

КОГДА
ЛЮБВИ
«СЛИШКОМ МНОГО»

A yellow watering can is shown pouring water onto a potted rose. The water is depicted as a stream of white dashes falling onto the rose, which is in a brown pot. The background is a solid blue color.

**Что мешает
моему счастью**

**ВАЛЕНТИНА
МОСКАЛЕНКО**

профессор медицины
и семейный психотерапевт

Валентина Москаленко

**Когда любви «слишком много».
Что мешает моему счастью**

«Никея»

2019

УДК 159.9
ББК 88.37

Москаленко В. Д.

Когда любви «слишком много». Что мешает моему счастью /
В. Д. Москаленко — «Никея», 2019

ISBN 978-5-91761-981-1

Есть ли на земле люди, которые никогда не испытывали трудностей во взаимоотношениях с близкими? Эта книга для тех, кто любит и страдает – для молодых, и умудренных опытом семейной жизни, которые, казалось бы, делают для своих любимых все, но почему-то не слишком счастливы. Возможно, они любят слишком сильно? И что же делать? Один из ответов – искать выход из возможных заблуждений.

УДК 159.9

ББК 88.37

ISBN 978-5-91761-981-1

© Москаленко В. Д., 2019

© Никея, 2019

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Слово к читателю | 6 |
| Зачем христианину психология? | 10 |
| Введение | 12 |
| Как это в жизни бывает | 14 |
| Поспешное замужество | 14 |
| Первые разочарования | 16 |
| Жертвы порождают жертв | 17 |
| Правда или заблуждение? | 19 |
| 12 мифов о любви | 19 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 21 |

Валентина Дмитриевна Москаленко
Когда любви «слишком много».
Что мешает моему счастью

© ООО ТД «Никея», 2019

© Издательский дом «Никея», 2017

Слово к читателю

Книга, которую вы держите в руках, открывает тайну несбывшихся надежд и разочарований в любви. И как полезно завладеть этим секретом в самом начале пути!

Мечтая о браке, девушки обычно готовятся к осуществлению одной из двух жизненных стратегий: либо найти человека, с помощью которого реализуются их собственные мечты о счастье; либо стать героиней, кладущей себя на алтарь семьи – целиком принадлежать мужу, детям, забыть о себе (кстати, русский фольклор сохранил эту традицию оплакивания себя и своей молодости перед свадьбой). Выбор, как мы видим, невелик. И часто он определяется принятым в родительской семье сценарием, недаром молодые люди часто получают от умудренных жизнью родных или друзей такой совет: посмотри внимательно на маму своей невесты – это портрет твоей супруги в будущем; посмотри внимательно на ее отца – это твой портрет. Если увидишь робкого, забитого, боящегося слово сказать человека, беги скорее из этого дома. А если увидишь грозного, властного отца семейства, слово которого – закон для всех, смело сватайся. Будет тебе кроткая, тихая, нежная супруга.

Из этих расхожих стереотипов и предлагается выбирать будущим невестам и женихам.

Но действительно ли существуют только два варианта сценария совместной жизни – либо «счастье для меня», либо «счастье для других»? Ведь мы видим их ущербность. Книга Валентины Москаленко обозначает третий путь развития – путь к гармоничным отношениям в будущей семье. Она рассказывает о том, как не потерять свою личность, не стать жертвой, но и не превратиться в деспота, как создать то, что мы называем атмосферой в семье, «погодой в доме». И, наконец, о том, как в этой атмосфере живет будущим женихам и невестам – нашим детям.

Очень часто молодые люди воспринимают отношения как что-то само собой развивающееся, когда главное – найти себе пару, а отношения с партнером выстроятся сами, потому что другого варианта, кажется, просто нет. И это заблуждение – одно из очень опасных, ведь на самом деле отношения именно строятся. Взаимный интерес, симпатия в паре не гарантируют, что сложится сам союз: для этого нужны волевые усилия.

