чувство. Но я и не пожелала бы, чтоб у нас никогда не было подобных чувств. Почему? Потому что только пройдя через подобные горькие чувства, мы сможем расти духовно. Без боли нет развития, нет совершенствования.

Человек использует душевную боль как средство преодоления трудностей, в результате чего он набирается мудрости. Все время подавлять эту боль, избегать ее, не пытаться противопоставить ей свои ресурсы — значит оставаться незрелыми и менее совершенными, чем мы могли бы быть.

Будучи в США, я часто слышала от других членов психотерапевтической группы поговорку, которая мне очень нравится и которая так складно звучит по-английски: «*No pain, no gain*». Буквальный перевод: «Нет боли, нет прибавления». Имеется в виду: прибавления ресурсов, достижений в личностном росте.

### **Чувство вины**

Нет ничего ошибочнее двух крайностей: «Это я во всем виноват(а)» или «Это ты во всем виноват(а)». Во взаимоотношениях каждый проходит свою часть пути, поэтому если виноваты, то оба. Насколько каждый? Не более, чем на пятьдесят процентов. Я понимаю женщину, когда она во всем винит себя. Ей кажется в таком случае, что стоит ей изменить свое поведение и вся ситуация станет нормальной — значит не все потеряно и она может контролировать ситуацию.

Она переоценивает свои возможности. Ситуацию создавали двое, и изменить ее могут только двое. Если она винит только себя, она уходит от реальности в мир фантазий. А если она винит только партнера, то тем самым она снимает с себя всякую ответственность. На этом пути она не сможет расти духовно.

Чувство вины иногда помогает нам изменить наше поведение и жить не предавая собственные моральные ценности.

ти. Жить по совести. Здоровое чувство вины держится недолго и завершается переменой в себе, в своем поведении. Нездоровое, длительное чувство вины лишь усугубляет трудности во взаимоотношениях и подрывает здоровье.

### ***Чувство стыда***

Это напоминание нам о необходимости быть покорными, смиренными, скромными. О том, что каждый из нас — не божество, каждый из нас далек от совершенства, и потому каждый может делать ошибки. Мы можем учиться понимать свои ошибки, объяснять их себе и брать на себя ответственность за их совершение.

Стыд помогает исправлять ошибки. Пережив чувство стыда, мы второй раз не делаем того, что неуместно в обществе, что плохо для других. И это примиряет нас с мыслью о собственном несовершенстве. Да, мы испытываем стыд, когда замечаем, что сделали ошибку, больно задевающую других людей, мы стыдимся, когда осознаем, насколько мы далеки от совершенства. Нам необходим стыд для духовного роста. Но пусть будет кратковременный, здоровый стыд. При этом нам еще необходим человек, поддержавший нас и еще раз подтвердивший свое уважение к нам.

Вы переполнены всеми этими чувствами? Гневом, страхом, стыдом? Расскажите о своем состоянии тому, кому доверяете. У вас есть подруга, которая может слушать вас полчаса, не перебивая, кивая и поддакивая? Совсем не требуется, чтобы подруга давала вам советы. Как раз будет очень хорошо, если она помолчit. Вам нужно выговориться, увидеть свои проблемы несколько отстраненно, как бы со стороны. Тогда вы сами найдете выход из трудной ситуации.

Если нет подруги рядом, позвоните ей. А если и это невозможно, возьмите бумагу и ручку. Пишите дневник или письма, которые никогда не отправите. Дайте выход своим чувствам. Переживать любые чувства — очень хорошо и естественно. Нет плохих и хороших чувств. Все они нам нужны.

### **Слезливость**

Вам не хочется ничего этого делать? А что хочется? Поплакать? Может быть, вы усвоили с детства, что плакать — это нехорошо, что только слабые девчонки плачут, что это не принесет никакой пользы. Да, действительно, слезами горю не поможешь. А может вы жили в таких трудных условиях, что не позволяли себе никогда плакать, боясь, что тогда уж точно не справитесь с собой и с ситуацией, просто не выживете?

Сейчас, став взрослой, вам очень важно понять, что если у вас есть потребность иногда поплакать, вы можете себе это позволить. Иногда надо кому-то рассказать о причине ваших слез, не следует гнать от себя людей, дайте им возможность поддержать вас.

Пересмотрите свои взгляды на слезливость. Некоторые люди не позволяют себе плакать, поскольку считают слезы недопустимой слабостью. Слезы — нормальный выход переполняющих вас чувств. Возможно, после этого вы будете чувствовать себя лучше. Может произойти катарсис — очищение души.

#### ***Упражнение: «Для тех, кто умеет плакать»***

Чтобы лучше разобраться в своей слезливости, задайте себе следующие вопросы:

- Когда вы обычно плачете?
- Плакали ли вы вообще когда-либо?
- Вы плачете только в одиночестве?
- Плачете ли вы громко или тихо?
- Вы плачете потому, что люди обидели вас ?
- Плачете ли вы без видимых причин?
- Знает ли кто-нибудь, что вы плачете?
- Видел ли кто-нибудь, как вы плачете?
- Слышал ли кто-нибудь, как вы плачете?
- Позволяете ли вы кому-нибудь успокоить себя, когда плачете?
- Позволяете ли вы кому-нибудь поддержать вас?
- Позволяете ли вы другим просто посидеть с вами?

- Что вы делаете, чтобы предотвратить слезы?
- Говорите ли вы себе, что это глупо — позволять обижать себя?
- Злитесь ли вы на себя за то, что плачете?
- Как ваше взрослое поведение отличается от детского в аналогичной ситуации (имеются в виду слезы) ?
- Плакали ли вы в детстве, позволяли ли другим успокоить себя, что делали, чтобы не плакать?

Медленно, несколько раз прочитайте эти вопросы. Выберите человека, с которым можете позволить себе быть открытой, доверчивой. Расскажите ему все об этой стороне вашей жизни.

Помните, что у других людей тоже могут быть предубеждения против подобных «проявлений слабости». Но они будут очень рады появившейся возможности обсудить вопросы, о которых у них не было случая поразмышлять. Скажите себе: «Я очень рада, что могу плакать и тем самым облегчать свое состояние».

Некоторых людей пугают их слезы. Эти люди боятся потерять контроль над собой, боятся «закатить истерику», боятся, что, начав плакать, они не остановятся. Чем больше этот страх (если он есть), тем больше человек нуждается в том, чтобы поплакать и поговорить о своих слезах. В таком случае вы сильно нуждаетесь в поддержке других. С помощью других вы разберетесь в причинах своего страха. Возможно, вы накопили много неотреагированных чувств. Ваши слезы связаны с печалью, одиночеством, утратами.

### *Страхи*

Многие люди, взрослые и дети, испытывают сильные страхи. Когда появляется любимый человек или когда рождается ребенок, страх потерять нечто очень дорогое может оказаться столь сильным, что это будет отравлять жизнь уже обоим партнерам. Иногда этот страх возникает эпизодически. Эпизоды соответствуют колебаниям настроения. Обычно страх — спутник плохого, сниженного настроения.

Дети не столь беззаботны, как может показаться на первый взгляд. Институт социологии проанализировал результаты анкетного опроса 600 детей в возрасте 12-14 лет и установил, что ничего не боятся только 14% детей. Раньше я никогда не думала, что довольно много (12%) детей боятся смерти, что еще больше детей (24%) боятся одиночества, потери близких. В общем, страх — это реальная проблема людей разного возраста. Не исключено, что и вам знакомо это чувство.

«Я уже взрослая, но и сейчас я боюсь открыто выражать все, что я хочу. Наверное, я боюсь потерять своего мужа, я боюсь, что тогда он не будет любить меня», — говорила мне одна женщина.

Эта женщина боялась всякой конфронтации, боялась столкновения с реальностью. Ее страшило простое несогласие с мужем, ее страшил любой вопрос, который он заастает ей в ответ на высказанное желание. Ее страх был силен. Он сделал эту женщину «тише воды, ниже травы». Она на цыпочках ходила по комнате, когда муж работал за столом. Боясь не угодить ему, она сделалась «женой-угодницей». Разве это здоровые отношения?

Подозреваю, что причину страха в данном случае надо искать не в муже женщины, а в родителях. Возможно, родители не позволяли ей спокойно выражать свой страх. А когда это случалось, то с ней обращались так, что она чувствовала себя виноватой, неполноценной, униженной. У нее, вероятно, не было возможности наблюдать, как решаются разногласия цивилизованным способом, без шума и крика, путем обсуждения и переговоров.

Может быть поэтому всякое несогласие представлялось ей чем-то чрезвычайным? Если в детстве человек боялся неизвестного, он может этого бояться и став взрослым. Страх неизвестного иммобилизует человека, сковывает его энергию, как бы «припирает» к стенке. Люди отказываются верить своим глазам, не имеют смелости проверить свое восприятие. В результате они становятся подавленными,

одинокими, живут в изоляции и страдают от пониженной самооценки.

Если с вами происходило и происходит нечто подобное, то найдите время и подумайте над следующими вопросами. А лучше всего ответьте на них письменно.

