

18+

ПОЧЕМУ ОДНИХ ЛЮБЯТ, А С ДРУГИМИ ЖИВУТ?

Здесь все
о семье,
любви
и личности
в любви



Римма Гумерова

Римма Гумерова

Почему одних любят, а с другими живут?

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=44826960
ISBN 9785005043627*

Аннотация

Книга, которую вы держите, – азбука взаимоотношений, любви и семейного счастья. Для кого эта книга? Во-первых, для тех, кто хочет любви, семьи и счастья. Во-вторых, для тех, кто способен читать много букв, то есть книги, а не только короткие посты в форумах и соцсетях. В-третьих, для людей мыслящих, критичных, задающих вопросы и сомневающихся. И еще для психологов, студентов и их родителей.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
ВВЕДЕНИЕ	8
ГЛАВА I. ЗАКОНЫ ЖИЗНИ СЕМЬИ	13
Часть I. Стадии развития семьи	16
ЖИЗНЬ ЗАПАДНОЙ СЕМЬИ	16
Первая стадия – жизнь монады	16
• Ощущение своей неполноценности	18
• Страхи (вследствие жизни в семье, где были проблемы с алкоголем)	26
• Опора на внешние обстоятельства жизни	29
Вторая стадия – встреча, влюбленность, роман	34
• Неуважение к партнеру, его страстям и убеждениям	35
• Непонимание своих желаний	38
• Мужской стиль поведения женщины	43
• Травматический опыт (детство в семье, где злоупотребляли алкоголем)	47
• Застоявшиеся отношения	49
• Потребительское отношение к партнеру	50
• Обреченная связь – связь с женатым мужчиной	51
Третья стадия – время диады	62

Четвертая стадия – триада
Конец ознакомительного фрагмента.

72

87

Почему одних любят, а с другими живут? Римма Гумерова

Анастасия Усачева *Корректор*

Ника Пячина *Дизайнер обложки*

© Римма Гумерова, 2021

© Ника Пячина, дизайн обложки, 2021

ISBN 978-5-0050-4362-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга сформировалась из историй, публиковавшихся в моих группах в социальных сетях в течение многих лет. Благодаря этим рассказам у меня появилось много благодарных читателей и поклонников.

Однажды моя коллега, профессор Томского государственного университета и по совместительству моя читательница, предложила мне оформить мои рассказы в книжку. Прошло еще несколько лет, и монография наконец была собрана – и множество раз пересмотрена и отредактирована.

Чем отличается собственно книга от простых публикаций психотерапевтических историй в соцсетях? Здесь есть объединяющая идея. Законы жизни семьи, ее кризисы и способы их преодоления – основная композиционная задумка этой работы. Все теоретические положения проиллюстрированы реальными примерами из жизни и практическими рекомендациями. Таким образом, эту книгу можно использовать как своего рода учебник по семейной жизни.

Писала я эти истории и собрала их в книгу исключительно с целью принести пользу всем, кому интересна тема любви и семейных отношений. Надеюсь, что она будет полезна и Вам!

Все истории, размещенные в моих группах и в этой книге, либо произошли более 10 лет назад, а участники этих исто-

рий уже и сами не помнят ни меня, ни этих проблем (ох уж эта предательская человеческая память!), либо герои и частные обстоятельства дел были изменены до неузнаваемости. На наиболее «свежие» истории я получила разрешение моих клиентов, тем не менее и они были изменены до неузнаваемости.

Новичком в писательском деле назвать меня нельзя. В 2009 году вышла моя монография «Мир творческой личности», написанная по материалам научного исследования творческой жизни художников, музыкантов и артистов. С 2002 года я активно публиковалась в научных международных и российских журналах.

Хочу сказать спасибо! Моему любимому мужу Юрию Андрееву. Нет спутника лучше, чем тот, который поддерживает всегда! Именно у него, моего дорогого мужа, всегда есть время для меня. Всегда есть терпение и вера выдержать все мои проекты и фантазии. И всегда есть избыток вникнуть в мои дела и высказать свое мнение, пожелание и доброе слово!

Огромное спасибо Мише Кочергину. Именно он дал мне толчок к опубликованию книги, подсказал нужное направление движения к овеществлению моего труда. Спасибо Андрею Имшенецкому и Насте Усачевой – моим благодарным читателям и редакторам, нашедшим для меня время и много хороших слов! Кто же еще, если не драгоценные друзья на пути, помогут пройти любой путь до конца! Спасибо вам, бодхисаттвы!

ВВЕДЕНИЕ

– Мне нравится один парень. И я ему нравлюсь. Мы знакомы почти три года. Но общались мы по теме литературы, лидерства, проблем в стране и т. д. Все время, что мы были знакомы, я относилась к нему как к парню, он был для меня идеалом (и является им), но старалась не показывать этого (у него куча поклонниц). Он знает, что он мне нравится по моему поведению. И в феврале он признался, что я ему нравлюсь. Но это для меня было шоком! Я и мечтать не могла об этом. А тут вдруг признался. В общем, я среагировала неправильно, запаниковала. То есть всякие намеки пообщаться я игнорировала как могла. Я не думала, что эти маленькие отказы, игноры решат все. Думала, что у нас еще будет возможность сесть и поговорить об этом с глазу на глаз. А несколько месяцев назад он начал с одной девушкой дружить. Так вот, когда я узнала об этом, мне не сидится, не спится, не читается. Появилось дикое желание сказать ему все о моем отношении к нему. Но думается, что все поздно. Это будет выглядеть, как будто я за ним бегаю. И либо я упаду в его глазах, либо начну мешать их отношениям. Если я расскажу, то мне полегчает (точно ли?). Если не расскажу, то мне нужно найти правильное отношение к этой ситуации. Так как же мне быть? Не хочется отдаляться от него, так как он очень развитая личность. Его примеру следуют все, кто

его окружает. Мое личностное развитие прямо пропорционально зависит от него (без преувеличения), так как его слова, его пример очень сильны для меня... а еще я думаю, что все равно его недостойна. Вот такая вот каша.

– Я ненормальный, вылечите меня! Я живу с дамой, она не работает, я плачу за ее учебу, терапию и супервизию (подруга учится на психолога). Она еще требует поездки за границу. А я почему-то не хочу! Родственники первой жены выгнали меня за то, что я «не хотел»: купил жене квартиру, машину, она хотела еще дом, но мне не хотелось... Я – ненормальный! Почему я не хочу все это покупать женщинам? Вылечите меня!

– Римма, мне очень необходима Ваша консультация... Я сейчас обрисую Вам ситуацию. Дело в том, что мой молодой человек и я в последнее время перестали понимать друг друга. Мягко сказать – понимать. Мы просто всё видим совершенно под разным углом, наверное. На этой почве регулярные конфликты, а чаще просто замкнутость в себе и игнор друг друга. Я понимаю, что замалчивать проблемы не стоит, это приведёт только к разрыву отношений. Поэтому и иду на компромиссы, разговариваю, мы делаем выводы (а может быть, только я, не знаю). У нас 4-й год отношениям, и это самый сложный период. Последняя ситуация подкосила всё ещё больше. Мы работаем вместе, создаём и расширя-

ем свой бизнес. Он как мужчина всегда берёт на себя ответственность за оформление документов, я же отвечаю за ведение переговоров с клиентами. Тут конфликтов не возникает. Но вот в последний раз, на встрече с одним из клиентов, при подписании документов (и, казалось бы, сделка успешно была завершена) клиент стал выдвигать дополнительные требования, которые мы как ИП не предоставляем. Я стала объяснять клиенту, что к чему. Мой мужчина, находясь рядом, молчал. Клиент стал «закипать». Я, поняв это, пыталась мирно договориться, клиент стал кричать, что только потратил время с нами и т. д. Перешёл на личные оскорбления. После этого я не выдержала наезда и попросила его удалиться, разорвав договор. Мой молодой человек, от которого я ожидала защиты, никак не заступился, только обвинил меня же в моей нетактичности. А мне стало, в свою очередь, обидно, что мой мужчина не может за меня заступиться. На этой почве мы и разладились окончательно. Может, я и не права, конечно, – раз уж я взяла дело на себя, то и должна была самостоятельно урегулировать ситуацию. Или же это просто точка кипения у нас обоих. Как Вы считаете?