Бывают случаи, когда люди много лет живут в браке и даже в венчанном браке, у них есть дети, а отношений – нет. И нет даже мысли о том, что их надо выстраивать, как-то над ними работать:

Мы снова встретились,
И нас везла машина грузовая.
Влюбились мы в который раз,
Но ты меня не узнавала.
Меня ты привела домой,
Любила и любовь давала.
Мы годы прожили с тобой,
Но ты меня не узнавала ¹.

В верующих семьях мы часто видим, как православный этикет заменяет настоящие отношения между людьми. Если глава семьи, который пропивает семейные деньги и поднимает руку на жену, будет требовать от детей почтения на том основании, что существует заповедь о почитании родителей, возможно, он получит от них какие-то знаки такого отношения, но настоящего взаимопонимания и любви вряд ли когда-нибудь дождетсЯ. Этикет появляется там,

¹ Андрей Вознесенский. Сон / <http://andrey-voznenskiy.ru/son-my-snova-vstretilis/>

где кончается любовь и исчезает дух христианских отношений. Апостол Павел писал: *буква убивает, а Дух животворит* (2 Кор. 3: 6), дела любви... *На таковых нет закона* (Гал. 5: 22–23). Никакие правила и действия не заменят любовь, и молодым людям нужно учиться не столько следовать правилу, сколько учиться любить.

«Домострой» – один из самых известных сводов таких правил, и он как раз свидетельствует о глубоком кризисе веры – в нем нет ни слова о любви. Иначе как нам понимать такую жестокосердную «рекомендацию»: «Казни сына своего от юности его и покоит тя на старость твою, и даст красоту души твоеи, и не ослабляи бия младенца, аще бо жезлом биеши его не умрет, но здравие будет, ты бо бия его по телу, а душу его избавляеши от смерти»². Сколько людей с покалеченной психикой жили в детстве в постоянном страхе и ожидании побоев, в атмосфере непонимания и отсутствия поддержки со стороны самых близких людей – родителей.

Хотя само по себе выполнение правил может восприниматься со стороны как наличие глубоких и серьезных отношений. Однажды я был свидетелем такой ситуации. В купе поезда, в котором я ехал, вошел мужчина, а следом за ним – женщина. Они что-то коротко выяснили друг у друга и стали действовать удивительно слаженно: сняли верхнюю одежду, подняли нижнюю полку, уложили туда вещи, потом мужчина снял с верхней полки матрац и вышел в тамбур. Женщина, постелив постели, отправилась за чаем... Под конец поездки они точно так же быстро справились с тем, чтобы сложить все свои вещи: что-то сделал мужчина, что-то – женщина. Чувствовалось, что они понимают друг друга с полуслова! Пожилая дама, которая ехала с нами в купе, даже воскликнула: «Вот ведь, когда супруги долго живут вместе, им даже разговаривать не надо. Они уже мысли друг друга читают, и как ладно все у них получается». Пара в ответ очень удивилась: как оказалось, они не были супругами – просто возвращались каждый из своей командировки. В этот момент я понял, что вижу перед собой людей, которые всего-навсего хорошо знакомы с «купейным этикетом», поскольку им приходится часто ездить. На самом деле, у них не было общих интересов, но со стороны их отношения напоминали удивительную гармонию.

То же самое может происходить в семье – красивый очаг, но без огня. Люди сосуществуют параллельно, привыкают к такой жизни, притираются, потому что есть правила общежития, есть общие заботы, но отношения не возникают. Это горькое, но удобное соседство с оказанием друг другу каких-то услуг, во-первых, лишает человека подлинного чувства, подлинной любви, подлинных отношений, а во-вторых, самое главное – лишает детей настоящей семьи.

Многие молодые люди вступают в брак, имея опыт жизни либо в неполных семьях, которые часто состоят из вечно занятой на работе мамы и бабушки, или в семьях, основанных на «принципах соседства», лишенных примера теплых, выстроенных отношений между супругами. И книга Валентины Москаленко может восполнить этот дефицит опыта детства, дав счастливую возможность построить гармоничную семью и передать хороший пример детям, чтобы облегчить им в будущем ту же задачу и прервать трансляцию семейных проблем из поколения в поколение.