**Упражнение**  
**«Смело посмотрим своим страхам в глаза»**

Чего вы боялись ребенком? Боялись ли вы, что вас оставят одного? Боялись ли вы, что вас будут бить? Боялись ли вы, что мама или папа вас не любят? Как выправлялись со своими страхами в детстве? Уходили ли вы в укромный уголок поплакать или злились? Запирались ли вы в туалете? Просили ли вы брата или сестру посидеть рядом с вами? Знал ли кто-нибудь, что вы испытываете страхи? Как вы думали тогда: ваша мама знала о ваших страхах? Как вы выражали свои страхи? Случалось ли вам обмочиться в постели? Маскировали ли вы свой страх гневом? Насколько похожи ваши способы реагирования на страх в детстве и теперь, когда вы взрослый человек? Вы по-прежнему выходите из себя, когда боитесь? Прячетесь ли вы от людей в таком состоянии? Можете ли вы рассказывать о своих страхах людям? Притворяетесь ли вы, что ничего не боитесь?

Очень хорошо, если вы сможете на все эти вопросы ответить кому-то, кому доверяете. Прекрасно, если все это вы сможете обсудить с супругом или другом, которого любите. Внимательно выслушайте и его ответы на эти вопросы. Задайте ему дополнительные вопросы о его детстве. Это вас сильно сблизит.

Мы поработали с вами над эмоциями, которые омрачают нашу жизнь. А с другими — радостными и светлыми чувствами — вы справитесь без труда. Только не ленитесь разделять их с самым близким и значимым для вас человеком. Помните поговорку: «Разделенная радость — двойная радость, разделенная боль — половина боли».

## КАК ДЕТСКИЕ ЧУВСТВА ПРОЯВЛЯЮТСЯ В СУПРУЖЕСТВЕ?

Вот, например, одна семья. Она — учительница, он — врач. Любят друг друга, у них много общих интересов, оба — замечательные люди. Их супружество, казалось бы, несет на себе отпечаток божьего благословения, так они подходят друг другу. Но первые три года жизни сопровождались частыми и болезненными для обоих супругов ссорами. И так бы это все и продолжалось, если бы однажды их семейный терапевт не подсказал им, в чем истоки их ссор. Он знал обстоятельства детства каждого из супругов в этой семье.

Она выросла без отца. Мать делала все возможное, чтобы дочери дать образование, «вывести в люди». Естественно, мать любила свою дочь и заботилась о ней. Девочка была очень способная, и мать постаралась дать ей как можно больше, в первую очередь хорошее образование — и английский язык, и изостудия, и фигурное катание. Девочка с удовольствием всем этим занималась.

Незаметно атмосфера высоких требований сгущалась. Нельзя сказать, что требования были невыполнимыми, но все же приходилось постоянно тянуться к новым достижениям. Ну и что? Разве это плохо? Разве вся педагогика не занимается тем, чтобы провести человека по верхнему краю его возможностей?

То ли из-за занятости, то ли из-за фокусировки внимания лишь на достижениях мама редко хвалила дочку. Зато критиковала ее постоянно. И еще. Мама никогда не говорила дочери: «Я тебя люблю».

А теперь, когда дочь уже была замужем — вы не поверите, но — ссора с мужем у нее могла возникнуть из-за

небрежно брошенной им фразы за ужином, например: «Ой, какая мягкая морковка». Ужин — тушеные овощи с мясом — мужу понравился. Он не хотел сказать ничего плохого. Она же обиделась и три дня не разговаривала с ним. Он не понимал, в чем дело. Начали перебирать прошлое, нашли еще несколько таких обид.

Какая связь между детством девочки и проблемами ее брака? Пряная. В детстве девочку много критиковали и мало хвалили. Ей казалось, что ее не любят. Во всяком случае, она не всегда была уверена в том, что ее любят просто так, без всяких ее достижений.

Она привыкла стремиться к совершенству, к сверхдостижениям. И ей удавалось почти все, за что она бралась. Ее успехи были действительно большими. Она преуспела в иностранном языке, в изобразительном искусстве, в спорте, не говоря уже о школе. Двигатель этих успехов — глубоко спрятанная пониженная самооценка. «Я должна добиться еще больших успехов, тогда мама будет мной довольна».

Но похвала не приходила, пониженная самооценка только закреплялась. Это довольно едкое чувство. Вечное недовольство собой, своего рода самоедство. Сколько ни делай, даже самой себе не нравишься. Такой человек очень болезненно воспринимает любую критику или усматривает критику там, где ее нет.

Например, замечание о мягкости (либо твердости) морковки было лишь констатацией факта: такова морковь. Но жене показалось, что муж тем самым хочет плохо отзываться о ее кулинарных способностях. Дело не в морковке, а в повышенной чувствительности, ранимости, уязвимости.

Конечно, идеальный муж мог бы давно заметить эту особенность жены. Он мог бы и похвалить ужин. Похвала укрепляет любые взаимоотношения. Комpliment ужину — все равно, что комплимент самой женщине, приготовившей этот ужин. Этот муж был не идеальный. А вы знаете идеальных мужей? Я, например, не знаю. Никто не совершенен, значит и не идеален.

Теперь мои знакомые ссорятся реже и, главное, после ссоры долго не молчат, а понимают, что обычная супружеская жизнь без конфликтов не бывает. Надо лишь не усугублять их.

Жена в этой семье, о которой я рассказываю, с помощью друга-врача и рекомендованных ей книг поняла, что ссоры в ее браке происходят из-за ее *перфекционизма*. Это такое состояние, когда человек, гонимый недовольством собой (пониженней самооценкой), стремится делать все лучше, и лучше и так до бесконечности. Тем не менее, перфекционист никогда не бывает удовлетворен своими результатами.

Все хорошее может превращаться в свою противоположность. Не успокаиваться на достигнутом, стремиться к еще большим высотам и успехам — прекрасная черта. Но если при этом не бывает ни минуты удовлетворения, то зачем все наши успехи?

Перфекционизм может приводить к реальным достижениям. Много хороших дел творят люди с такой мотивацией. Однако это позитивные результаты на короткой дистанции. На длинной же дистанции перфекционизм может разрушить человека, превратить его в роботообразного трудоголика. Без права на отдых и на ошибку. У этих людей имеются следующие признаки в поведении:

### **Признаки перфекционизма**

- Ненасыщаемая потребность в достижениях.
- Потребность чувствовать себя нужным и незаменимым человеком.
- Отсутствие права на ошибку.
- Возложение нереалистических ожиданий на людей.
- Постоянная потребность в получении одобрения от других людей.
- Сосредоточенность на провалах, поражениях.
- Установление невозможных стандартов для себя.
- Чрезмерная состязательность с другими людьми.
- Страх идти на риск.
- Откладывание со дня на день важных дел.

- Трудное восприятие критики.

Самооценка человека формируется в детстве и затем остается с ним надолго. Это прочное и длительное образование. Однако оно может быть изменено при целенаправленной работе.

Низкая самооценка — это один из корней того дерева, в кроне которого гнездятся проблемы человеческих взаимоотношений. Есть и другие корни. Они под землей и, значит, невидимы. А над землей то, что сразу бросается в глаза, с чем мы постоянно сталкиваемся в жизни — наши проблемы. Крона огромна, там множество различных трудностей. А вот корни не столь многочисленны.

В основе довольно разнообразных трудностей как семейной, так и индивидуальной жизни лежат пять причин: жестокое обращение в детстве, низкая самооценка, чувство вины и стыда, чувство одиночества, нечеткое осознание своих целей.

Как видите, все они тесно связаны друг с другом. Обычно одно без другого не бывает. Ведь в корневой системе всегда все переплетено. События, сопряженные с переживанием в детстве горьких чувств — одиночества, вины, стыда, — могут дать ключ ко всей жизни. Эти корни питают крону нашей жизни.

Давайте еще раз посмотрим на эти столь важные события детства, как говорят сейчас, судьбоносные события.

## ТРАВМАТИЧЕСКИЕ СОБЫТИЯ ДЕТСТВА

Корни различных зависимостей, в том числе и любовной, или «невезения в любви», могут лежать в истоках личности, то есть в детстве. Что мы можем там увидеть? Различные виды насилия и/или пережитые чувства — одиночество, страх, стыд, горе, злость. Наследственные факторы также важны, но здесь мы анализируем те психологические предпосылки, над которыми мы можем работать. Наследственные факторы мы изменить не можем. Правда мы можем с пользой для дела их учитывать. Себя же мы можем изменить, если не самостоятельно, то с помощью психотерапии.

Что это такое — жестокое обращение с ребенком? Вы скажете, это когда ребенка бьют, ругают, обзывают грубыми словами. И будете совершенно правы. Я хочу лишь подчеркнуть, что наряду с явным активно жестоким, откровенно неприемлемым поведением взрослых, причиняющим страдание ребенку, бывает еще очень много случаев скрытого, или пассивно жестокого обращения.

Различают эмоциональное насилие. Это «ядовитая» педагогика, направленная на подавление чувств ребенка. Всякие запреты: «Не реви», «Не радуйся — а то как бы плакать не пришлось».

О сексуальном оскорблении мы уже говорили выше.

Духовное насилие может проявляться в различных формах. Сюда входят как нарушения взаимоотношений с Богом, так и вмешательство в формирование духовных ценностей не позитивным, а негативным образом. Частые указания с использованием частицы «не» тоже могут быть формой духовного насилия: «Ты не должен так думать», «Ты этого не можешь понимать» и т.п.

Ребенок может быть одет, накормлен. Он играет, учится. Никто его не бьет, не называет дураком. Но если его никогда не ласкают, не прикасаются к нему каждый день, не целуют, не обнимают, не говорят ему, какой он замечательный, как он дорог, то это значит, что с ним обращаются жестоко. Это пассивная форма жестокого обращения.

