



# Сложности любви



ДОБРАЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

**Дмитрий Геннадьевич Семеник**  
**Сложности любви.**  
**Добрачные отношения**  
**Серия «Спасательный круг»**

*Авторский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22098200](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22098200)*

*ISBN 978-5-906303-01-1*

**Аннотация**

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

# Содержание

От составителя	4
Непрочность добрачных отношений	9
Беседы	10
Неприятие себя препятствует любить других. Психолог Александр Колмановский	10
Как научиться любить. Психолог Ирина Рахимова	21
Конец ознакомительного фрагмента.	43

# Дмитрий Семеник

## Сложности любви: добрачные отношения

### От составителя

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

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

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

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

бы, быть счастливым невозможно.

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

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

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

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

Данная книга является очень наглядным теоретическим пособием, поскольку помимо интересных и доступных для понимания бесед специалистов содержит в себе множество примеров. Примеры – это самая яркая, интересная и доходчивая часть теории. Узнав о трудностях в отношениях любви, которые испытывают другие люди, разобравшись в при-

чинах этих трудностей, рассмотрев пути выхода, вы многое поймете. Многих ошибок вы, при желании, сможете избежать. Попав в трудное положение, вы быстрее найдете выход, вспомнив аналогичные ситуации, пережитые другими.

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

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

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

- «Сложности любви: добрачные отношения»;
- «Сложности любви: кризис семьи»;

- «Сложности любви: роковые ошибки».

Эта книга посвящена теме добрых отношений.

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

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

Другой человек, не имея перед глазами добрых примеров, идет на поводу у своих чувств, эмоций. Он переходит к телесной близости еще до наступления близости душевной. В этом случае подлинного единения так и не приходит. И че-

ловек меняет одного «партнера» за другим, так и не испытав настоящей любви и вырабатывая у себя ложные установки и представления о любви и отношениях. Такому человеку чем дальше, тем труднее выстроить верные отношения с любимым человеком и создать крепкую семью.

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

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

*Дмитрий Семеник*

# **Непрочность добрачных отношений**

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

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

# Беседы

## Неприятие себя препятствует любить других. Психолог Александр Колмановский

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

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

– Любовь к себе – это то, что называется «самопринятием». Чем лучше человек относится к себе, тем лучше он относится к окружающим. Чем больше он принимает самого

себя, тем легче ему бывает принимать других людей, сосредотачиваться на них.

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

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

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

### **– В чем причина нелюбви к себе?**

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

На самом деле, все психически сохранные родители детей любят. Но на любовь или нелюбовь к себе ребенка влияет не наша родительская внутренняя душевная «кухня», кото-

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

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

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

Начиная с подросткового возраста (с переходного), прибавляется второй источник, который мощно влияет на наше самопринятие. Психика так устроена, что люди к окружающим и к себе относятся одинаково. На заре жизни, когда младенец еще не отличается от детеныша животного (котенка, щенка, обезьяненька), в его психике еще нет «я» и отношения к себе, а есть только «они» – окружающие – и отно-

шение к ним. Отношение к окружающим со знаком «минус» или «плюс» формируется по очевидному простому механизму. «Хорошие» особи – это те, которые ко мне расположены, делают мне хорошо, кормят меня, гладят, утешают, берут на руки, дают мне блестящее и лакомое, к которому я тянусь.

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

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

### **– Что такое «социальный образ»?**

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

Поскольку мною со знаком «плюс» воспринимаются только те люди, которые по отношению ко мне доброжелательны, участливы, терпимы, а не критичны и назидательны, то и я сам своей психикой воспринимаюсь со знаком «плюс», только если я проявляюсь так же. Если же я проявляюсь негативно, критично, назидательно, протестно, каковы бы ни были причины, как бы я ни был логичен в своей назидательности, неизбежно развивается аутоиммунная агрессия, непринятие

себя самого. Когда на меня кто-то кричит, ругается, наказывает, чего-то лишает, высмеивает, – моя психика не разбирается, прав он или нет, она моментально его отторгает: «Я этого не хочу, я не люблю этого человека». И со мной психика поступает так же отторгающе.