Вы спросите, так ли необходимы эти знания людям верующим? Ведь на пути создания семьи мы опираемся на помощь Божью и верные ориентиры – духовные истины и те идеалы отношений, которые дает нам наша вера. Но очень часто мы не можем разумно ими распорядиться и попытка следовать им заводит нас в тупик. Как священник я вижу, что людям не хватает знания себя, ясного понимания причин своих поступков и реакций, а еще – понимания того, как, собственно говоря, нужно выстраивать отношения. И тогда на помощь нам приходит знание психологии человека.

² Домострой. СПб.: Наука, 1994. Гл. 17.

Например, один из важных христианских ориентиров – идея жертвенности. И как же трудно разобраться с этой жертвенностью в семейной жизни! В своей книге Валентина Дмитриевна рассказывает о людях, которые не чувствуют, в чем заключается ее христианский принцип, и их жертвенность переходит в другое качество – они отказываются от самих себя. Таким людям кажется, что они идут правильным, духовным путем решения проблем. Однако Господь говорит о жертве как о жертве *во имя Мое* (Мк. 9: 41), которая не должна приноситься на алтарь порока, греха, не должна служить чьей-то гордыне, уступать или потакать пороку. Часто жертвенное поведение лишь помогает греху разрастаться еще больше и больше. И Господь повторяет нам, что по плодам познаются наши устремления³. Если мы от чего-то отказываемся, то ради достойной, благой цели! Вспомним Его слова: *Нет большие той любви, как если кто положит душу свою за друзей своих* (Ин. 15: 13). Господь призывает нас к жертвенному служению, но нам нужно всегда помнить, что искупительная жертва у христиан одна – Сам Христос.

Разобраться с мерой жертвенности во благо близких людей нам поможет одна из двух заповедей, которую Господь назвал *бульшей* из всех: *возлюби ближнего своего, как самого себя* (Мк. 12: 31). Если человек не любит себя в христианском смысле этого слова – как образ Божий, если он относится к себе строго, жестко, тогда страшно будет ближнему от такой «любви» и добрых плодов она не принесет. «Возлюбить себя»

означает понять, что я – это не просто моя собственная приязнь к себе, но я явился на свет и уйду не по своей воле, но по воле Божьей. Я для чего-то Богу нужен, а самое главное – Он меня любит. И если я буду мучить себя, я буду мучить любимое чадо Божье, и причину Ему тем самым боль.

О человеке, который жертвует собой из-за нелюбви к себе, святые отцы говорят, что есть уничижение, которое хуже иной гордости, и усматривают в этом духовное уродство. Конечно, человек способен на самопожертвование, но он способен и на «мазохизм» как отказ от работы над собой, от исправления себя, от преображения в Духе Святом, маскируя этот отказ высокими мотивами. Человек начинает «распина́ть» себя на работе, ведет себя как жертва в отношениях, и это избавляет его от необходимости менять себя и свою жизнь.

Стремление человека к болезненной жертвенности часто связано с его желанием быть любимым – не умением принимать любовь, но желанием и попыткой ее заслужить, не замечая, что его уже и так любят.

Почему ребенок шалит? Он хочет обратить на себя внимание, он хочет почувствовать, что он нужен. Он залезает куда-то высоко, оказывается в опасной ситуации, чтобы увидеть, что родители переживают за него. Конечно, каждый человек нуждается в любви. Иногда эта нужда приводит к тому, что мы идем на самые крайние меры, чтобы нас заметили – я существую, я есть, я тут! Это стремление очень важно увидеть в себе прежде, чем начать искать его удовлетворения.

Каждый человек – сосуд, и, как мы знаем, он не терпит пустоты. При этом у людей возникает иллюзия, что этот сосуд можно наполнить как бы сбоку, получив все необходимое от ближних, но это невозможно. Сосуд наливают только сверху. Человек, который хочет любить себя, занимается своим духовным здоровьем, выделяет время для общения с Господом, чтобы духовно себя подпитать, и учится разбираться в себе, опираясь на тот ценный багаж знаний о человеческой психике, накопленный психологической наукой за столетие ее развития, используя тот духовный контекст, в котором все пути ведут к Богу и все наши внутренние изменения совершаются в Нем.