Что общего между историями таких непохожих друг на друга людей? Убежденность в своей неполноценности, неуверенность в себе или чрезмерная уверенность? Или отсутствие способности видеть себя глазами другого? Или незнание простых законов психологии и семейной жизни?

В школе нас учили множеству абстрактных знаний, боль-

шая их часть нам не пригодится никогда. А основам отношений любви, семейной психологии и воспитания детей нас, к сожалению, не учили. Вместе с тем наше счастье зависит не от того, насколько мы успешны в решении логарифмических и тригонометрических уравнений, но на 50% зависит от семьи, нашей способности ее создавать и жить в ней.

Книга, которую вы держите, – азбука взаимоотношений любви, Аз, Буки и Веди семейного счастья.

Для кого эта книга?

Во-первых, для тех, кто хочет любви, семьи и счастья. Во-вторых, для тех, кто способен читать много букв, то есть книги, а не только короткие посты в форумах и соцсетях. В-третьих, для людей мыслящих, критичных, задающих вопросы и сомневающихся. (Вопросы отправляйте в мои блоги или ресурсы в соцсетях. Я отвечу!)

Инструкция по применению книги:

Первая глава о законах жизни семьи покажет тонкий срез вашей семейной истории и подскажет, каких знаний вам не хватает для того, чтобы счастье вошло в ваш дом.

Вторая глава об индивидуальностях и архетипах поможет лучше изучить себя и понять своего любимого. Здесь вы также найдете ориентиры для направления развития своей уникальной личности. И у вас будет обширное поле для исследования и улучшения себя и ваших отношений.

Читая последнюю главу, ответьте на вопросы:

– любит ли людей ваш избранник (ваша избранница)?

– делает ли он (она) вашу жизнь легче?

– любит смеяться и веселить вас?

– хочет ли, чтобы вы были счастливы, даже если вы будете счастливы без него?

– развиваетесь ли вы вместе, становитесь ли лучше?

– разделяет ли он (она) ваши ценности?

– появляется ли в ваших отношениях много избытка для других и хочется ли вам радовать других?

– радуются ли друзья тому, что вы <пришли> вместе? чувствуют ли они себя расслабленными, когда вы вдвоем?

Если, несмотря на трудности в отношениях, на большинство вопросов вы отвечаете положительно, значит, ваши отношения имеют перспективу и вам стоит вкладываться в них. Если же ответы на перечисленные выше вопросы отрицательные, то закон не запрещает радоваться приятному обществу партнера и его красивому телу, но не стоит привязываться к нему и строить планы на будущее.

Так что читайте, действуйте, возвращайтесь к тем или иным моментам книги и стройте вашу счастливую биографию!

ГЛАВА I. ЗАКОНЫ ЖИЗНИ СЕМЬИ

*Обеспечить нормальное течение своих семейных дел часто не легче, чем управлять провинцией.
Публий Корнелий Тацит*

Для кого-то семья это цель жизни и ее реализация, для кого-то тюрьма и лишение свободы, для других спокойствие, любовь и возможность развиваться вместе. Так зачем же человеку семья и как создать комфортное поле счастья и свободы делать, думать и высказываться по-своему?

Начнем с определения этого загадочного феномена . *Семья*

Семья – это небольшая группа людей, эмоционально зависимых друг от друга и объединенных общими идеями: идеей совместного ведения домашнего хозяйства и воспитания детей.

Говоря «по-умному», семья – это социальная система. Слово означает ряд следствий. Исходя из этого заключаем, что люди, составляющие семью, поступают так или иначе под влиянием правил своей семейной системы, а не под влиянием исключительно личных потребностей. ¹ *система **систе-***

¹ Основная идея теоретической части подсказана книгой: Варга А. Я. Введение

ма Когда мы говорим , то мы подразумеваем, что все части, т.е. члены семьи, и процессы целого, т.е. семьи, влияют друг на друга. Система первична по отношению к входящему в нее элементу.

Следующее следствие: изменение одного элемента системы неизбежно влияет на всю систему в целом. Отсюда вытекает неизбежный факт: **при наличии трудностей в жизни одного члена семьи страдает вся семья и при выздоровлении – выздоравливают все.**

Следующее положение. Семейная система – это открытая система, она находится в постоянном взаимодействии с окружающим пространством: всеми родственниками, друзьями и коллегами, культурой и традициями своего времени, экономической и политической ситуацией в стране. Каким образом культурный и временной контекст влияют на отдельного человека и семью в целом? Представления наших современников о правильном, о грехе и совести неизбежно направляют наше поведение и чувствование. Например, для западного общества жизнь стариков в доме престарелых является нормой, для стран Востока – это страх стариков и позор детей. В американской семье дети живут дома до 18 лет, а потом они определяют свою жизнь самостоятельно вне зависимости от того, учатся дети или работают, точнее, американские студенты, как правило, работают. В России дети нередко живут с родителями все студенческие годы и могут

продолжать жить под одной крышей всю свою жизнь, даже создав новую семью, при этом не отказываясь от материальной помощи родителей.

Кроме того, существуют определенные законы жизни семейной системы. Это значит, что Ни одна семья не прожила всю свою жизнь на одной ноте без минорных эпизодов и мажорных событий. Никто не смог всю жизнь продержаться на стадии влюбленности и восторгов. А как семья проживет период кризиса, зависит от зрелости и терпения обоих партнеров, вступивших на путь брачных отношений. **всякая семья проходит стадии своего рождения, развития, упадка, взлета, кризисов и смерти.**

Рассмотрим общие принципы жизни семьи.

В целом семья проходит примерно 9 стадий своего развития, иначе, по сути, – 9 кризисов.

Рассмотрим для начала пример западной семьи. Почему западной? Потому что описание «западной семьи» проще... и иллюстрация сложных законов российской семьи станет понятнее в сравнении с западной.

Часть I. Стадии развития семьи

ЖИЗНЬ ЗАПАДНОЙ СЕМЬИ

И все-таки зачем говорить о модели западной семьи, если мы живем на Востоке? Во-первых, все чаще российские дети живут в «западном стиле» – отделяясь от родителей после школы, переезжая в общежитие, поступив в университет или на работу. К тому же, отделение от родителей в 18 лет в современном мире считается «правильным», это позволяет детям повзрослеть и избежать периода затянувшегося детства. Пройдя все циклы жизни западной семьи, я расскажу, чем характеризуется российская «расширенная», «усложненная» семья.

Первая стадия – жизнь монады

*Нет ничего приятнее, как быть обязанным
во всем самому себе.*

Николай Васильевич Гоголь

Это стадия перехода во взрослую жизнь. Она очень важна для формирования самостоятельности и ответственности за себя. На этой стадии человек проверяет жизнеспособность своих представлений о жизни, самом себе, других людях

и своей способности справляться с обычными житейскими задачами. **Первая стадия жизни семьи – это жизнь одинокого молодого человека, финансово самостоятельного, живущего отдельно от своих родителей.**

Здесь появляется желание построить отношения любви и проверяется способности их создавать и поддерживать. Важную роль играют отношение к себе, отношение к окружающим и коммуникативные особенности одинокого молодого человека. Для кого-то эта стадия протекает гладко. Причем успехи или трудности не всегда связаны напрямую с качеством отношений с родителями. Я не буду описывать, разумеется, счастливое прохождение этой стадии, ибо «все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему».

Не претендуя на полный объем раскрытия человеческих «несчастий», опишу самые часто встречающиеся в моей практике. А практикую я в России, в небольшом умном городе Томске, где много университетов и научных институтов.

Наиболее распространённые трудности этого периода:
переживание себя некрасивой; стремление выделиться как сверхкомпенсация чувства неполноценности; страх выглядеть плохо в глазах другого; ощущение себя неумной, недостаточно хорошей, недостойной. **I. Ощущение своей неполноценности, выражающееся через:**

II. Страхи

ожидание кого-то, кто сделает «меня» счастливым; оценивание себя и своей жизни чужими установками. **III. Опора на внешние обстоятельства жизни, как то:**

ИТАК, ТРУДНОСТИ И УБЕЖДЕНИЯ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ СОЗДАНИЮ ОТНОШЕНИЙ

● Ощущение своей неполноценности

Я НЕКРАСИВАЯ

Ситуация 1

Невысокая блондинка мягких форм, хохотушка – мечта успешного и уверенного в себе кандидата наук. Но... ни один мужчина почему-то не задерживается возле нее.