«Мы на тебя все силы положили, мы никаких денег на тебя не жалеем, а ты, неблагодарный(ая), вздумал(а) идти против воли родителей, ты не хочешь учиться в этой школе». Это тоже жестокое обращение. После подобных упреков переживания ребенка (что родители его не понимают и не любят) бывают очень сильными. И выразить эти чувства в детстве у него нет возможности. После этого он не верит, что родители его любят без всяких условий, что он будет им дорог, что бы с ним ни случилось.

В нашем обществе не принято говорить о сексуальных оскорблении детей. Но этот вид жестокого обращения чреват долгосрочными отрицательными последствиями. Мы знаем, что иногда (и нам кажется, что очень редко) бывают ужасные случаи изнасилования детей. Да, бывают. Но этим сексуальные оскорблении не ограничиваются. Любое посягательство на свободное развитие сексуальной сферы ребенка может быть истолковано как сексуальная агрессия или оскорблениe.

Если отчим или дядя поглаживает десятилетнюю или тринадцатилетнюю девочку не так, как гладят ребенка, а сексуальным образом, то это уже значит, что отчим или дядя наносит сексуальное оскорблениe девочке. Где же граница между обычной лаской взрослого и нанесением сексуального оскорблениe? Вопрос трудный. Обычно взрослые чувствуют, где она проходит. Она скорее в их помыслах, намерениях и чувствах. Снаружи эту границу трудно увидеть. Взрослые знают, к каким анатомическим частям ребенка нельзя прикасаться, чтобы не нанести оскорблениe. Ребенку тоже можно уже до десятилетнего возраста объяснить, какие части тела считаются интимными.

Если мать или отец подозревают, что вернувшаяся поздно дочь занималась «не тем, чем надо», и говорят ей об этом, то родители наносят дочери сексуальное оскорбление (чем бы она вне дома ни занималась).

Если ребенок слышит даже не относящийся к присутствующим разговор о том, что всякие сексуальные отношения греховны, грязны, достойны осуждения, он ему на долго запомнится. А когда он станет взрослым, то всякие близкие отношения с противоположным полом будут окрашиваться в недостойные, даже грязные тона. Подобные чувства, как вы понимаете, не способствуют достижению здоровых интимных отношений.

Никто не должен вмешиваться, тем более грубо, в становление мужчины или женщины. Каждый на этом пути приобретает свой собственный опыт. И нельзя мешать. Вторжение в деликатную область сексуального развития, сопровождающееся болезненными переживаниями ребенка, и есть сексуальное оскорбление.

На Западе о сексуальном оскорблении ребенка стали говорить сравнительно недавно, лет двадцать-тридцать назад. Теперь эта тема свободно обсуждается в обществе. Люди начинают понимать ужасные последствия пережитого в детстве горького опыта.

Ребенок не виноват в том, что ему нанесли сексуальное оскорбление. Однако почти всегда он испытывает чувство вины и стыда. И не может ни с кем поделиться.

Я знала одну сорокапятилетнюю женщину, которая впервые мне, как психотерапевту, рассказала о том, что ей пришлось пережить в детстве. Она осталась дома с дедушкой. Дедушка был строг, ворчлив, внучка его всегда боялась.

—Что ты ходишь в такую жару в теплых штанах? —  
грозно закричал дедушка.

—А что мне делать? — внучка всем своим видом выражала беспомощность и подчинение непререкаемому авторитету дедушки.

—Что, что, — заворчал дед и стянул штанишки с внучки. Затем случилось то, что было самым большим, самым

*ужасным секретом этой женщины в течение последующих 36 лет ее жизни. Дедушка пальцем дотронулся до влагалища девочки и попытался повалить внучку на постель. Девочка закричала, сумела высвободиться и убежать.*

Почему она ничего не рассказала матери? Потому что считала себя виноватой. Потому что ей было очень стыдно. Ее ли это вина? Должна ли она стыдиться своего поведения? Конечно, нет. Легко ли жить с таким секретом в душе? Риторический вопрос. Конечно, тяжело. Можно ли доверять мужчинам, став взрослой? Можно, но очень трудно. Необходимо облегчить душу, раскрыв секрет кому-нибудь. Более того, ей было необходимо простить дедушку. Его давно уже нет в живых, но власть мертвых над нами такая же сильная, как и власть живых.

То, что случилось с этой женщиной в детстве, похоже на ожог третьей степени, рубцы от таких ран остаются на всю жизнь. Залечиванием этих эмоциональных ран и занималась с ней я. А было это в клинике, где лечат алкоголизм. Вы теперь понимаете, почему она туда попала?

В научной литературе хорошо документирован факт, что у женщин и мужчин, страдающих зависимостями от психоактивных веществ, часто выявляется наличие травмы в детстве — жестокого обращения, физического насилия, эмоционального и сексуального оскорблений. Например, в одной из работ при лечении 57 женщин было выявлено, что 86% женщин перенесли физическое насилие, 68% — отмечали эмоциональное оскорбление и 58% — сексуальное оскорбление (VanDeMark N.R., Brown E., Borneman A, Williams S., 2004).

Лица, пережившие сексуальную травму детства, сообщали об употреблении психоактивных веществ на 30% чаще, чем лица, отрицавшие наличие подобной травмы в анамнезе (Johnson R.J. Ross M.W., Taylor W.C. et al., 2005). Женщины, перенесшие физическую или сексуальную травму в детстве, на 40% вероятнее начинают курить сигареты в зрелом возрасте, даже в отсутствие депрессии, по

сравнению с женщинами без травматического опыта детства (Nichols H.B., Harlow B.L., 2004).

В исследовании американо-индейских племен также обнаружили связь между травмой и зависимостями. Был сделан следующий вывод: человек, перенесший в детстве физическую или сексуальную травму, чаще (по меньшей мере в два раза) подвержен развитию зависимости от веществ (Libby A.M., Orton H.D., Novins D.K. et al., 2004).

Не надо думать, что каждая женщина, пережившая в детстве сексуальную агрессию, заболевает алкоголизмом. Моя мысль формулируется так: каждая женщина, пережившая в детстве сексуальную агрессию, имеет больше вероятности стать несчастливой в зрелом возрасте. А какое это будет несчастье, точно никто не знает. И каждой женщине, каждому мужчине, подвергшимся в детстве сексуальному оскорблению, необходимо помочь изжить это тяжелое переживание и помочь простить обидчика.

Имеется ряд психотерапевтических методов для решения подобных проблем. Один из методов «Лечение последствий травм, жестокого обращения и депривации» Мэрилин Мюррей. Работа с последствиями травм детства может изменить качество жизни. Автобиографическая история Мэрилин Мюррей о ее боли, связанной с травмой детства, и об исцелении и возрождении ее личности изложена в ее замечательной книге «Узник иной войны» (Мюррей М., 2004).

Научными исследованиями доказано, что психотерапия травмы оказывает благоприятное влияние на психическое и физическое здоровье, как в краткосрочном, так и в долгосрочном наблюдениях. Благоприятное воздействие включает в себя повышение иммунного функционирования, увеличение позитивного аффекта, сокращение числа визитов в медицинские учреждения. Увеличивается когнитивное усвоение изучаемого материала, снижается повышенное артериальное давление и нормализуется частота сердечных сокращений даже при таком поверхностном воздействии, как эмоциональное самораскрытие в устной или

письменной речи (Paez D., Velasco C, Gonzalez J.L., 1999; Pennebaker J.W., 1993; Pennebaker J.W., Hughes C.F., O'HeeronR.C, 1987; Pennebaker J.W., Kiecolt-Glaser J.K., Glaser R., 1980; Smyth J.M., 1998).

Исцеление от травм детства подводит нас к необходимости простить обидчика. Почему это важно? Потому что не прощение превращается в ненависть. Это сильное чувство. Оно расползается в душе как масляное пятно на одежде. И вот уже человек ненавидит не только обидчика, но всех мужчин (или женщин), а потом и себя. Если по отношению к себе не очень подходит слово ненависть, то можно сказать о нелюбви к себе. А не любя себя, нельзя любить других. Вот вам корни проблемного брака. Здесь же корни и саморазрушающего поведения.

Только через всепрощение ненависть уходит полностью. Как простить? Можно, например, вспомнить, что дедушка был болен алкоголизмом, что его действиями руководила пагубная страсть, род недуга. А если перед вами человек верующий, то ему можно напомнить о том, что Христос учил прощать наших обидчиков.

О чувстве вины, стыда, о пережитом в детстве чувстве одиночества мы уже говорили. Здесь я хочу лишь напомнить, что все это входит в корневую систему нашего древа жизни. Все эти на первый взгляд быстро проходящие детские переживания могут обусловить строй наших чувств и в зрелом возрасте. С этими чувствами надо расстаться. Пусть прошлое принадлежит прошлому. В конце концов теперь оно только картинки в нашем сознании, а не сама действительность. Изменив точку зрения, можно увидеть мир совершенно иным.

Расстаться с детством — значит прервать мощную психологическую связь с родителями. Надо отделиться от них уже не физически, а психологически, то есть повзрослеть настолько, чтобы можно было взять на себя ответственность за свою жизнь.