Заповедь о любви к себе, которая так связана с тем, как мы любим ближних, предполагает не только уважение каких-то своих осязаемых, понятных интересов, она ставит вопрос шире – о качестве нашей личности. Что я за человек, каким я стою перед ближними, перед

³ Мф. 7: 16

Богом? Мы должны постараться оправдать те надежды, которые возлагает на нас Бог, и помочь реализоваться замыслу о нас. Раскрыть свою личность и свои таланты, а не зарыть их в землю – это и есть исполнение воли Божьей. Больше того: по слову Апостола Павла, мы призваны ревновать о дарах больших⁴, чтобы полнее служить Богу, служа своим ближним.

Хочу поближе познакомить вас с автором этой книги. Валентину Дмитриевну не надо представлять специалистам, которые занимаются реабилитацией зависимых людей – многие из них с благодарностью помнят, что как профессионалы они выросли на ее книгах. За 55 лет в профессии Валентина Дмитриевна прошла сложный путь: она начинала как врач-психиатр, провела ряд исследований в области генетики психических заболеваний, а затем стала психиатром-наркологом и уважаемым христианским психотерапевтом. Методики многих выдающихся западных христианских психологов были не просто восприняты ею из уст в уста, но переработаны и адаптированы к нашей традиции. Семейные программы и психотерапию она изучала как в России, так и в США (Хезельден, Бетти Форд центр).

Второе издание своей знаменитой книги «Когда любви „слишком много“» Валентина Дмитриевна значительно переработала и дополнила. Книга адресована молодым читателям, хотя не сомневаюсь, что в ней найдут много интересного и важного люди постарше, те, кто уже имеет опыт супружества и творчески относится к строительству отношений.

*Священник Петр Коломейцев,
декан психологического факультета Российского
православного университета*

⁴ 1 Кор. 12: 31

Зачем христианину психология?

Книги Валентины Москаленко «Возвращение к жизни» и «Когда любви „слишком много“, которые выходят в издательстве «Никея», – не просто очередные издания, посвященные психологии человеческих отношений. Их автор делает попытку ответить на сложный вопрос о том, как теория и практический опыт психологической науки могут быть соединены с христианским мировоззрением.

Не секрет, что для современного человека психология становится неким эрзацем религии, повторяющим ее настолько, что в ней имеются аналоги основных таинств (Крещения, Исповеди...). Эта замена вовсе не случайна, она есть результат вытеснения священного, религиозного из современной жизни при сохраняющейся потребности ее регулирования, осмысления и даже «одухотворения», осуществляемых в психологии через обращение к сфере бессознательного. Неудивительно, что в среде православных христиан широко распространено мнение о психологии как о чем-то таком, что противоречит вере.

Однако можем ли мы, современные христиане, сказать, что те проблемы, которые описываются в данных книгах, являются чуждыми для нас? Нет. Более того, пастырская практика свидетельствует о том, что психологические недуги, о которых пишет автор, в православной среде приобретают почти всеобщий характер. Конечно, можно, цитируя апостола, говорить об этом как об условии преизобилия благодати⁵, но трезвая, лишенная предвзятости оценка приведет нас к выводу о том, что наш дом построен не на камне Христовой любви и свободы, а на песке внешней благопристойности⁶. И великое падение такого дома – не дело будущего, оно уже происходит...

Христиане, полностью отрицающие значение психологии, сами того не подозревая, отрицают самого человека, сложного и непредсказуемого. Такая ошибка носит роковой характер, ведь подобное «богословие творения» вносит искажение в основание нашей веры. Эта книга не просто бросает вызов ханжеству и фарисейскому лицемерию, она утверждает благость мира, те благодатные дары, которыми наделил каждого из нас Творец.

Обратить жизнь в статичное благопристойное «нечто» означало бы отказаться от самой природы человека, поэтому автор не боится рассуждений о влюбленности, интимной жизни, сложной динамике личных взаимоотношений.