Ни орлиный, ни ястребиный, ни взгляд сокола не может узреть в ней значимого изъяна, кроме разве что манеры посмеиваться над своими невидимыми недостатками.

Пришлось копать вглубь.

Наша Афродита имеет младшую сестру. В далеких ее четырех годах сестре случилось 2 года. В семье затеян грандиозный праздник. Гости со всех сторон света стекаются поздравить юную леди, привозят ей дорогие подарки, говорят сладкие речи, поют дифирамбы: «Наша краса ненаглядная, наш ангел, наша прелестница...» Героиня нашего романа стоит в сторонке, слегка забытая и незамеченная, наблюдает всеобщее сумасшествие. На кухне женщины суетливо стро-

гают салаты, жарят наивкуснейшие пироги, варят центнерами волшебные компоты. В это шумное многоголосье входит наша Грация и спрашивает:

– Мама!

– Да, да, доченька, да?..

– А я – некрасивая?

– Да, да, доченька, да...

А вы когда-нибудь переживали это чувство, когда гости уже пришли, а у вас ничего не готово, стол не накрыт, вы сами еще похожи на потрепанную кошку? И детям нужно внимание. Какие тут реакции могут быть? Выберите нужное:

а) уйди, не мешай!

б) да, да...

в) ты моя дорогая, конечно, ты самый нужный мой человек, и я всегда готова бросить все свои дела и поговорить с тобой столько, сколько ты этого хочешь! а гости – люди взрослые – подождут!

В суете мама не услышала вопроса дочки и вообще не заметила ее, но наша Маленькая леди мыслит пока как марсианка – она не знает взрослых странных реакций и заморочек. В результате она приходит к одному-единственному выводу: «Да, Далее «взрослая» логика ведет ее к убеждению: А когда она нравится, она им не верит, думает, что они над ней, БЛОНДИНКОЙ, издеваются. **я некрасивая» «Я не могу нравиться мужчинам».**

Ситуация 2

Греческий профиль, миндалевидные глаза, скульптурный подбородок, высочайший интеллект. Докторант кафедры астрономии и космической геодезии. Но, увы, одна. И что же в ней не так?.. Все не так. Не такой ум, не такие предпочтения, не тот досуг и не те интересы.

Да, если ты имеешь убедительные и объективные преимущества в среде своих одноклассников, тебе этого не простят. Если тебе не интересно и некогда сплетничать, курить, сидя на заборе, и мечтать о мальчиках, подростки тебе жестоко отомстят «за свое унижение». А тинейджеры с низким культурным уровнем, не занятые в кружках и секциях, не развивающие свои мозги и мышцы, настойчиво тренируют свой ум и фантазию в уничтожении непохожих на них.

Родителям бы перевести девочку в школу для умных и талантливых детей, но не случилось. И этой редкой по своей красоте и уму барышне пришлось вкусить все прелести полукриминального мира, узнать все «гадости» о своей внешности и не получить никакой защиты и помощи со стороны мудрых взрослых.

А дальше – «комплексы» от своих неудавшихся лице, фигуре, волосах. Ни один мужчина, влюбленный безумно в эту рафаэлевскую красоту, не смог сломить ее убеждений.

И что делать дамам, убежденным в своей уродливости, неполноценности?

1 – , не поддерживает. **перестать общаться с теми, кто не ценит, не любит, не понимает**

2 – осознать, что вообще Эта мысль дает свободу. **нет никакой необходимости быть красивой, безупречной и хорошей.**

К сожалению, российское воспитание сопряжено со слишком большим количеством, от этого у нас. Это непродуктивная установка. *воспитания существует идея, что мы должны быть чем-то другим, не тем, чем уже являемся*

3 – стоит сосредоточиться на интересных делах, на том, что вы любите и что приносит вам удовольствие, – хорошая работа, интересные занятия, увлекательный мир. В конце концов, **делайте то, за что вы сами себя будете ценить и уважать**

4 – **общайтесь с теми, кто вас любит, поддерживает, ценит.**

5 – стоит себе напоминать: **чем больше мы думаем о себе, тем больше у нас проблем. Чем больше мы думаем о других, тем больше у нас интересных задач.**

Но ситуация может выглядеть противоположным образом:

КАК ХОЧУ, ТАК И ОДЕВАЮСЬ!

Заходит в мой кабинет сразу после занятий в университете хрупкая приятная барышня: очень короткая красная юбка, полупрозрачный блузон, высокие каблуки (это в университете-то!). Жалуется на то, что все мужчины видят в ней только сексуальный объект, а одногруппницы ее терпеть не могут за то, что она «очень красивая и все мужчи-

ны обращают на нее внимание». Рассказывает о печальных встречах с мужчинами:

– Они всегда клонят к сексу, и больше им ничего не нужно от меня.

– А Вы видите, что ваша одежда – это прямой призыв к сексу?

– Как хочу, так и одеваюсь!!!

– Разумеется! Но при этом надо понимать, о чем думают люди, глядя на Вас!

– Как хочу, так и одеваюсь! И Вы – туда же! Вот одногруппницы тоже меня попрекают, что я так красиво одеваюсь!

– Подождите, уважаемая, это не я к Вам пришла с претензией, что Вы одеваетесь, а Вы ко мне пришли с вопросом «!»! Вы меня спрашиваете, и я Вам отвечаю: мужчин Вы динамите! Вы обнажены настолько, насколько обнажается дама, которая хочет ночи наслаждений! А если Вы хотите другого отношения, то и одеваться стоит по-другому... и здесь ключевое слово «одеваться»! И красиво «одеваться» – не равно быть полураздетой. *именно так почему все мужчины склоняют меня к сексу*

Стремление выделиться, подчеркивание своих достоинств («я красивая!») – обратная сторона ощущения себя неполноценной. Этот феномен называется . Под этим кроется ощущение своей неполноценности и стремление преодолеть свой недостаток, демонстрируя свои реальные или мни-

мые достоинства. *гиперкомпенсация*

Например, М. Бурно описывает конституционально хрупких барышень, неуверенных в себе в силу своей слабости. Такие барышни нередко компенсируются путем повышенного внимания к своей внешности, стремления хорошо выглядеть. И это реально придает им уверенности в себе.

Гиперкомпенсация может появиться и в результате травмы, полученной в детстве от родителей, когда они, например, не ценили своего ребенка, много критиковали его.

И что же теперь делать? Мне будто и хочется написать рецепт, но... Первый мой редактор говорил: «Римма, людям нужно конкретно знать, что делать! Пиши инструкции, что делать, в каждом конкретном случае!» Но, увы, психология человека настолько сложна, что рецепты не работают. Не хочу изобретать слова, в которых нет смысла. Кроме того, мы часто ищем не там, где потеряли, а там, где светло. И только квалифицированный психолог сможет найти суть проблемы (ощущение себя неполноценной, некрасивой – еще полпроблемы) и помочь ее решить. И здесь мне хотелось бы сказать: любите себя... Но ах, как легко сказать, а попробуй, почувствовать вкус рамбутана или дуриана, которых ты никогда не пробовал!

ЛЮБЛЮ И БОЮСЬ

– Мне нравится один парень. И я ему нравлюсь. Мы знакомы почти три года. Но общались мы по теме литературы, лидерства, проблем в стране и т. д. Все время, что мы бы-

ли знакомы, я относилась к нему как к парню, он был для меня идеалом (и является им), но я старалась не показывать этого (у него куча поклонниц). Он знает, что он мне нравится, по моему поведению. И в феврале он признался, что я ему нравлюсь (за неделю до нашей встречи он написал смс). Но это для меня было шоком! Я и мечтать не могла об этом. А тут вдруг признался. В общем, я среагировала неправильно, запаниковала. То есть всякие намеки пообщаться я игнорировала, как могла. Я не думала, что эти маленькие отказы, игноры решат все. Думала, что у нас еще будет возможность сесть и поговорить об этом с глазу на глаз. А несколько месяцев назад он начал с одной девушкой дружить. Так вот, когда я узнала об этом, мне не сидится, не спится, не читается. Появилось дикое желание сказать ему все о моем отношении к нему. Но думается, что все поздно. Это будет выглядеть, как будто я за ним бегаю. И либо я упаду в его глазах, либо начну мешать их отношениям. Если я расскажу, то мне полегчает (точно ли?). Если не расскажу, то мне нужно найти правильное отношение к этой ситуации. Так как же мне быть? Не хочется отдаляться от него, так как он очень развитая личность. Его примеру следуют все, кто его окружает. Мое личностное развитие прямо пропорционально зависит от него (без преувеличения), так как его слова, его пример очень сильны для меня... А еще я думаю, что все равно его недостойна. Вот такая вот каша.