Скажите, может ли быть счастливый брак у пары, каждый из членов которой психологически не отделился от ро-

дителей? Вот молодая жена — перед тем как принять любое решение, она каждый раз звонит маме. А молодой муж все еще исправно исполняет волю, навязываемую ему родителями. В этом случае отношения молодых будут очень напряженными. У них, как у пары, нет свободы. Я не говорю о том, что им следует порвать со своими родителями. Естественно, они будут брать на себя ответственность за благополучие родителей — в той мере, в какой это благополучие зависит от исполнения сыновнего или дочернего долга. *Отделиться от родителей* означает — стать взрослыми, иметь свои жизненные ценности, иметь понятие о смысле своей жизни. И самое главное — иметь смелость брать на себя ответственность за свою жизнь. Сюда же входит и умение прощать обиды, в том числе родителям. Перестать считать себя жертвой несчастливого детства.

## КОРНИ И ВЕТВИ ДРЕВА ЗАВИСИМОСТЕЙ

О чем эта книга? О том, что мы чувствуем себя прекрасно весь день, если у нас было хорошее утро, если мы встали «с той ноги». О том, что многие проблемы взаимоотношений просто не возникают у людей, выросших в функциональных (здоровых) семьях и имевших счастливое детство.

Какое утро — такой день, какое детство — такая жизнь. Верно ли это? И да, и нет. Многое можно исправить в течение дня, еще больше — в течение жизни. Но исправить можно только то, что нам понятно. Для этого и необходимо размышлять о детстве, об истоках нашей личности.

Давайте представим зрительно некоторые трудности нашей жизни. Для этого используем образ дерева (см. рис. 1). Любовная зависимость, как вы уже поняли из вышеприведенного текста, это не случайное невезение, а одна из форм зависимости. У всех зависимостей общие корни, то есть причины.

Выздоровление от зависимостей, включая любовную, предполагает постепенное выращивание прекрасных плодов на дереве. Мы будем удобрять это дерево новыми на-выками (например, зрительным контактом, активным слушанием), поливать это дерево настоящей любовью. Корни могут переродиться и сделаются надежным фундаментом нашей жизни. В основание выздоровления мы положим доверие, принятие, безопасность, защищенность (см. рис. 2).

Тогда корни древа жизни перестанут питать нежелательные для нас проблемы, которые находятся в кроне.

Между корнями и кроной ствол жизни. Это наш строй мыслей и чувств. Мировоззрение и стереотипы реакций (все это еще называют иностранным словом — *менталитет*).

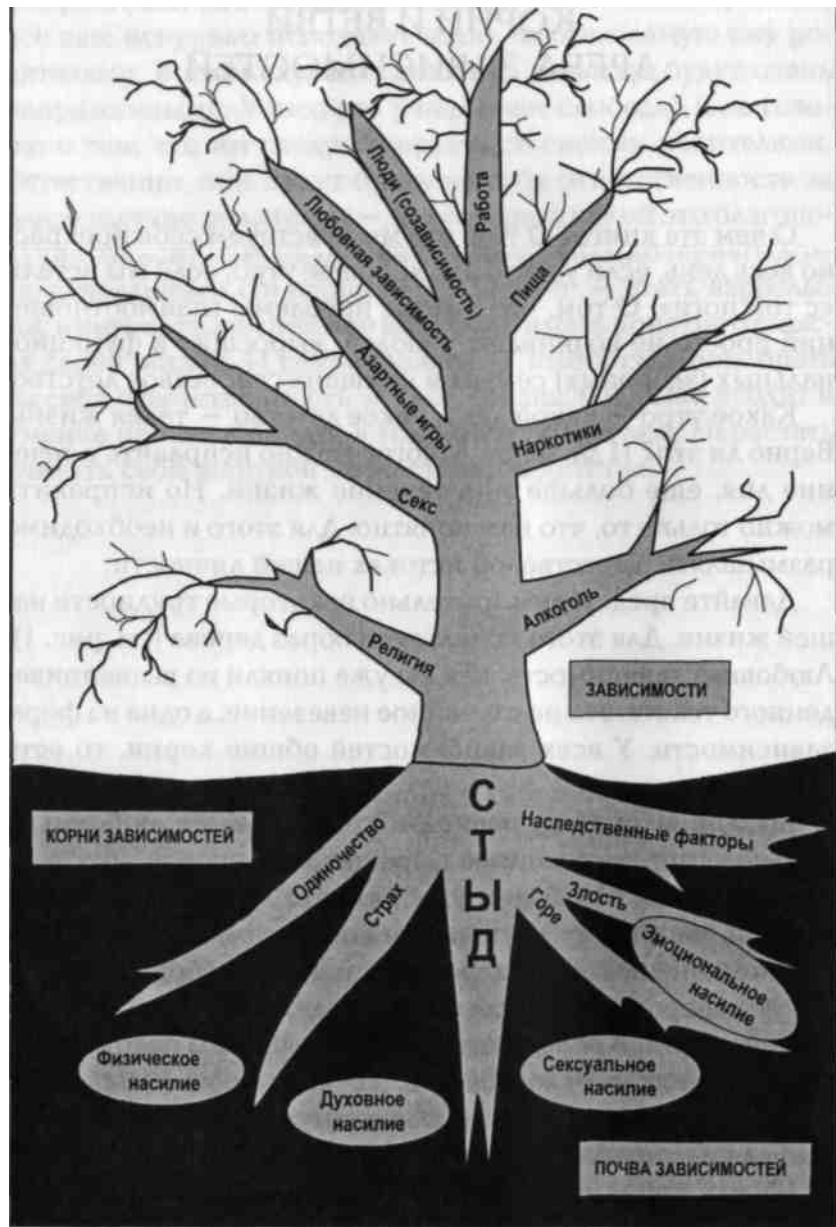


Рис. 1. Любовная зависимость среди других зависимостей

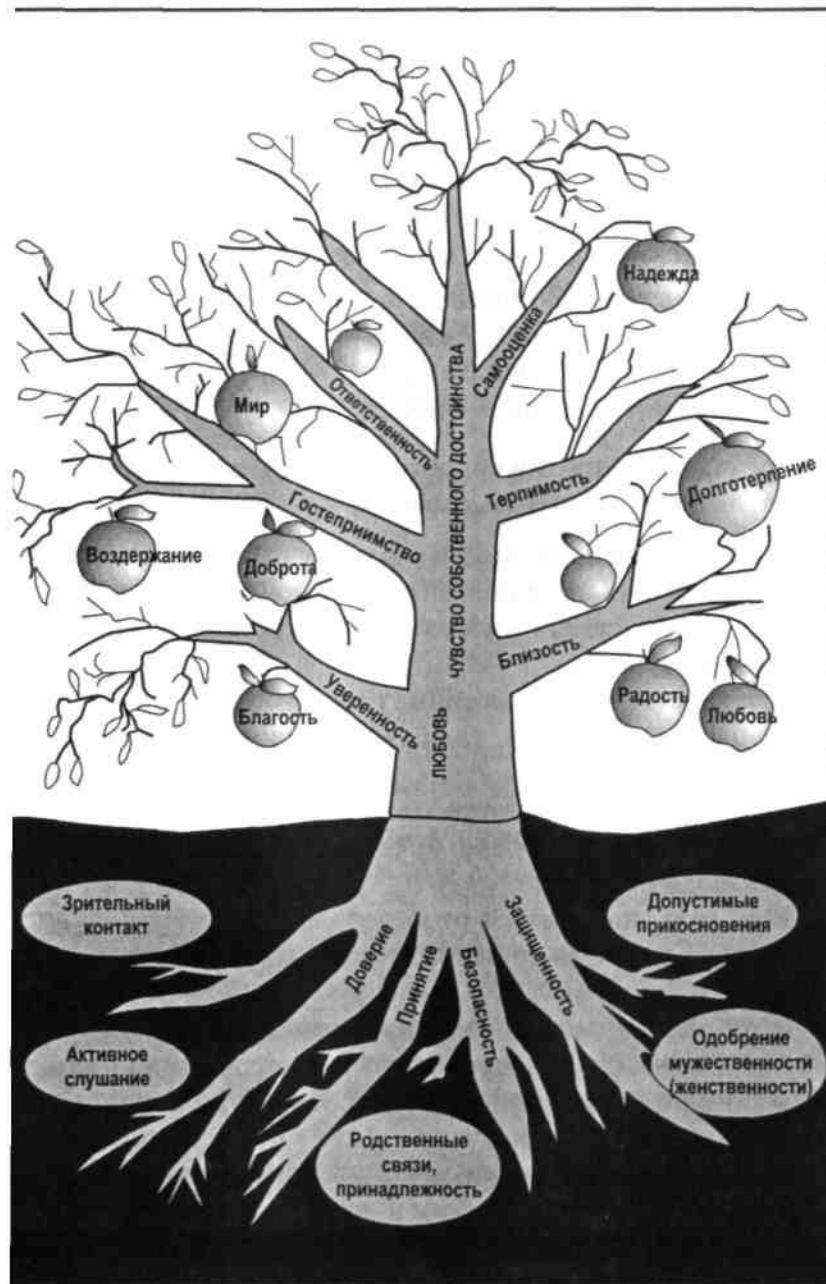


Рис. 2. Древо выздоровления от любовной зависимости

Давайте сразу приступим к практической работе. Я предлагаю вам заполнить опросник, взятый из книги американского профессора Брайана Робинсона «Излечи свою самооценку». По этому опроснику вы можете проверить свой образ мыслей и чувств, они всегда неразрывно связаны.