Грех, как его понимает автор книг, не просто общий принцип, неприятие которого достаточно декларировать, – грех разоблачается как мнимая «жертвенность», как фальшивая «преданность», как фиктивная «любовь»... И это разоблачение, когда оно совершается человеком, есть плод подлинного, а не формального покаяния, в котором нельзя не увидеть настоящее чудо.

Если книга «Когда любви „слишком много“ повествует о драматическом опыте отношений, который приобретают дети, выросшие в неблагополучных семьях, опыте, который искажает их собственную будущую семейную жизнь, то в книге «Возвращение к жизни»⁷ автор рассказывает о семье как структуре, которая создает условия и питает развитие алкоголизма и наркомании, о тяжелом, разрушающем состоянии даже «здоровых» ее членов. Много в тексте книг может показаться непривычным для православного читателя. Например, акцентирование достоинства, ценности отдельной человеческой личности, постоянное подчеркивание необходимости четкого определения ее границ. Но и здесь психология лишь повторяет на своем новом языке истины, давным-давно открытые христианством. Вспомним, что человек – это

⁵ См. Рим. 5: 20

⁶ См. Мф. 7

⁷ Москаленко В. Возвращение к жизни. Как спасти семью: конфликты, ссоры, алкоголизм, наркомания. М.: Никея, 2017.

образ и подобие Самого Бога⁸, а Церковь – это единство незаменимых в общем бытии отдельных личностей⁹. Таким образом, эти книги, используя богатый инструментарий психологической науки, направляют православного читателя на поиск подлинной, а не мнимой духовности, готовят его к борьбе с грехом, укрепляет его веру в спасение. *Священник Глеб Курский, преподаватель кафедры библеистики Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета*

⁸ См. Быт. 1.

⁹ См. 1 Кор. 13.

Введение

...Да любовь, которую Ты возлюбил Меня, в них будет, и Я в них.
Ин. 17: 26

Интересно, есть ли на земле люди, которые никогда не испытывали трудностей во взаимоотношениях с близкими людьми? Если есть, то моя книга явно не для них. Я пишу для тех, кто любит и страдает, кому не всегда везет. Особенно симпатизирую и хочу помочь девушкам и женщинам – и молодым, и умудренным опытом семейной жизни, которые, казалось бы, делают для своих любимых все, но почему-то не очень счастливы. Возможно, они любят слишком сильно? Обычная ситуация: любви, как кажется, слишком много, а отношения вас не удовлетворяют. Что же делать? Один из ответов – искать выход из возможных заблуждений.

Мы будем говорить об интимных взаимоотношениях. Давайте сразу условимся, что мы будем под этим понимать. В современной жизни это понятие сузилось – в представлении некоторых, до содержания магазина «Интим». Но сексуальные отношения – лишь малая часть интимных взаимоотношений, лишь частный случай, одно из их слагаемых. То, о чем мы будем говорить в книге, гораздо шире, многообразнее и интереснее. Интимность – это праздник разделения всех чувств.

Обратимся к значениям и происхождению слова «интимность». 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, сердечный, 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 поговорим.

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 все время находятся 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. Мифы и реальности интимности у каждого человека свои. Поговорим о тех из них, которые встречаются довольно часто, во всяком случае, в моей практике психотерапевта. Хорошо известно, что всякая разруха начинается в головах. Но есть надежда, что там же она и заканчивается – выход из вашего затруднения вы можете найти сами.

Надеюсь, что эта книга поможет вам построить здоровые интимные отношения и что с ее помощью вы продвинетесь в понимании себя и других людей. Даже если, читая ее, вы лишь задумаетесь над обсуждаемыми здесь вопросами, поговорите со своими близкими на эти темы, вы уже что-то приобретете и получите импульс к дальнейшему личностному росту.

В Приложении я поместила много практических упражнений, тренингов и даже сказку, которые, надеюсь, помогут не только «протестировать» себя, но и достичь каких-то положительных изменений во взаимоотношениях с близкими, а главное – с самой(им) собой.

Бликие 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.