– Ах, как прекрасны чувства любви! Но чем больше лич-

ного, тем труднее. Не стоит бояться «выглядеть, как будто я за ним бегаю, – или я упаду в его глазах». Чем больше Вы сосредоточены на себе, тем меньше естественности, искренности, тем больше эгоизма. И сколько же остается для любви? Стоит думать о том, что принесет пользу ему и Вам. Даже если Вы скажете ему все честно и не станете парой, все равно честные и добрые отношения будут полезнее, чем Ваши страхи и опасения. Возможно, он и в данном случае сможет сделать для Вас что-то развивающее. И для Вас опыт честных и открытых отношений будет развитием. А если партнер стимулирует к развитию – это лучший партнер, как Вы сами говорите!

– Что значит «чем больше личного, тем труднее»?

– Это значит, что чем больше мы думаем о себе, тем труднее. Когда Вы думаете: что я могу с него получить, как заставить его сделать по-моему, насколько я ему нравлюсь – тогда все сложно. Когда Вы думаете: *что я могу для него сделать, чем я могу быть для него полезной, как помочь ему реализовать свои мечты – тогда отношения обогащающие и радостные.*

– ММММ, ясно...

• **Страхи (вследствие жизни в семье, где были проблемы с алкоголем)**

ЖЕНАТАЯ НА МАМЕ

– Мне больше 30 лет, но я до сих пор одна. Хочу понять, почему.

Женщина рассказывает, что если она нравится мужчине, то он ей не нравится, а если ей нравится мужчина, то она ему не нравится. Я попросила рассказать о последней симпатии. Пригласила, говорит моя собеседница, мужчину на встречу, в кафе все время говорила сама:

– Я стремилась показать ему, какая я умная и интересная. На следующую встречу он почему-то не пришел.

– Вы видите, что ваше поведение – мужское?

– Почему?

– Активная позиция, интеллектуальный напор – это мужской стиль.

– А что такое женский?

– Женский стиль – это предоставлять пространство для проявления другим.

Не понимает.

Спрашиваю про сны, уточняю:

– ...особенно интересны сны повторяющиеся, эмоционально ярко окрашенные.

– Мне часто снится сон, что я от чего-то убегаю. Это что-то большое, черное, страшное. Всегда просыпаюсь в страхе.

Практически разгадка под рукой, но от исследования сна категорически отказалась – не хочет, не может погружаться в сон – страшно.

Спрашиваю про семью. Отец всегда пил, бил мать и ее. Когда она стала самостоятельно жить, то первым делом спасла маму от отца – увезла ее к себе. Исследовать свои отношения с отцом отказалась категорически.

– Похоже, Вы уже женаты на маме. Я вижу, что роль мужская Вам понятна, Вы знаете, что делать. Вам страшно быть женщиной – их обижают...

– И что же мне делать?

В подобной ситуации без психолога, к сожалению, практически не обойтись. Ибо травма очень велика. Решение этой проблемы – задача многоэтапная.

Для начала травмированному человеку «необходимо отогреться». Принять себя такого, какой есть, не осуждать себя, стремиться в общество тех, кто понимает, любит. И здесь учиться просто замечать любовь, просто принимать и ничего не делать. Всегда есть те, кто относится к человеку хорошо. И в случае этой дамы были мужчины, которые симпатизировали ей, но она отвергала их, ввиду своего страха близких отношений. Этот страх тоже необходимо увидеть, осо-

знать... и ничего не делать. Научиться в начале ничего не делать! И здесь просто принимающий психолог, теплый, симпатизирующий вам, – почти как первая неотложная помощь.

Следующая задача – осознать ту роль, которая исполняется в семейной драме. В нашем случае – женщина играла роль сильной фигуры, защитницы своей инфантильной матери. Перевернутые отношения в семейной системе в целом негативно влияют на весь сценарий человека. Принятие своей позиции как детской по отношению к родителю, принятие роли младшей – значит, поставить все на свои места, поставить лошадь впереди телеги.

Третий этап – осознание своего контрсценария: нежелания быть похожей на мать – слабую, беззащитную, безвольную. Отсюда мужской стиль поведения у нашей героини – активный, грубый, жесткий.

Уже в процессе реальной жизни моя клиентка начала понимать, что принимать любовь – не значит становиться слабой, беззащитной, подавляемой жертвой жестокого обращения. В процессе нашей длительной работы клиентка не только училась взаимоотношению с мужчинами, но она именно в процессе терапии , . А это уже очень много. *училась доверять сильной фигуре, в моем лице училась принимать симпатию, любовь, сочувствие, училась просто расслабляться и доверять происходящему*

И только после осознания, опыта любви и принятия сильной фигурой, после получения достаточного количества теп-

ла травма может отступить и дать место подлинным отношениям любви.

•Опора на внешние обстоятельства жизни

ГДЕ ЖИВЕТ СЧАСТЬЕ?

Приятная Дама, веселая, артистичная, обаятельная, открытая... но почему-то одна. Год за ней наблюдаю и не могу понять причины. Вдруг на вечеринке я поняла кое-что...

Случилась у нас стихийная встреча друзей: маленькая хорошая компания, немного вина, для любителей – пиво. Начали игру «вспомним детство» – рассказываем о себе сначала в дошкольном возрасте, потом в школьном, в студенчестве... Я начала первой. И внезапно: «Ой, ну я это уже слышала...» – разочарованно проговорила Дама. Я, ничтоже сумняшеся, продолжаю. Мужчины подхватили тему, развили, приумножили. Все это время наша обаятельная Дама звонила то одной подруге: «Приходи...», то другой... Получив отрицательные ответы, опечалилась, открыла планшет и вошла в соцсети. Почему-то решила, что нас надо развлечь роликом, потом анекдотом... Мы держали свою линию, по-

хоже даже, что мужчин увлек наш перформанс. Когда дошла очередь до Нее, то она рассказала и свою историю, предварив недовольно вступлением: «Ой, ну я так много о себе рассказывала...»

Закончилось вино, Она ушла в другую комнату изучать сети. Мы с интересом слушали друг друга, комментировали, переспрашивали, смеялись...

И что тут необычного, что тут понимать? На мой взгляд, здесь присутствует неспособность наслаждаться тем, что есть, желание чего-то другого, иного. Так, нередко, имея что-то, человек думает, что все лучшее происходит не со мной: где-то компания веселее, алкоголь крепче, мужчины умнее (или дамы красивее) и музыка современнее. Где-то есть партнер получше. Существует заблуждение, что кто-то может сделать меня счастливым, расслабленным, открытым, веселым и любящим. В любом случае, ответственность за мое настроение, мое самочувствие и мою жизнь выносятся вовне, передоверяется кому-то «идеальному», кому-то нереальному.

Ничего не поделаешь, люди редко бывают довольны тем, что они имеют, им подавай всё новое да новое, и так без конца.

ПОЧЕМУ Я ОДНА?

– Мне почти 30 лет, я одна. Хочу понять, почему.

– Какие у Вас есть предположения – почему? Вы же лучше себя знаете.

– Может быть, потому что я растворяюсь в мужчине?

– Это как?

– Когда у меня есть мужчина, я стремлюсь создать максимальный комфорт для него – в доме, на кухне, много готовлю.

– А что Вы делаете вместе?

– Да почти ничего: я работаю, потом дом, хозяйство.

– То есть, Вы становитесь домработницей?

– Да. Но у меня нет времени больше ни на что.

– Вы перфекционистка?

– О, да! Я на работе много времени посвящаю тому, чтобы сделать все на отлично, и дома та же история.

– То есть, отношения с людьми, с мужчинами для Вас на втором месте? На первом месте вещи?

– Получается, что так, – даме стало грустно от осознания этой истины. – А что делать? Я привыкла все делать на «отлично»!

– Вы отличница?

– Да.

– Кто Вас будет ругать, если Вы что-то сделаете на «три»?

– Никто, я сама буду об этом все время думать и мучиться.

– А если не об этом, то о чем ещё Вы будете думать?

– ...не знаю.