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

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

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

**– Связано ли непринятие себя обязательно с низ-**

**кой самооценкой? Т. е. ведет ли низкое самопринятие к низкой самооценке?**

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

Можно говорить о такой альтернативе: позитивное и негативное самопринятие. По аналогии с высокой и низкой самооценкой. Негативное самопринятие – это ощущение, что я заслуживаю осуждения и наказания за свои проступки. Позитивное самопринятие – ощущение, что я вследствие ровно тех же проступков и недостатков заслуживаю сочувствия.

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

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

**– А теперь, если переходить к тому, как же на самом деле можно решить проблему самопринятия. Мы говорили на эту тему с разными людьми, и есть два кон-**

**цептуально разных подхода. Один подход такой, что надо принять себя несмотря ни на что. А второй подход – надо понять, за что ты себя не принимаешь, и это в себе изменить.**

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

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

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

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

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

– Логика метода такая: неуверенность в себе, боязнь ответственности, боязнь, что меня уличат, что меня будут ру-

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

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

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

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

Вот если это по-настоящему взять в голову, если это по-настоящему понять про своих родителей, что, оказывается, это им было плохо, а не они плохие, и не мы плохие, – тогда самопринятие мощно повышается. Родительский нега-

тив перестает нашей психикой приниматься на свой собственный счет.

По-настоящему понять это про своих родителей – значит практиковать это понимание деятельно, а не только мысленно. Нужно вести себя по отношению к ним так же, как мы ведем себя по отношению к людям, чей дискомфорт для нас очевиден, которым очень плохо и у которых это «на лице написано». А как мы ведем себя по отношению к таким людям? Мы начинаем их поддерживать, утешать, опекать, участвовать в их обстоятельствах. Вот весь этот комплекс мер надо направить на родителей. В психологии это называется «усыновить родителей». Если этим заниматься (довольно долго, тут не надо строить иллюзий), самопринятие сильно повышается.

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

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

безны с тем, кто с нами разговаривает сухо, «через плечо».

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

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

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

– Совершенно верно. Структура психики определяется структурой деятельности.

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

**человека все исцелит, и я смогу себя полюбить. На сколько эти надежды оправданны?**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Как научиться любить. Психолог Ирина Рахимова**

**– Как научиться любить?**

– Жизнь вообще – это школа любви. Научиться любить

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

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

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

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

лее самого близкого, свою половинку.

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

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

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

В переводе с санскрита «любовь» – это «ответственность». Как в переводе с норвежского «любовь» – это «сила». Зрелость – это сила, сила духа, сила воли, сила в принятии решений, в постановке задач и их решении. А жизнь постоянно ставит нам задачи. И любовь, ответственность придают нам силы перешагивать эти барьеры, препятствия и идти дальше с улыбкой.

Мне понравилось высказывание главного героя романа Сэлинджера «Над пропастью во ржи». Когда этот подросток приходит к своему учителю с вопросом о смысле жизни, он

мается, он запутался совершенно. И учитель говорит, что зрелость личности – не то, когда человек хочет умереть ради кого-то, а то, когда человек хочет жить ради кого-то.

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

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

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

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

прошлого.

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

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

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

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

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

умножать.

– **А что тогда есть эгоизм?**

– А эгоизм – это ненависть к себе.

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

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

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

жаться и озлобляться.

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

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

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

– Каждый человек тесно связан с теми, кто его окружает. Первые люди, с которыми сталкивается человек, – это его близкие: мама, папа. Именно они в большой степени формируют сознание ребенка. В зависимости от того, как они будут себя вести друг с другом и с маленьким человеком, будет формироваться его личность. Важно все вплоть до элементарных вещей: как родитель сказал, что сказал, как по-

смотрел на ребенка. Это будет влиять на формирование самооценки ребенка. Чаще всего людям, в том числе и родителям, свойственно видеть плохое в других. Бывают родители, которые, наоборот, ребенка чрезмерно опекают, перегружают, занимаются чрезмерным воспитанием. Если родители постоянно понукают ребенка, ругают, упрекают, недооценивают (то есть больше требуют, чем он может сделать, или, наоборот, меньше), не уравновешивая это поощрениями, если родители не замечают в нем хороших поступков, – все это скажется потом.