***Упражнение: «Оценим свой образ мыслей»***

- 1 — никогда так со мной не бывает;
- 2 — редко так со мной бывает;
- 3 — часто так со мной бывает;
- 4 — всегда так со мной бывает.

Поставьте напротив вопроса ту цифру, которая соответствует вашему образу мыслей.

1. Я боюсь позволять другим людям узнать меня поближе.
2. Я боюсь неожиданностей.
3. Я ищу недостатки вместо преимуществ в большинстве ситуаций.
4. Я чувствую, что недостойна (недостоин) любви.
5. Я чувствую себя так, как будто я хуже других людей.
6. У меня есть склонность к трудоголизму, перееданию, азартным играм, употреблению алкоголя.
7. Я мало заботюсь о себе, предпочитая заботиться о других людях.
8. Я не могу избавиться от переполняющих меня чувств, идущих из моего прошлого, таких, как гнев, страх, стыд, печаль.
9. Я добиваюсь похвалы и признания, делая людям приятное, стремясь к совершенству и сверх достижениям.
10. Я слишком серьезна (серъезен), и мне трудно поиграть, подурачиться, развлечься.
11. У меня появились проблемы со здоровьем из-за постоянных волнений, стрессов и «самосожжения».
12. У меня сильно выражена потребность контролировать других, диктовать им свою волю.
13. Я испытываю трудности в выражении своих чувств.

14. Я не люблю себя.
15. У меня в жизни часты кризисные ситуации.
16. Мне представляется, что я стал (а) жертвой тяжелых обстоятельств.
17. Я боюсь быть отвергнутой (ым) теми, кого люблю.
18. Я резко критикую себя, я не боюсь даже раздавить себя критическими самоупреками.
19. Я ожидаю худшего в большинстве ситуаций.
20. Когда я совершаю ошибку, я представляюсь себе никемным человеком.
21. Я считаю других виноватыми во всех своих несчастьях.
22. Я живу воспоминаниями.
23. Я закрыт (а) для новых идей и новых способов делать дела.
24. Я надолго расстраиваюсь из-за неприятностей.
25. Я чувствую себя одинокой (им) и в изоляции, даже если нахожусь в окружении людей.

Сумма баллов:

Итак, подсчитайте баллы, а главное — подумайте над каждым вопросом. Не каждый день мы задумываемся о подобных вещах. Если сумма ваших баллов:

от 25 до 54 — ваш образ мыслей независим от переживаний прошлого; у вас есть все основания, чтобы вам повезло в любви.

от 55 до 69 — ваш образ мыслей умеренно зависим от переживаний прошлого; остегайтесь взаимоотношений, которые наносят вам вред.

от 70 до 100 — ваш образ мыслей сильно зависит от переживаний прошлого и необходимо поработать над корневой системой вашего дерева жизни. Имеется вероятность нездоровых взаимоотношений.

## БРАВО, ВИКТОРИЯ!

*Какими бы ни были черты твоего характера,  
я знаю, ты можешь быть лучше.*

*R. Роллан*

Из Свердловской области мне написала женщина, подписавшаяся именем Виктория. С грудным ребенком на руках, двадцати лет от роду, имея в своем распоряжении обещание с печным отоплением, она прогнала мужа. В ее письме нет ни одной жалобы, нет проклятий судьбе, она видит преимущества своего положения так: «У меня останется больше времени и сил, чтобы уделять внимание дочери, чтобы любить ее».

Браво, Виктория! Молодец! Заставила себя уважать. Не позволила мужу больше себя избивать, но прежде чем прийти к такому решению, три раза это все же случилось. А его словесные унижения, как она пишет, «грубым, жестким словом» воспринимались ей «как удар хлыстом».

### *Что это было?*

Что заставило Викторию принять столь серьезное решение? Развод — это всегда душевная травма для обеих сторон, даже если разводящиеся супруги улыбаются и пьют шампанское. В таблице оценки жизненных событий как источников стресса развод оценивается на 73 балла (высший балл 100, например, смерть супруга равна 100 баллам).

То, что было в супружеской жизни, Виктория назвала «затмением», «как ослепла я». И в этой своей «слепоте» она «уступала мужу во всем». Она довольствовалась крохами доброты с его стороны и даже «летела как на крыльях» от этих крох, позволяла обирать себя в финансовом отношении, тихо плакала, когда он приходил домой под утро, прощала побои, в том числе перед самыми родами.

Но, кажется, именно в тот раз Виктория и «прозрела». И приняла важное решение. Колебалась? Конечно. Ей предстояло еще пройти через напрасные ожидания мужа в роддоме, через трудную дорогу домой из роддома. Возможно, это была дорога к себе самой.

Многие женщины живут с подобными проблемами. Угождают мужьям, пытаются сохранить мир в доме любой ценой. Оказывается, любой ценой ничто в мире нельзя покупать.

Какую цену за так и неудавшееся миротворчество платила Виктория? Цена была очень высока. Она позволяла топтать свое человеческое достоинство. Так случается в тех случаях, если женщина не уверена в своей высокой ценности, если она очень ранима, если ей не хватает самоуважения. Что бы ни сделал муж плохого, Виктория говорила себе: «Это не стоит того, чтобы я обращала на это внимание».

На самом деле правильнее было бы выразить ее состояние так: «Я не стою того, чтобы отстаивать свое достоинство, свое право на спокойствие или хотя бы на безопасное существование».

Один семейный психотерапевт говорил на лекции: если муж один раз побил жену, то, возможно, в этом виноват он. Но если он три-пять раз бил жену, то виновата жена. Значит, жена позволяла подобное поведение с его стороны, которое считается совершенно недопустимым. Да, правильно говорят — было бы чувство униженности себя, психология жертвы, а обидчик найдется.

Сознательно или неосознанно мы все посылаем другим людям какие-то сигналы, по которым они знают, как можно с нами обращаться. С Викторией это было в прежней жизни, в период «затмения». Теперь она другая, теперь ее уже никто никогда не побьет. Она выпрямилась!

### ***Почему это было возможно?***

Почему многие женщины длительное время, а то и всю жизнь практикуют угодническое поведение? Ясно же, что

они поступают против своих лучших интересов, уступают требованиям своих мужей, детей, родителей, сослуживцев даже тогда, когда требования окружающих людей неразумны?

Угодническое поведение питается страхом, известным почти каждой женщине. Страх быть брошенной, страх быть нелюбимой и жить в эмоциональной изоляции, страх одиночества.

Пойти на конфронтацию? Сама мысль об этом пугает женщину. Если женщина с кем-то не согласна, она уже испытывает дискомфорт, а то и чувство вины. Выступать в защиту своей позиции? Себе дороже. Уж лучше уступить, промолчать, лишь бы все было тихо, мирно.

Страх вырастает из здоровой потребности принадлежать кому-то. Чувство принадлежности мужу, семье, группе, коллективу, нации дает человеку ощущение комфорта, надежности, как будто человек становится кем-то более сильным и более ценным. И это нормально. Женщины больше, чем мужчины испытывают потребности в эмоциональной привязанности.

В детстве, когда родители не одобряли какое-то поведение девочки и говорили: «Хорошие девочки так не поступают», — ребенку казалось, что это угрожает самой его жизни. Без эмоциональной связи с родителями маленькой девочке действительно не выжить. В зрелом возрасте, став независимой во многих отношениях, женщина боится нелюбви, неодобрения, неприятия, отвержения. Все это представляется и теперь угрожающим ее жизни. И она легко уступает другим, расставаясь со своей независимостью. Эмоциональная зависимость ей приятна. Опасность зависимости не осознается, равно как и страх изоляции.

### *Что можно делать со своей привычкой угодждать?*

Итак, вы принесли в жертву свою независимость с тем, чтобы поддержать спокойствие в семье. Теперь прислушайтесь к себе. Что вы чувствуете? Душа кипит, негодует,

подает знаки протеста. Цена за кажущееся спокойствие в семье — недостаток внутреннего спокойствия и ваша низкая самооценка. Стоило ли идти на уступки и угождать, не считаясь со своими интересами?

Угождать другим — один из путей предательства по отношению к себе. Если бы Виктория не прекратила угодническое поведение, то она бы и дочери передала эту привычку. Жертвы порождают жертв.

Первый шаг к избавлению от практики угодничества — осознание движущих механизмов своего поведения. Что движет вами? Страх. Вы избрали путь, ведущий к само-поражению. Вы можете сделать новый выбор, вы можете начать вести себя иначе. Правда, побуждение угождать еще долго будет с вами. Его надо отслеживать. По мере того, как вы все больше и больше будете относиться к себе и к другим с полным уважением и начнете действовать от имени своих лучших интересов, потребность угождать будет уменьшаться. В конце концов, эта потребность исчезнет.

Тренируйте переносимость эмоционального отделения. Если какое-то время рядом с вами нет того человека, которому вы угождаете, то спросите себя: «Как я могу *заботиться о себе* в это время?»

Если чувство отвержения непереносимо больно, то не спешите делать то, что вы делали раньше.

Позвоните подруге. Пообщайтесь с природой. Напишите письмо либо страничку в дневнике. Поговорите с собой. Проявите нежность и заботу о той перепуганной маленькой девочке, которая сидит внутри вас с малых лет. Посмотрите в лицо своим страхам и прекратите делать автоматически то, что раньше эти страхи вам диктовали. Раньше вы занимались практикой саморазрушения. Попробуйте другие варианты поведения.