– То есть бытовая жизнь и вещи стали для Вас смыслом жизни, Вы не замечаете людей, Вас не интересует культура, искусство, литература?

Дама еще больше погрузилась:

– Получается, что так.

– То есть то, что обеспечивает жизнь, заменило Вам саму жизнь?

– ...получается, что так, – погрузилась дама вовсе.

– А как Вы думаете, Вы можете назвать себя живым человеком?

Передо мной сидела умная, успешная в карьере дама, очень хорошая дочь и порядочный человек. Её отец офицер, и он всегда внушал ей, что быть примером добропорядочности, добросовестности и нравственности. Он не спрашивал, чего она хочет и что чувствует. *она должна*

«Я – то, что отражается в глазах других» – результат воспитания «должников». «Должники» – люди с заниженной самооценкой, ожидающие от окружающих оценки своих действий, не способные сами себя занять, исполнительные и безынициативные, боящиеся сделать ошибку и не понравиться окружающим. Они боятся иметь и высказывать своё мнение, потому что это может не понравиться окружающим – тогда в их глазах отразятся неудовольствие, осуждение, злость.

«Должники» удобны для любой социальной системы – это хорошие винтики, которые можно туго вкручивать в производственную машину и знать, что они всегда будут терпеливы и благодарны системе за то, что их приняли и оценивают как хорошего специалиста.

Хуже того, эта дама считает, что не кто-то другой ее оценивает, а она себя оценивает. В гештальтпсихологии этот феномен называют Интроект – это навязанное извне убеждение. Как правило, навязывают его значимые взрослые. В детском возрасте какая-либо установка, внушенная родителями, не «переваривается» психикой, а принимается на веру, некритично. Примеры интроекта: «надо быть послушным», «ты должен всем нравиться», «девушка должна всегда следить за собой» и так далее. Говоря в двух словах, интроект – «проглоченный без анализа кусок информации». Проблема в том, что интроекты-убеждения отравляют жизнь и при этом не осознаются. *интроект.*

Чтобы не разрушать свою жизнь, необходимо провести ревизию своих убеждений, отделить котлеты от мух и осознать, что из них навязано родителями, а что выработано в процессе собственного опыта, что полезно, а что заводит в тупик.

Резюмирую: человек может оставаться в одиночестве по разным причинам. Но в каждом случае есть решение и способ все изменить. Когда же встречается партнер, наступает вторая стадия развития семьи.

Вторая стадия – встреча, влюбленность, роман

Любви как средству решения житейских проблем придается такое большое значение, что самоуважение человека зависит от того, обрел он ее или нет. Люди, которым кажется, что они нашли ее, готовы лопнуть от самодовольства, уверенные в том, что располагают неопровержимым доказательством своего спасения... Те же, кому не удалось обрести любовь, не просто считают себя в большей или меньшей степени обездоленными, но утрачивают самоуважение, а это влечет за собой более глубокие и опасные последствия. Они чувствуют себя представителями новой касты неприкасаемых...
Ролло Мэй. Любовь и воля

Вторая стадия семьи начинается в момент встречи с будущим партнером. Влюбленность, роман, возникновение идеи брачного союза – все это относится к ней.

Если раз за разом, едва начавшись, отношения растворяются, то стоит подумать, почему знакомства непродолжительны. И проблема обычно кроется не в том, что сам хозяин жизни недостаточно хорош или партнеры, встречающиеся на его пути, плохи. Причина может крыться в бессознательных убеждениях, неосознаваемых семейных сценариях, тайных страхах, незнании простых законов психологии и да-

же непонимании самого себя.

Трудности, с которыми встретились мои клиенты на этой стадии:

неуважение к партнеру, его страстям и убеждениям; непонимание своих желаний; мужской стиль поведения женщины; травматическое прошлое (детство в пьющей семье); застоявшиеся отношения; потребительское отношение к партнеру; обреченная связь – связь с женатым мужчиной.

● Неуважение к партнеру, его страстям и убеждениям

*ЕСЛИ ВЫ НЕ УВАЖАЕТЕ ДЕЛО СВОЕГО МУЖЧИНЫ,
ОТНОШЕНИЯ НЕ СЛОЖАТСЯ*

1 случай

Была очень красивая пара, красивая любовь, интеллектуальные разговоры ночи напролет. Но мужчина занимался интересным делом и большую часть времени проводил за работой: весь день работает, а ночью прогулки по ночному городу и разговоры о Стругацких, Пелевине, Сартре... Через 6 месяцев дама стала приходить к мужчине и днем, отвлекая его от работы. Однажды, придя в гости, она рассердилась за то, что он работает, вместо того, чтобы разговаривать с ней, и разбила его компьютер. Он починил компьютер. Но на следующий раз, осерчав от недостатка внимания, она опять сломала компьютер, уже окончательно.

Через пару дней мужчина сказал, что он – волк-одиночка, и, несмотря на то, что любит её, ему лучше быть одному, и отношения закончились. Она проплакала несколько часов, но он сказал, что не может себя переделать и она не будет с ним счастлива.

Возможно, этой даме действительно не подходил такой увлеченный работой мужчина, как в первом случае. Возможно, быть поддерживающим партнером для нее – слишком трудная задача. В таком случае ей стоит искать мужчину, мечтающего посвятить жизнь исключительно ей и семье.

2 случай

Дама жалуется:

– У меня есть мужчина, но он редко встречается со мной.

При расспросе оказывается, что он – спортсмен, стремится к победам, а потому очень много тренируется. Дама его постоянно критикует: «Ты почему так много тренируешься? Я хочу больше быть с тобой».

Я спрашиваю даму:

– Вы что хотите?

– Семью.

– Какого мужчину Вы хотите для своих детей и для себя?

– Сильного, успешного.

– У Вас такой мужчина. Чего Вы еще хотите?

– ...ну да... а что мне делать?

– Вам нравится, что он такой целеустремленный?

– Да. Мне не нравятся гламурные мужчины и бездельни-

ки.

– У Вас все есть для счастья!

– ...действительно! И что мне делать?

– Хвалите его, восхищайтесь его силой и целеустремленностью, поддерживайте его в его карьере. И он, возможно, поймет, что Вы – та, с которой он добьется всего, что захочет. Тогда больше будет проводить времени с Вами и, возможно, захочет быть с Вами всегда.

– ...ой, точно... спасибо!

И убежала окрыленная.

Я знаю, что в этом случае даме удалось создать семью именно с этим партнером.

Самореализация – реализация своих талантов и способностей, и если не цель жизни, то важнейшая ее составляющая. Жить только любовью и отношениями недостаточно не только для мужчин, но и для современных женщин. И партнер, который нас поддерживает на пути, радуется нашим успехам и разделяет наши заботы, – самое ценное приобретение в мире. Нельзя расценивать любовь нашего партнера к чему-то как угрозу семейной жизни и отношениям. Взаимное обогащение, помощь, совместная радость от достижений каждого делает нашу жизнь полноценной и яркой.

● **Непонимание своих желаний**

ОХ УЖ ЭТА ЛЮБОВЬ!

– Добрый день, Римма. Прочитала Вашу статью «Если вы не уважаете дело своего мужчины, отношения не сложатся». Очень отозвалась. Нахожусь в похожей ситуации. Мой молодой человек – ученый. Знакомы полгода. Сейчас общение прекращено им. Даже переписки нет. Возможно, связано с окончанием очень важного для него проекта. Я молчу тоже, не лезу первая. В процессе общения я искренне восхищалась его талантом (да и сейчас в душе восхищаюсь).

Прочитала книгу «Вы просто ему не нравитесь» и решила прекратить все. Теперь прочла Вашу статью и засомневалась, может, ничего еще не потеряно (душа-то тоскует). Интересно Ваш взгляд на происходящее: мне стоит проявить себя и поддержать его перепиской или все же ждать его шага навстречу? А может, идти дальше, закрыв эту дверь?

– Здравствуйте! По-моему, любовь сродни рождению ребенка: мы рожаем детей для себя и не строим ожиданий. В смысле, не думаем: я дам ему жизнь, только если он сделает меня счастливой, оправдает мои надежды, будет мне благодарен за жизнь и заботу... Мы просто его рожаем и мечтаем, что он будет счастлив, даже пусть будет не таким, каким мы его хотим видеть. Только надеемся, что он будет хорошим человеком. Так же и с подлинной любовью к мужчине –

это всегда риск и шаг в пропасть. Нет никаких гарантий, что Вы будете счастливы (я бы даже сказала, что в любви несовершенного существа не может быть вечного и стопроцентного счастья), что он будет Вас любить и будет с Вами всегда.