Как это в жизни бывает

*Не оставайтесь должными никому ничем, кроме взаимной любви;
ибо любящий другого исполнил закон.*

*Ибо заповеди: не прелюбодействуй, не убивай, не кради, не
лжесвидетельствуй, не пожелай чужого и все другие заключаются в сем
слове: люби ближнего твоего, как самого себя.*

*Любовь не делает ближнему зла; так любовь есть исполнение
закона.*

Рим. 13: 8–10

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... 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 привязанности к студенту, казавшемуся ей звездой курса. Этаким 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 не оставил следа. 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. Разве она не заслуживает такой участи? И внешность ее хороша, а уж достоинств – сколько угодно: умна, прилежна; она никогда не ленилась – в родительском доме все на ней держалось.

Мама работала на режимном предприятии, приходила поздно, без сил. 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 проходила, а папа... А что, собственно, папа? Его Таня как-то и не помнит. Он вечно отсутствовал. У него сборы, соревнования, он – мотогонщик. А когда он оставил большой спорт, начались служебные командировки. Вначале скучала, потом привыкла. Вроде был папа, а вроде и не было. Таня никогда не видела, чтобы родители целовались или радостно смеялись. 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 приняла 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 показывать себя 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 плотских 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 объяснял это непредвиденными и очень серьезными обстоятельствами. Учащались его выпивки. Сына он любил, но алкоголь, 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 ж, 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, работающим, преданным женщинам, способным жертвовать всем, чтобы завоевать любовь и ласку? Может быть, потому, что они любят слишком самоотверженно, в буквальном смысле – «отвергая себя»? Как говорил один мудрец, если я не за себя, то кто же за меня? Вероятно, нельзя попираť свои 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 ляжку действительно непосильной ноши, то ли эта ноша (то есть ее собственная жизнь) была так скучна, так неинтересна, что она попросту не жила в полную силу. 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. Нельзя сказать, что мама оставалась женой – муж почти всю жизнь физически отсутствовал.

Но мы не будем никого судить. Посмотрим только на распределение ролей в этой семье. Мама Тани была жертвой то ли обстоятельств, то ли безответственности супруга. Дочь продолжала играть эту роль. Она стала жертвой своего страстного 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 было бы таким счастьем! Она не помнит, чтобы мама или папа сказали ей, какая она хорошенькая. 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 «серьезными» 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 оно стало фокусом внимания для всех выдающихся психологов. Недаром Лев Толстой делил свою жизнь на два периода: 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?

В любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх, потому что в страхе есть мучение. Боящийся несовершен в любви.
1 Ин. 4: 18

12 мифов о любви

От влюбленных часто приходится слышать утверждения вроде тех, что приводятся ниже¹⁰. А как вы думаете, какие из них верны, а какие нет? Дайте ответ на каждый нижеприводимый вопрос: «верно» или «неверно».

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

Вы испытывали затруднения при ответах? Неудивительно. Таня тоже долго думала над каждым из 12 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 представляю, что передо мной – милая, скромная девушка, наделенная многими талантами, в том числе талантом трудолюбия и ответственности, еще незамужняя, и побеседую с ней.

1. Если ты узнаешь мои недостатки, то оставишь меня

Думаю, ты согласишься со мной – у каждого человека есть недостатки. Никто не совершен. Тебе нечего бояться быть разоблаченной – 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 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 этих слов ты старалась показывать строгим родите-

¹⁰ Приведенный опросник составлен на основе данных, содержащихся в книге известного американского психотерапевта Дженет Войтиц (Janet Woititz) «Борьба за интимность». *Woititz Janet. The Intimacy Struggle*. N.Y.: Health Communications, Inc. 1993. 101 р. Считаю большим везением, улыбкой судьбы то обстоятельство, что мне довелось учиться у Дженет Войтиц в Ратгерском университете (США), где я постигала науку о том, как помогать людям в налаживании межличностных отношений.

лям только свои хорошие черты, всячески скрывая недостатки? Ты боялась плакать при маме. Ты, вероятно, уже не помнишь, как в раннем детстве она 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.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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