Вы не умрете. Вы выживете.

Как выжила Виктория.

## ПРИНЦИП БУМЕРАНГА

На Востоке всегда верили, что мысли, которые мы выпускаем в мир, обязательно когда-нибудь к нам вернутся в той или иной форме. Как бумеранг.

На Западе различают позитивные и негативные мысли. Позитивное мышление связано с утверждением добра, с оптимизмом, со способностью видеть скорее созидание, чем разрушение. Негативное мышление связано со злыми, негативными, тяжелыми переживаниями, с отрицанием чего-то, с разрушительными тенденциями. Если все это перевести в модальность привычных для нас лозунгов, то позитивное мышление это: «Да здравствует!», а негативное мышление: «Долой!» С мыслями, естественно, тесно связанны чувства и действия.

Существует много теорий относительно того, с какой стороны начинается самочувствие человека — со стороны разума (то есть с мыслей) или со стороны чувств, переживаний. Мнения противоречивы, но важно помнить, что как мы думаем, так и чувствуем. Изменив мысль, можно изменить и знак своих чувств.

И ненависть можно превратить в любовь. Я верю, что мы можем управлять своими мыслями, следовательно, можем владеть и своими чувствами. До определенной степени, конечно. Надо знать границы естественных возможностей и следовать за своей природой, а не двигаться вопреки всяким законам, включая психологические.

Позитивные мысли, чувства и действия накапливают в нас позитивный опыт, который так необходим нам. Если же мы переполнены негативными мыслями, которые ведут к

столь же негативным, разрушительным действиям, то все это тоже может к нам вернуться, иногда тотчас, иногда спустя какое-то время. Все это не мистика, не проявление чего-то сверхъестественного, а лишь выражение единства ми-роздания.

Психоаналитик Карл Юнг ввел понятие «коллективное подсознательное». На уровне коллективного подсознательного каждый человек имеет связи со всеми другими людьми мира. Поэтому все люди могут влиять друг на друга неосознанным образом.

Если мы посылаем в мир разрушительные слова, если мы сопровождаем их еще и столь же разрушительными действиями, то наша негативная энергия возвращается к нам в какой-либо форме и ранит нас. Это случается именно из-за того, что весь мир един, что все мы черпаем из одного источника энергии. Если даже мы сами о себе думаем в резко негативной манере, клеймим себя беспощадно, причиняем себе душевную боль, мы тем самым можем ранить и других, особенно наших близких.

И наоборот. Любовь к себе, способность принять себя такими, какие мы есть, может трансформироваться в заботу о других, в помощь тем, кто нас окружает. Итак, реальное выражение любви начинается с любви к себе.

Меня иногда упрекают в том, что я культивирую эгоизм. Для меня эгоизм не имеет ничего общего с любовью к себе. Эгоизм — это скорее внутренняя пустота и постоянное желание наполнить себя чем-то извне, это скорее недовольство собой, чем принятие себя.

Как-то была у меня на приеме супружеская пара. Жена жаловалась на то, что муж часто выпивает. Оба интеллигентные люди, женаты всего два года, говорят, что любят друг друга. Как выяснилось, выпивает он не больше, чем год назад, когда они были друг другом довольны. Проблема заключалась в том, что жена постоянно хотела диктовать, как ему себя вести, а он то вел себя покорно, то выходил из-под контроля.

Его выпивка — это бунт против насилия. Она посыпала ему поток негативных мыслей (не пей, не ходи в мужскую компанию, не делай того или этого), которые по принципу бумеранга к ней и возвращались в виде негатива, сопряженного с его выпивкой, — отрицательных эмоций, высокого артериального давления, разрушения добрых взаимоотношений и т.д.

Жена хотела, чтобы я стала ее союзницей и осудила ее мужа. Естественно, я этого сделать не могла. Для начала я предложила ей простить мужа за нанесенные обиды. Она вскочила почти в ярости:

—Как это — простить?

—Нельзя жить втроем: вы, муж и ненависть. Это чувство буквально выйдет вам боком, ненависть причинит ущерб вашему здоровью.

—Нет, я никак не могу его простить, — сказала бедная женщина, охваченная только недобрными чувствами, и сжала кулаки.

—Посмотрите на свой кулак. Пальцы вашей руки направлены против вас. Простить — это не значит одобрить действия вашего мужа. Простить — это, прежде всего, облегчить свою участь.

Они ушли от меня без видимых изменений во взаимоотношениях. Супружеская терапия — длительный процесс. Изменения наступили позже. Женщина позвонила и сказала, что их отношения все же улучшились. Изменение негативного мышления на позитивное, соответственно, изменение отрицательных эмоций на положительные — это процесс, а не однократное действие. Необходимо время. Необходима и практика. Необходима любовь.

В семейной программе, по которой я избавлялась от своей созависимости, была распространена памятка о настоящей любви. Текст мне очень понравился, он помогает руководствоваться в жизни здоровыми принципами. Привожу этот текст для вас, мои читатели.

*Есть только одна великая держава на земле - Любовь*

Обязанность без любви делает человека	Раздражительным
Ответственность без любви делает человека	Бесцеремонным
Справедливость без любви делает человека	Жестоким
Правда без любви делает человека	Критиканом
Воспитание без любви делает человека	Двуличным
Ум без любви делает человека	Хитрым
Приветливость без любви делает человека	Лицемерным
Слепая любовь к порядку без любви делает человека	Придирчивым
Компетентность без любви делает человека	Неуступчивым
Власть без любви делает человека	Насильником
Честь без любви делает человека	Высокомерным
Богатство без любви делает человека	Жадным
Вера без любви делает человека	Фанатиком

## НЕКОТОРЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ПОМОГАЮЩИЕ ПОЗИТИВНЫМ ИЗМЕНЕНИЯМ В СЕБЕ И ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ С ДРУГИМИ

### *Упражнение «Побудь сам себе родителем»*

Проснувшись утром, еще находясь в постели, представь, что ты — маленькая девочка или маленький мальчик. Над твоей постелью склонилась мама или папа.

Что бы ты от них хотел(а) услышать?

Независимо от того, слышал(а) ты от них подобные слова или нет, представь конкретно и произнеси, хочешь мысленно, а хочешь вслух, те слова любви и нежности, которыми будят заботливые родители своих маленьких детей. Закрой глаза и попытайся услышать эти слова. Слышишь? Если нет, скажи их сам (а) себе вслух.

Расскажи о своих чувствах кому-нибудь, кому доверяешь. Если нет такого человека рядом, если его не встретишь сегодня, то опиши эти чувства на листе бумаги или в дневнике.

### *Упражнение «Три желания»*

Вспомни три своих любимых занятия, которые ты обычно делал(а) с удовольствием и чувствовал(а) себя при этом счастливым (ой). Запиши их здесь же, если это твоя книга, конечно. А теперь вспомни, когда ты это делал(а) последний раз.

Мое первое любимое занятие

Последний раз я это делал(а)

Мое второе любимое занятие

Последний раз я это делал(а)

Мое третье любимое занятие

Последний раз я это делал(а)

Посмотри на то, что написано.

О чем все это говорит тебе?

Как ты живешь?

Правильно ли делаешь свой выбор?

Чем ты занимаешься в своей жизни — тем, чем ты хочешь, или тем, что тебе не нравится?

Живешь ли ты для себя или только для других?

Страшно ли тебе подумать о том, чтобы предаться своим любимым занятиям и делать то дело, которое тебе нравится?

Все мы делаем выбор в своей жизни. Мы выбираем в каждый свой день, в каждый момент своей жизни. Сделай теперь свой лучший выбор.

### ***Упражнение***

#### ***«Избавление от бремени упущеных возможностей»***

Часто ли ты думаешь о том, что должна была (должен был) сделать? Да-да, *должна была* — вчера, неделю назад, год назад и не сделала. Тяжело думать об утраченных возможностях, не правда ли?

Список того, что мы могли сделать и не сделали, может быть очень длинным. Чем длиннее, тем более горькое чувство мы испытываем.

Давай попробуем действительно составить такой список. Я бы, например, могла в свой список внести следующее:

- Я должна была закончить статью на прошлой неделе.
- Я должна была проявить больше чувства к подруге.

- Я должна была предложить свою помощь пожилой соседке.

Каков оттенок во всех этих утверждениях? Есть горечь от упущеных возможностей. Есть даже чувство вины.

Но кто это говорит, что я *была должна*? А, кажется, так говорили мои учителя, мои родители...

Чаще всего все эти *долженствования* давно вложены в наше сознание *извне* кем-то другим. Долженствования сидят в нас прочно и мешают здоровой самооценке. Давайте изменим модальность глагола. Вместо *должна была* (*должен был*) поставим *могла* (*мог*) *или хотела* (*хотел*).

У меня получился новый список:

- Я могла закончить статью на прошлой неделе.
- Я хотела проявить больше сочувствия к подруге.
- Я могла предложить помочь пожилой соседке.

Чувствуете разницу? Теперь от этого списка исходит энергия, мои реальные возможности и ответственность за все, что я делаю.

От «я могла» до «я могу» один шаг. В утверждении «я могла» больше оптимизма, чем в «я должна была». Теперь мне ясно, что я не игрушка в руках обстоятельств. Я сама делаю выбор. У меня есть воля и энергия. Я просто упустила свой шанс выполнить то, что стоит в списке. В следующий раз я обязательно использую свой шанс.