И тут стоит определиться, что такое любовь. Если для Вас любовь – это желание другому счастья, свободы, пусть даже без меня, то она продиктует вам одну стратегию. А если любовь – это тихий домашний уют, воспитание детей и совместное ведение хозяйства, то стратегия будет другая. А будете Вы ему писать или звонить, это уже второй вопрос, ведь и писать, и звонить можно по-разному. И проявлять себя можно по-разному. Важно, что для Вас любовь и каковы Ваши мечты. *понять, что Вы хотите*

– Римма, спасибо Вам большое за ответ. Согласна с Вашей метафорой. Что такое любовь для меня – наверное, сегодня это все же второй вариант. Первый вариант более высокий – до него ещё надо созреть, так сказать, вырастить себя до этого уровня. Зато есть над чем работать! Здесь и сейчас я поняла, что мне будет трудно с ним, и я, пожалуй, не буду ему писать.

Осознание своих подлинных желаний, честное признание своих истинных мечтаний уберезет нас от бесплодных страданий и привязанности к тому, кто по своему складу характера не хочет делать нас счастливым. Потому стоит задавать себе вопросы: Зачем, Почему, Какой смысл в наших отношениях? Что я в результате хочу от наших отношений и от са-

мой себя?

ПИРАМИДА ОТНОШЕНИЙ

– Римма, мне очень необходима Ваша онлайн-консультация или даже совет...

– Спрашивайте!

– Я сейчас обрисую Вам ситуацию, чтобы стало ясно, в двух словах не скажешь.

Дело в том, что мой молодой человек и я в последнее время перестали понимать друг друга. Мягко сказать – понимать: мы просто всё видим совершенно под разным углом, наверное. На этой почве регулярные конфликты, а чаще просто замкнутость в себе и игнор друг друга. Я понимаю, что замалчивать проблемы не стоит, это приведёт только к разрыву отношений. Поэтому и иду на компромиссы, разговариваю, мы делаем выводы (а может быть, только я, не знаю). У нас третий год отношениям, и это самый сложный период. Последняя ситуация подкосила всё ещё больше. Мы работаем вместе, создаём и расширяем свой бизнес. Он как мужчина всегда берёт на себя ответственность за оформление документов, я же отвечаю за рекламу и ведение переговоров с клиентами. Тут конфликтов не возникает. Но вот в последний раз, на встрече с одним из клиентов, при подписании документов (и, казалось бы, сделка успешно была завершена) клиент стал требовать документы, которые мы не выдаём. Я стала объяснять клиенту, что к чему. Мой мужчина, находясь рядом, молчал. Клиент стал «закипать». Я, по-

няв это, пыталась мирно договориться, клиент стал кричать, что только потратил время с нами и т. д. Перешёл на личные оскорбления. После этого я не выдержала наезда и попросила его удалиться, разорвав договор. Мой молодой человек, от которого я ожидала защиты, никак не заступился, только обвинил меня же в моей нетактичности. А мне стало, в свою очередь, обидно, что мой мужчина не может за меня заступиться. На этой почве мы и разладились окончательно. Может, я и не права, конечно: раз уж я взяла дело на себя, то и должна была самостоятельно урегулировать ситуацию. Или же это просто точка кипения у нас обоих. Как Вы считаете?

– В ваших отношениях, как я понимаю, больше эмоций, чем разума, а потому сложно онлайн. В этой ситуации, что Вы описали, можно было по-разному поступить. Логикой тут не решишь. Слишком много подводных камней. Возможно, отношения сейчас требуют развития, которого нет, вот и получилась ситуация кризиса. Возможно, важно задать себе вопросы: что я (каждый) хочу в перспективе? Если ваши цели и планы расходятся, то вам не договориться ни по какому вопросу, поскольку не выяснено главного.

– Спасибо, завтра поговорю с ним и постараюсь выяснить это главное. Я сама не знаю, чего уже теперь хочу в перспективе, когда всё в подвешенном состоянии. Надо решать вместе. Спасибо ещё раз, Римма, за то, что выслушали, за совет.

– ...подробнее, что я имею в виду: ваша ситуация име-

ет три уровня отношений, и идет смешение отношений эмоциональных, социальных и сексуальных. В данной ситуации, что Вы описали, например, шла служебная, социальная, а Вы переключились на эмоциональные, личные. Такое смешение всегда будет давать непонятности и конфликты. Вы здесь, в переговорах, выступали как сотрудница (социальные отношения), а наехали на друга как любимая женщина (личные отношения). Он и не должен был «заступаться» за Вас как за женщину, а показал бы мастерство коммуникации, если бы смог выступить как рефери, или как человек, защищающий интересы компании, или как человек защищающий интересы клиента... но не как любящий и любимый мужчина. Так что надо научиться разводить отношения, уровни и роли. И задавать вопросы о будущем стоит в планах: социальном (карьеры), в плане любовном и в плане брака, если есть у кого-то такие мечты.

– Да-да, теперь для меня кое-что прояснилось. Как важно взглянуть на ситуацию со стороны, услышать мнение квалифицированного человека. Будем исправлять ошибки и стараться их больше не допускать. Действительно, в последнее время моя эмоциональность преобладает над разумом, буду работать над этим. Вы мне помогли очень, спасибо.

Эпилог

Эта пара вскорости поженилась и теперь воспитывает ребенка.

В данном случае пирамида отношений была легко понята

и разобрана, партнерам нужна была только необходимая информация о законах любви. Такая высокая эффективность консультирования встречается, когда партнеры честны с собой и другим, не преследуют цели манипулировать и использовать другого, а хотят счастья себе и своему любимому.

● Мужской стиль поведения женщины

ТРАНСФОРМАЦИЯ ОБРАЗА, СТИЛЕЙ И ЦЕЛЕЙ

– Я студентка второго курса. Весь первый курс я «играла в гляделки» с одним очень приятным одноклассником. И вот в этом году я предложила ему дружить. Но его реакция была такая, будто я предложила ему стать моим сутенером. Расскажите, что я делаю не так?

Девушка выглядит весьма респектабельно: деловой брючный костюм серого цвета, прямоугольный деловой портфель, обувь на низком широком каблуке – такая, в какой удобно бегать по коридорам.

Спрашиваю о ее жизни. Всегда стремилась к успеху, очень ответственная, дружить с девочками и мальчиками было некогда. Но симпатия к молодому человеку из своей группы вселила в ее жизнь хорошее настроение и радость. Но вот ответ его обезоружил, даже не знает, как теперь идти в университет.

– Ваше поведение и вид – совсем неженственный, – вступаю в разговор я. – Наступательная стратегия, брюки, квадратные черные сумки, деловитость – это мужской стиль. Женский стиль: платья, юбки, мягкие изящные цветные сумочки, каблочки, хорошая прическа с оттенком легкости (не мужская короткая стрижка). Привлекает дама именно тем, что она не наступает, а ходит мимо и приятно пахнет, очаровательно улыбается, иногда восхищается мужчиной – его умом, способностью сказать ясно и лаконично, вынести нужное решение.

Порекомендовала я даме почитать некоторые книги. Убежала она окрыленная. Через месяц прислала мне письмо:

«Здравствуйте, Римма! Начну с благодарности! Прочла Грея, Пиза и Моруа. Очень познавательно! Никогда не предполагала, что мужчины так от нас отличаются. Спасибо за наводку.

Сейчас всеми силами воплощаю новые знания в жизнь, правда, с переменным успехом. Про имидж: я действительно очень любила брюки, мне они казались практичными и красивыми, причём у меня их много, гораздо больше, чем платьев. Сейчас преимущественно ношу платья и юбки, вот сегодня купила еще два. Никогда не видела смысла носить браслеты и кольца, а сейчас это кажется таким милым. И самое главное, мне это очень нравится!

В разговорах стала мягче – если раньше могла позволить высказаться безапелляционно, то сейчас мне даже не хочет-

ся этого делать. В общем, мое новое состояние похоже на эйфорическое.

Сегодня поймала себя на мысли, что бегать за мужчиной – фиии... пусть он за мной ухаживает! Хотя еще месяц назад это и делала.