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

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

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

А другой человек в хорошей семье воспитывается, обес-

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

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

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

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

гда ты начинаешь что-то предпринимать. То есть покаяние открывает двери в будущее.

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

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

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

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

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

Взрослый человек уверен в себе, у него самооценка адек-

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

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

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

**– Как влияет социальное положение человека на**

## самооценку?

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

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

Вообще любовь к себе начинается с простых вопросов:

«Зачем я здесь? Кто я и куда я иду?» Это вопросы смысла жизни, на которые в этом мире помогает ответить культура.

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

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

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

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

То есть идет некое обобщение – человек думает, что все думают о нем плохо. Это тоже одна из психологических проблем. Можно сказать, что таким образом человек програм-

мирует других и себя на враждебное отношение, сам загоняет себя в какие-то рамки, боится людей. Вплоть до социофобии – боязни людей.

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

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

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

Мне близка формула, которую высказывает Никита Михалков: «Делай, что должно, и пусть будет что будет». Да, я вижу свои недостатки. Да, с этим грузом жить нелегко, по-

тому что он порождает внутренний конфликт. Но если человек понимает, для чего он находится на земле и как ограничен срок его бытия, он естественно озаботится и не пожалеет усилий для искоренения недостатков. Ему захочется поскорее стать счастливым, добрым, идеальным, совершенным.

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

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

Бывает так, что наша невротическая потребность побуждает нас сделать все по максимуму, быть гиперответственными. Но не следует браться за вещи, которые тебе пока не по плечу. Это как в Евангельской притче говорится: если ты

хочешь построить дом, то сначала взвесь все ресурсы. Подумай, хватит ли денег, сил, материала, а потом только берись. Ведь если у тебя не получится, то над тобой посмеются люди. Мне кажется, в этой притче речь идет о нас. Наше желание соответствовать высоким эталонам должно быть соотнесено с мерой наших возможностей.

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

Такая своеобразная, но и очень эффективная коррекция самооценки.

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

**– Юношеская любовь отличается от любви взрослых людей?**

– Юношеская влюбленность – это экспериментальная площадка для будущих более серьезных отношений. Это еще не любовь, а скорее дружба с примесью влюбленности.

Кто-то начинает влюбляться с первого класса, кто-то позже. Так или иначе, мы переживаем и в свою копилку складываем опыт. Например, как эта девочка себя поведет, после того как она поставила это клеймо предательства? Как она воспримет дружественный жест: повернется ли в его сторону? Из того, как она отреагирует, можно сделать выводы о том, как человек поведет себя в семье.

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

Он должен, наверное, пополнить запас своих знаний о том, что такое семья. Для того чтобы устроить карьеру, человек отводит в своей жизни немалый промежуток времени, обогащает себя знаниями. Потому что хочет быть во всеоружии, когда столкнется с профессиональными проблемами. Почему когда речь идет о семье, забывают о том, что, может быть, тоже стоит пополнить багаж знаний по проблеме создания семьи? Когда люди знакомятся с семейной психологией, они удивляются тому, как много важных вещей, которых они не знали, и, столкнувшись с которыми в будущем, испытывали бы большие трудности.

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

в собственные отношения, от чего воздержаться.

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

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

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

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

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

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

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

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

Во врачебной практике есть такое понятие, как фантомная боль. Если удалить часть тела, то потом долгое время

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

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

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

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

Если мы постоянно думаем, что вот «я ему не так что-то сделала, все не так», то это из серии мазохизма. Мазохизм – это болезнь. Ее нужно лечить. Что такое мазохизм? Это самобичевание, когда человек все время заиклен на том, что

он плохой или все плохо. Жизнь – это постоянный выбор. Заикливаться на своих неудачах тоже своего рода выход, но очень разрушительный. Важно понять причину конфликта и найти конструктивное решение для выхода из кризисной ситуации.

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

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

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

– Если мы говорим о бескомпромиссности, то нужно идти до конца. Хочет этой близости другой человек или не хочет,

если мы создаем семью, то давай сделаем все, как положено, и это докажет лишний раз, что мы друг другу доверяем. Зачем вступать в эти отношения опять не так, как надо? Семья – значит, семья. Значит, давай будем до конца последовательны.

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

# 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.