### ***Упражнение «Учимся быть оптимистами»***

Пессимисту и самому трудно жить и рядом с ним трудно жить другим. Можно ли научиться быть оптимистом? Можно. Давайте попрактикуемся. Каждый раз, когда вы ловите себя на пессимистическом утверждении, вы можете «повернуть переключатель» и изменить ход ваших мыслей. А потом изменится и сама жизнь. Ниже приводятся примеры, придумывайте свои примеры, отслеживайте пессимистические мысли и переключайтесь на волну оптимизма.

Пессимистическое мышление	Оптимистическое мышление
Я отвечаю за счастье своей семьи.	Я ответственен (ответственна) за свое поведение и свое счастье, а члены моей семьи ответственны за их счастье.
Я хочу, чтобы меня все любили.	Это было бы прекрасно, чтобы меня все любили, но это невозможно. Моя ценность не зависит от симпатий ко мне каждого человека.
Некоторые люди огорчают меня.	Иногда некоторым людям я позволяю огорчать себя.
Мои несчастья вызваны событиями и людьми, над которыми я не властна.	Я могу взять на себя ответственность за свою жизнь, делая свой выбор.
Я должен (должна) овладеть высотами мастерства в любой области своей деятельности.	Даже в одной области деятельности трудно овладеть высотами мастерства, а во всех — невозможно. Достижениями не определяется мое человеческое достоинство.
Моя судьба предрешена.	Все возможно в этой жизни. И я в ответе за свое будущее.

Почаще произносите утверждения из правого ряда или им подобные. После некоторой практики ваша жизнь изменится. Вы будете расти сами и помогать расти тем, кто рядом. Вы все почувствуете себя лучше.

### ***Упражнение «Что значит любить супруга, детей?»***

Ответьте на 3 вопроса:

1. Подтверждаете ли вы его (ее) значимость?
2. Признаете ли вы его (ее) нужды? Стаетесь ли их удовлетворить?
3. Прощаете ли и забываете об его (ее) ошибках?

А теперь скажите, можете ли вы все это сделать по отношению к себе?

Относитесь ли вы к себе с той мягкостью, с какой относитесь к супругу?

Посвятить себя только любви к другим — это путь самоубийства. В мире есть баланс: любовь к себе, любовь к другому.

**Упражнение**  
**«Внутренний разговор с предательским голосом»**

Утверждение (щательно печатается)	Негативный отклик (быстро пишется)
Я люблю себя	Да, но никто другой тебя не любит.
Я люблю себя	Ты не заслуживаешь любви.
Я люблю себя	Ты же сделала массу ошибок в жизни.
Я люблю себя	Ты недостаточно умна.
Я люблю себя	Ну, может быть, самую малость в себе.
Я люблю себя	Посмотри, какая у тебя фигура.
Я люблю себя	Ты не смогла похудеть, но ты пыталась.
Я люблю себя	Я уже устала писать все это. Ну, ладно, ладно, не грех и любить себя. Да, да! Я достойна любви.
Я люблю себя	Я люблю себя

**Тест «Хорошо ли вы знаете своего супруга?»**

Естественно ожидать, что своего супруга вы знаете лучше любого другого человека. Так ли это на самом деле? Приблизительный ответ на этот вопрос даст предлагаемый тест. Ответьте на каждый вопрос «да» или «нет».

1. Делится ли ваш супруг своими личными тайнами с вами?
2. Знаете ли вы его (ее) любимый цвет?
3. Знаете ли, как предпочитает снимать стресс ваш партнер по браку?

4. Знаете ли вы, сколько весит ваш супруг?
5. Знаете ли вы, что больше всего в вас нравится вашему партнеру?
6. Знаете ли вы, что его (ее) больше всего раздражает в вас?
7. Знаете ли вы любимое блюдо своего партнера?
8. Известно ли вам слабое место супруга?
9. Знаете ли вы что-нибудь об общественной деятельности вашего супруга?
10. Знаете ли вы, чего больше всего он (она) боится?

Каждое «да» — «5» баллов, «нет» — «0». Суммируем, потом читаем дальше:

40 — 50 баллов. Поздравляем вас! Вы действительно знаете своего партнера. А это серьезная предпосылка для долгой и счастливой семейной жизни.

30 — 35 баллов. Результат хороший. Нельзя не признать, что вы достаточно знаете своего партнера. Однако неплохо бы обратить внимание и на другие стороны его личности.

20 — 25 баллов. Вы знаете о своем партнере по браку довольно много, но далеко не все. Вам бы следовало уделять ему больше времени.

Менее 20 баллов. Вы плохо знаете своего партнера по браку. Вам надо проявить к нему больше интереса, найти лучшие способы общения с ним.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, из прочитанного выше содержания книги можно сделать следующий вывод. Чтобы вам наконец повезло в любви, попробуйте пересмотреть и, если захотите, поработать над следующими вопросами:

1. Самооценка.
2. Незавершенные дела моего детства, или работа с родительской семьей.
3. Работа с чувствами.
4. Границы личности.
5. Работа с прошлыми травмами.
6. Крути близости.
7. Личностный рост.
8. Здоровая взаимозависимость вместо созависимости.

То, что с нами происходит сегодня, готовит нас к завтрашнему дню. Ничто не пропадает зря. Будем спокойно и благодарно принимать прошлый опыт. Возможно, в нем заключались бесценные обучающие нас ситуации. Еще раз осмыслим и попытаемся извлечь уроки из своего прошлого. Самое значительное наше прошлое — это детство. И поведение наше определяется в основном уроками, выученными в детстве.

Вы хотите, чтобы в созданной вами семье все было лучше, чем в той семье, где вы выросли? Это возможно. Здоровые интимные отношения строятся постепенно. Если прежнее поведение не помогало достижению ваших целей, то зачем его продолжать? В ваших силах начать делать что-то иначе.

На пути строительства здоровых интимных отношений неизбежны ошибки, борьба, разочарования. На этом же пути вас ожидают любовь, радость, понимание, общение, сотрудничество, доверие, надежность, защищенность, духовный рост.

Выбор за вами.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Битти М. Алкоголик в семье, или преодоление созависимости: Как перестать контролировать других и начать заботиться о себе. — М.: Физкультура и спорт, 1997. — 331 с.
2. Москаленко В.Д. Зависимость: семейная болезнь. В семье зависимость от алкоголя и наркотиков. Как выжить тем, кто рядом? — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: ПЭР СЭ, 2004. - 335 с.
3. Мюррей М. Узник иной войны: Удивительный путь исцеления от детской травмы. — М.: HRI Press, 2004. — 207 с.
4. Johnson R J. Ross M.W., Taylor W.C. et al. A history of drug use and childhood sexual abuse among incarcerated males in a County jail // Substance Use and Misuse. — 2005. — 40. - №2. - P. 211-229.
5. Paez D., Velasco C, Gonzalez J.L. Expressive writing and the role of alexythimia as a dispositional deficit in self-disclosure and psychological health // Journal of Personality and Social Psychology. - 1999. - 77(3). - P. 630-641.
6. Pennebaker J. W. Putting stress into words: Health, linguistic, and therapeutic implications // Behavior. Research Therapy. - 1993. - 31(6). - P. 539-548.
7. Pennebaker J.W., Kiecolt-Glaser J.K., Glaser R. Disclosure of trauma and immune function: Health implication for psychotherapy // Journal of Consulting and Clinical Psychology. - 1980. - 56. - P. 239-245.
8. Pennebaker J.W., Golder M., Sharp K.L. Accelerating the coping process // Journal of Personality and Social Psychology. - 1987. - 52. - P. 781-793.

9. Pennebaker J.W., Hughes C.F., O'Heeron R.C. The psychophysiology of confession: Linking inhibitory and psychosomatic processes // Journal of Consulting and Clinical Psychology. - 1998. - 66(1). - P. 174-184.
10. Smyth J.M. Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables // Journal of Personality and Social Psychology. - 1990. - 58(3). - P. 528 - 537.
11. VanDeMark N.R., Brown E., Borneman A., Williams S. New directions for families: A family-oriented intervention for women affected by alcoholism and other drug abuse, mental illness and trauma // Alcohol. Treat. Quart. - 2004. - 22. - №3-4. - P. 141-160.

*Приложение*

СЕМИНАРЫ  
ВАЛЕНТИНЫ МОСКАЛЕНКО

ТЕРАПИЯ ПОСЛЕДСТВИЙ ТРАВМ,  
ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ И  
ДЕПРИВАЦИИ *Метод Мэрилин  
Мюррей*

*1-й день*

*Психическая травма и ее последствия*

- основы выживания;
- здоровье как сочетание 4 компонентов: физическое, умственное, духовное, эмоциональное;
- «Плачущий, обиженный ребенок», «Контролирующий ребенок», «Естественный ребенок», «Злой бунтующий ребенок», «Упрямый эгоистичный ребенок» — обзор определений;
- «Яйцо травмы» — общие представления, диаграмма, инструкции по выполнению задания;
- практическая часть — слушатели рисуют «Плачущего обиженного ребенка»;
- обсуждение рисунков в парах;
- групповая терапевтическая работа;
- домашнее задание «Яйцо травмы».