Сам виновник перемен сначала никак не мог понять, почему я не обижена и не проявляю к нему ни агрессии, ни демонстративного молчания, а напротив, улыбаюсь ему и бегу мимо. Потом он сам начал улыбаться и шутить со мной.

Раньше я пыталась постоянно быть рядом с ним, но обособленно, сейчас общаюсь с сокурсницами и с удивлением обнаружила, что они – интересные, разнообразные и вообще милейшие люди! Войду в аудиторию, поздороваюсь с ним и пошла общаться, и мне действительно весело. Я даже успела стать заядлой театралкой.

Теперь мне намного легче с ним и я не думаю о нём всё своё время. А он опять смотреть начал, да пристально так, что мне становится смешно. А других шагов с его стороны пока нет, но и у меня не появилось пока толпы поклонников. Я думаю, нужно время. А пока я просто дружелюбна с ним, ну и, конечно, смеюсь его шуткам.

Ах да... с комплиментами у меня не очень... хочу похвалить его, но никак не предоставляется такой возможности (да и стеснительный он, если прилюдно похвалю вообще в обморок упадёт, наверное). Вот пока и всё. Обязательно напишу Вам о дальнейших моих успехах. Всего Вам добро-

го!»

Эпилог

Что произошло потом? Моя собеседница с приятными формами, обрамленными платьями и драгоценностями, покорила сердце желанного мужчины. Пылкая любовь и приятная семейная жизнь переросла в страстные духовные стремления. Объект желания перестал быть центром ее мира.

Все в мире непостоянно. Несмотря на расставание с желанным мужчиной, дама счастлива и теперь стремиться к собственному развитию, не закрываясь, впрочем, от возможных встреч в будущем.

Здесь произошло несколько преобразований с моей клиенткой: от мужского стиля поведения – активного, мужского – к женскому, мягкому. И ее подруга отметила: «А тебе полезно, оказывается, общаться с мозгоправом – ты стала добрее и мягче!»

Далее от внешне ориентированного стиля она перешла к внутреннему. «А если я никого не встречу? Что мне тогда – гоняться всю жизнь за каким-то там мужчиной, который сделает меня каким-то образом счастливой?» Задала она себе риторический вопрос. И принялась искать счастье в собственном уме.

Таким образом, поиски внешнего источника счастья делают нас весьма уязвимыми и зависимыми от других, от их настроений и желаний. Всегда и в любом случае стоит прежде всего опираться на самого себя. Любопытно, что счастливые

люди чаще привлекают внимание других, более обаятельны и желанны в качестве собеседников и партнеров. Потому сделать свою жизнь интересной вне зависимости от наличия в нем мужчины (женщины) – это самое перспективное.

•Травматический опыт (детство в семье, где злоупотребляли алкоголем)

ИСКУПЛЕНИЕ

Пришла дама с проблемой невозможности построить нормальные отношения с мужчинами. Первый муж ее бил, жила со вторым мужчиной – он тоже стал ее бить. Мать мужчины тоже почему-то ее невлюбила. Теперь они расстались.

Расспрашиваю о ее родительской семье. Отец пил. Однажды, когда они были в доме вдвоем, она вышла за хлебом. Вернувшись, она увидела его покончившим собой. Клиентка очень волновалась, рассказывая эту историю.

– У Вас чувство вины перед отцом?

– Да. Если бы я не ушла, он бы не умер, – на глазах появились слезы.

Поставила стул перед клиенткой.

– Представьте себе, что сейчас здесь сидит отец. Что Вы ему хотите сказать?

Клиентка посмотрела на воображаемого отца, заплакала:

– Папа, я не виновата. Я не знала... Я не хотела, чтобы так

получилось... Прости меня, папа!

Плачет. Постепенно успокаивается. Предлагаю клиентке сесть теперь на место отца и сказать от его имени то, что он мог бы ей ответить. Пересаживается. Смотрит на воображаемую себя, милосердно говорит:

– Доченька, я и не виню тебя. И никогда не винил. Конечно, ты не виновата.

Пересаживаю ее на «свой» стул. Сидит очень грустная, но заметно успокоившаяся. Глаза посветлели. Чувствуется, что произошел своего рода катарсис.

Объясняю, что она, ввиду чувства вины перед отцом, строила свои отношения с мужчинами таким образом, чтобы наказать себя за смерть отца. То есть она стремилась бессознательно искупить свою вину перед отцом. Поэтому она связывалась именно с мужчинами жестокими, и они ее били. Сейчас ситуация должна измениться.

На следующей встрече дама отметила, что переживает такое чувство, будто груз с плеч сняли, она стала выше и ей теперь легче дышать.

Дети алкоголиков, как правило, глубоко травмированы. Чувство вины перед родителями и другими людьми – классическое ощущение жизни в результате травматического опыта. Здесь необходим кто-то другой, дружелюбный и знающий способы работы с травмами детства.

Внешне работа выглядит просто, действительно решилась проблема за одну встречу. Но в каждом случае необходимы

свой стиль и свой ритм.

● Застоявшиеся отношения

*РИНГФРИ*²

– Я живу с мужчиной 7 лет. У нас общие интересы, дела. Мы все время вместе, и мне хорошо с ним. Но нет развития отношений. Я хочу семью, хочу детей. Я говорила ему об этом, но он отмалчивается. Хотя говорит, что любит, и я это вижу.

– А родить ребенка и просто поставить его перед фактом? – я не то что считаю это правильным, я хочу понять на что готова пойти дама ради своих таких естественных желаний.

– Нет, я так не могу.

– А решительно женить его на себе?

– Нет, не могу.

– Думаю, что Вашего мужчину все устраивает. Возможно, что он счастлив с Вами и не хочет ничего менять. И 7 лет – это такой срок, что изменить что-то сможет только великое потрясение либо Вы сами, если захотите. Жизненный опыт показывает, что такие длительные отношения уже не переходят в брак.

Через год дама все-таки пришла к окончательному выво-

² (от англ.) слово придумано мной, по аналогии со словом *Без кольца – чайлдфри* (от англ.) – без детей. **child free ring free**

ду, что развития отношений не будет. Она поступила в институт в теплой и красивой стране, полна впечатлений, надежд и ожиданий.

Обращались ко мне дамы и с пятилетним опытом отношений, не переходящих в семью. Мой ответ был такой же. Есть женщины, которых устраивает такая жизнь. Сейчас, особенно в Европе, все популярнее «браки», где партнеры живут в свое удовольствие и не думают о детях. Но если одного из партнеров не устраивает жизнь чайлдфри, вне обязанностей и долга, ему нужно посмотреть на другие возможности для реализации своих желаний. И моя практика показывает, что, выйдя из затяжных бесперспективных отношений, девушки находят себе женихов, мечтающих о доме и детях.

● Потребительское отношение к партнеру

Я – НЕНОРМАЛЬНЫЙ. ВЫЛЕЧИТЕ МЕНЯ

Я назвала этот запрос чемпионом.

– Я – ненормальный, вылечите меня! Я живу с дамой, она не работает, я плачу за ее учебу, терапию и супервизию (подруга учится на психолога). Она еще требует поездки за границу. А я почему-то не хочу! Родственники первой жены выгнали меня за то, что я не хотел: купил жене квартиру, машину, она хотела еще дом, но мне не хотелось... Я – ненормальный! Почему я не хочу все это дамам покупать? Выле-

чите меня!

Другая ситуация, подобная этой, когда молодой мужчина, безумно влюбленный в свою избранницу и желающий сделать ее счастливой, брал один кредит за другим, искал себе вторую работу и третью, чтобы купить своей любимой все, что она желает. Но здоровья не хватило...

И в том и другом случае дамы остались в одиночестве со своими завышенными требованиями к мужчине. С одной стороны, современные СМИ и рекламная индустрия подстегивают наши желания и доказывают, что для счастья нам не хватает всего того, что продается, а с другой стороны, у женщин появляются убеждения, что мужчина должен... В мужчине видится источник счастья и богатства, мужчину стремятся потребить, как потребляют водителя, банкомат и управляющего праздниками.

Подобные убеждения – виновники одиночества. Их стоит заменить внутренним локусом – стать самому ответственным за свое счастье. В мире немного найдется людей, желающих, чтобы их потребляли; немного и тех, кто хочет стать папой (или мамой) своему партнеру и исполнять все желания своей пассии, не получая ничего взамен.