## **2-й день**

### ***Практика работы над травмой***

- обзор рисунков «Яйцо травмы»;
- добровольцы комментируют свои рисунки;
- обсуждение подходов по работе над последствиями травмы;
- эффективные и неэффективные методы «обезболивания» травмы;
- как связаны травма и зависимости;
- создание рисунка «Контролирующий ребенок» (KP);
- обсуждение KP;
- создание рисунка «Естественный ребенок» (EP);
- обсуждение EP.

## **3-й день**

### ***Травма и зарождение зависимостей***

- понятие о «Злом бунтующем ребенке» (ЗБР)» и об «Упрямом эгоистичном ребенке (УЭР)»;
- создание рисунков ЗБР и УЭР;
- обсуждение рисунков в парах и в группе;
- понимание того, что только воздержание от алкоголя и наркотиков не дает исцеления, пока не начнется работа над корнями зависимостей;
- здоровая и нездоровая системы взаимоотношений;
- пути достижения здоровых взаимоотношений.

## **4-й день**

### ***Здоровая уравновешенная личность (ЗУЛ)***

- анализ диаграммы ЗУЛ;
- отдельные компоненты ЗУЛ;
- пути достижения ЗУЛ;
- обсуждение рисунков ЗУЛ в парах;
- групповая терапевтическая работа.

## **5-й день Взаимоотношения с**

### ***людьми***

- понятие о кругах близости, ответственности и влияния;

- здоровая и нездоровая система взаимоотношений;
- обсуждение рисунков здоровых и нездоровых систем;
- анализ систем, в которых мы живем;
- пути достижения баланса в здоровье и взаимоотношениях.

## КОГДА ЛЮБВИ СЛИШКОМ МНОГО

Самопожертвование в любви? Где проходит граница между преданностью и угодничеством, между здоровой взаимопомощью и чрезмерной заботой, между сохранением собственной личности и поглощенностью любимым человеком? Правдива ли русская пословица «Не бьет — не любит»? Что такое здоровые интимные взаимоотношения? Существует ли психологический тип «Невеста алкоголика»? Чем отличаются женщины, которым не везет в любви, от женщин, которым везет в любви?

Эти и другие аспекты супружеских или партнерских взаимоотношений рассматриваются на семинаре.

Вы сможете:

- распознать собственные психологические особенности, которые повторяющимся образом приводят к неудовлетворительным взаимоотношениям.
- начать тренинг здоровых подходов к строительству интимных взаимоотношений.

### **1-й день**

#### ***Упражнение «Мифы о любви»***

Обсуждение результатов, дискуссия. Замена мифов на реальные представления о предпосылках здоровых взаимоотношений в паре.

### **2-й день**

***«Невеста алкоголика»*** — ее детство, юность, будущее.  
Признаки функциональной и дисфункциональной семей.

### **3-й день**

Психологические типы: «Жена-угодница», «Жена-мамочка», «Жена-девочка», «Жена-стерва», «Жена-жертва». Выгоды и потери, что с этим делать.

### **4-й день**

Родительская семья жениха и невесты. Тренинговая работа над незавершенными делами нашего детства.

### **5-й день**

Границы личности. Понятие о кругах близости, ответственности и влияния.

## **РАБОТА С СОЗАВИСИМОСТЬЮ И СОЗАВИСИМОЙ СЕМЬЕЙ**

*Авторская программа по проблеме созависимости.*

Роль семьи в возникновении зависимостей

Дисфункциональная семья как почва зависимости и созависимости. Признаки дисфункциональной семьи, роли выживания. Стратегии терапии для превращения семьи в функциональную. Психоскульптура семьи. Тренинг «Работа с чувствами созависимых лиц».

Основные проявления созависимости и пути ее терапии

Характеристики, течение и варианты созависимости. Параллелизм проявлений зависимости и созависимости. Индивидуальная и групповая терапия созависимости. Отказ от контролирующего поведения. Тренинги «Избавление от психологии жертвы», «Работа над здоровой самооценкой и здоровыми границами личности».

## СЕМИНАР-ТРЕНИНГ

*Программа 5-дневного выездного семинара по теме  
«Созависимость»*

### **1-й день**

Лекция «Созависимость: основные признаки, связь с зависимостью, течение и исход».

Практическое занятие «Работа с чувствами».

### **2-й день**

Лекция «Семья как система. Дисфункциональная семья и формирование созависимости».

Практическое занятие «Родительская семья».

### **3-й день**

Лекция «Роли выживания. Признаки функциональной семьи».

Практическое занятие «Контролирующее поведение».

### **4-й день**

Лекция «Факторы риска и факторы защиты развития зависимости. Профилактика в семье».

Практическое занятие «Избавление от психологии жертвы».

### **5-й день**

Лекция «Границы личности. Взаимоотношения в здоровой и нездоровой системах. Круги близости, ответственности и влияния».

Практическое занятие «Работа над здоровой самооценкой».

Продолжительность каждой лекции — 2 часа, продолжительность практического занятия-тренинга — 3 часа.

По желанию слушателей возможны внесения изменений в программы семинаров.

# ИНСТИТУТ ПСИХОТЕРАПИИ И КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Свидетельство о гос. аккредитации № 25-2014 от 20.07.2005 г.

Гос. лицензия МО РФ № 169357 от 25.07.2005 г.

<http://www.psyinst.ru>; E-mail: [psyinst@psyinst.ru](mailto:psyinst@psyinst.ru)

Яв/факс: (495) 978-6465; 978-4579; 978-9469 (10-20 час.)

127055 г. Москва, ул. Новолесная, д. 6 «Б», стр. 1, метро Менделеевская

## В ИНСТИТУТЕ ПРОВОДЯТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ГРУППЫ И ТРЕНИНГИ:

### КОГДА ЛЮБВИ СЛИШКОМ МНОГО (о женской созависимости)

*Психотерапевтическую группу проводит Москаленко В.Д.*

Самопожертвование в любви? Где проходит граница между преданностью и угодничеством, между взаимопомощью и чрезмерной заботой, между сохранением собственной личности и поглощенностью любимым человеком? Пройдя данную группу Вы сможете выйти из замкнутого круга и стать целостной личностью.

### ПСИХОЛОГИЯ ЖЕНСКОГО ОБАЯНИЯ

На этой группе Вы сможете ответить на вопросы: «Какая ты женщина? В чем твоя сила? В чем твоя уникальность? Кто подставит плечо? Терпеть или бросать? Кто в доме хозяин?» - и развить сильные стороны личности, научиться более эффективному общению, почувствовать силу женского природного дара во всех сферах жизни.

### ЖЕНСКИЕ МЕТАМОРФОЗЫ

Женщина прекрасна и неповторима в любое время и в любом возрасте. Ее тело и душа на протяжении всей жизни изменяются, и эти изменения наполнены жизнью и красотой. Но очень часто внутренние страхи и конфликты мешают естественному течению вещей и «куколка» так и не становится «бабочкой». Основная тема группы - женская индивидуация. Работа с образом тела, используя рисунок, танец и звук. Проявление и изменение основных моделей и стереотипов восприятия себя как женщины, поиск своей индивидуальности. Работа со страхами, агрессией, обидами женским способом. Открытие творческого потенциала.

### ЛИКИ ЛЮБВИ

Пройдя данную терапевтическую группу и будучи честным с самим собой. Вы сможете получить ответы на следующие вопросы: «Умею ли я любить? Почему меня не любят (или любят не так, как мне нужно, или не те, кто мне нужен)? Что такое партнерские отношения в любви и в сексе? Что такое любовь и что такое секс - это одно и то же или я чего-то не понимаю? Что такое супружеская жизнь? Супружеская измена - случайность или закономерность? Несчастная любовь - что это такое? И что с ней делать? Что такое настоящий мужчина и настоящая женщина?» - и главное - измениться в нужном Вам направлении.

### Вашему вниманию предлагаются семинары и тренинги:

- Психология интимных отношений. Мужские и женские сексуальные роли
- Жизненные сценарии женщин и сексуальность
- Коррекция безлюбовного сценария, любовной и сексуальной зависимости
- От проблем в близких отношениях - к любви и партнерству

*Подробная информация на сайте <http://www.psygrad.ru>*

С Е Р И Я      « С Е М Е Й Н А Я  
П С И Х О Л О Г И Я »

*Валентина Дмитриевна  
Москаленко*

## КОГДА ЛЮБВИ СЛИШКОМ МНОГО

*Профилактика любовной зависимости*

Редакторы *Бутенко Г., Ильинова Т.*

Дизайнер переплета *Зотова Н.*

Компьютерная верстка: *Алина Г.*

Корректор *Чаркова Н.*

Подписано в печать 30.04.2006.  
Формат 60x90/16. Бумага газетная.  
Печ. л. 14. Тираж 4000 экз. Заказ № 6306.

ООО «ПСИХОТЕРАПИЯ»:

129337, Москва, ул. Красная сосна, д. 24.

Тел./факс: (095) 188-1932, 247-8572

E-mail: [dkglena@roL.ru](mailto:dkglena@roL.ru) или [kristinevl@narod.ru](mailto:kristinevl@narod.ru)

ОТДЕЛ ОПТОВЫХ ПРОДАЖ: (901)

712-3381, (095) 247-8572

[www.optbook.narod.ru](http://www.optbook.narod.ru)

Отпечатано в полном соответствии  
с качеством предоставленных диапозитивов  
в **ОАО** ордена «Знак Почета»  
«Смоленская областная типография им. В. И. Смирнова».  
214000, г. Смоленск, проспект им. Ю. Гагарина, 2.