•Обреченная связь – связь с женатым мужчиной

ЛЕЧЕНИЕ ОТ ЛЮБВИ

(моя открытая консультация на сайте)

– Здравствуйте! Пять лет назад у меня начались отношения с женатым мужчиной. Он старше, но в тот момент жизни, думаю, мне именно это и было нужно. Все было прекрасно, я для себя знала, что эти отношения лживы на корню, никто никому ничем не обязан, никто никому не врал и ничего не обещал. В общем, все меня устраивало. Спустя три года я поняла, что надо рвать, т.к. начала ревновать к жене, начала реветь в подушку по ночам, скучать, смотреть на телефон и ждать звонка. Пыталась не показывать ему свои чувства и переживания, сводила все серьезные темы на смех. Пробовала уехать в другой город, но и там мы нашлись. Пробовала начать **НОРМАЛЬНЫЕ** отношения (клин клином, так сказать), но тут-то все и началось! Говорит: «Ухожу от жены», цветы, подарки, слова о любви, каждую минуту он находил время мне позвонить и приехать по первому зову. А я сказала – не уходи, живи с женой, ты не имеешь права бросить детей. Звонила и рыдающая и оскорбляющая жена, выла в трубку, а я вместе с ней. Он в телефон при ней говорил, что любит только меня, а с ней живет – так надо. А я, я умираю, когда ЕГО нет, меня ломает как наркомана без него. Четыре месяца мучила всех, себя, ЕГО, человека, которого встретила в итоге: естественно, молодой человек меня бросил, не выдержал. А ОН сказал, что месяц назад готов был уйти, а сейчас обстоятельства поменялись (естественно, аргументировал). Зато супруга активизировалась, смени-

ла тактику домашней клуши – и нет, она не стала учиться разделять с ним его интересы, она стала ограничивать его в свободном пространстве. Она везде и повсюду бегает, следит, ни на шаг не отходит, проверяет телефон, а он в одной секунде от нее звонит и говорит, что любит меня. А я, я умираю, с каждым днем все становится хуже и хуже, мне не помогают успокоительные препараты, я довела себя до нервного срыва, до жутких болячек на нервной почве. Все говорят: беги от НЕГО, я бегу, посылаю, отправляю к жене, а он приходит и приходит. Помогите советом, как вылезти из этого ада? Это длится 8 месяцев, я просто больше не могу, у меня растет ребенок и видит все.

– Да, сложно все!.. А скажите, пожалуйста, Вы можете принять точку зрения, что все Ваши желания и чувства принадлежат Вам, что они в Вас, что они не принадлежат какому-то объекту?

– Да, я согласна с этим, я пытаюсь ежедневно вывести себя на хороший позитивный лад, читаю мантры (бред, конечно, но что могу), утро пытаюсь начинать с улыбки в зеркало и положительного настроения. Просто не очень получается. К обеду превращаюсь в истеричку с размазанной тушью.

– Значит, Вы можете принять и то, что любовь принадлежит не Вашему объекту, а Вам?

– Да, я это тоже понимаю. Это мое чувство и моя боль. Но от этого не легче.

– Значит, это ВЫ – страстная и способная на сильные чув-

ства натура?

– Возможно, но я это забыла. Однако чувства мои ни к кому не просыпаются, мне некуда это девать.

– И Вы хотите научиться переплавлять свою страсть и любовь во что-то прекрасное, например?

– Я бы с удовольствием этому научилась!!! Только бы начать жить для себя, для радости, для доченьки, а не бороться ежедневно с болью, горечью и обидой.

– Отлично! Все великое в мире рождалось от великих чувств! Что вам близко? Танцы, стихи, проза, живопись? Если в Вас есть такие сильные чувства, так значит, есть и таланты!

– Из хобби занимаюсь изделиями ручной работы, мои работы многим нравились, но забросила, как только начался весь этот кошмар. Всегда меня спасал спортзал, но по причине травмы теперь туда вход закрыт. С удовольствием бы вернулась на танцы. В детстве занималась, довольно успешно. Но не могу себя заставить, выкраивать время, для страданий и самобичевания время нахожу, и для встреч, а для собственного удовольствия – нет. И вообще стала задавать себе все чаще вопрос, а получаю ли я удовольствие хоть от чего-либо? Просто не доставляет ничего удовольствия, хоть убейте. А еще при моем хобби невозможно не думать, и мои мысли постоянно меня терзают, рвут мой мозг на части, я ищу выход, ищу, ищу и не нахожу, психую, все бросаю и опять ухожу в себя. Ну как отключить эту голову? Или за-

сорить ее позитивным мышлением?

– Да, Вы заменили одну страсть на другую. А танцы, кстати, – это альтернативный секс! Богиня любви и красоты Афродита также искусна в танце, как и в любви! Или все-таки хотите страдать? Вы согласны, что если в Вас есть такая страстность, то она обязательно найдет себе объект для страсти?

– Да, страсть к хобби заменилась самобичеванием. Про танцы это Вы в точку, пожалуй, возьму абонемент, хотела это сделать давно, Вы напомнили, спасибо. Я не хочу страдать и не хочу искать объект для страсти. Я хочу любить и быть любимой! Но что поделать, если я не могу найти человека, так как всех сравниваю с ним? Пытаюсь вытащить себя из этих отношений, идя в ресторан с симпатичным мне человеком, я тут же наступаю на одни и те же грабли, я начинаю сравнение. Он не так ест, не так говорит, не так себя ведет, не не не... У нас разница в возрасте 20 лет, может, еще в этом причина? Он очень многому меня научил. И своих сверстников как мужчин я не воспринимаю. Понимаете, просто я с Ним раньше становилась сильнее, увереннее, и мне не было страшно, а сейчас наоборот. Опять же, мне не нужен просто мужчина, их куча, я очень симпатичная девушка и не страдаю отсутствием мужского внимания. Мне нужен МУЖЧИНА!!! Сильнее меня, умнее, целеустремленнее, что ли... Который будет добиваться меня, карьеры, домашнего уюта, к чему-то стремиться ВМЕСТЕ. А те отноше-

ния, которые сейчас, себя исчерпали, только сил не хватает разорвать! Я не могу просто морально без него, мне страшно жить... а надо, потому что это предел моих нервов. Знаете, Вам пишу и отвечаю сама себе на вопросы, и уже многое, что имело значение, отсеивается и не пишется... Как заставить себя поставить точку?

– «Морально без него страшно жить», – что это такое? Чего страшно?

– Ну не умею я, я не знаю, как жить, если его не будет, что делать, куда себя девать? Ведь нужно как-то менять свою жизнь, образ жизни, привычки, места обеда, места отдыха...

– А Вы что хотите делать? Как хотите менять свою жизнь? Итак, первое – появятся вновь танцы. Так? Что еще хотите? Не торопитесь с ответом. Может, это и есть главные вопросы? При ответах исходите не из ваших возможностей, а из желаний! Как если бы Вы отвечали на вопрос: если бы все было можно, то что бы я сделала. И вопрос, что именно Вам дает этот мужчина? Как Вы можете это реализовать сама?

– Я действительно пересплю с этими вопросами и подумаю, завтра Вам отвечу. Спасибо Вам, Римма!

Следующий день:

– Доброе утро! Если бы все было можно, то что бы я сделала: ну, во-первых, я бы переехала в другой город, в нашем маленьком городке мне тесно, и кажется, будто весь мир знает, что я живу чужой жизнью, и за это меня ненавидит. Во-

вторых, я бы поехала путешествовать.

«Что именно Вам дает этот мужчина? Как Вы можете это реализовать сама?» – Он дает мне уверенность в завтрашнем дне, данный пункт реализовать сама я не могу, т.к. моя зарплата не позволяет мне жить, как я жила раньше с ним. Хотя для нашего города моя зарплата – это мечта многих... но мне вечно мало. Это в голове, я знаю, но что сделать с головой... Он дает мне секс, только с ним я открываюсь и доверяю... Знаете, а ведь больше и писать-то нечего, раньше было больше, а теперь уже ничего и не дает... и за что я держусь? За ниточку, остатки от каната?»

Вот, вроде, Вам пишу, а сама не верю, что это пишу, я думала, все сложнее... все так просто...

– Доброе утро! Хорошо! Давайте думать, как осуществить Ваши мечты. Слово «невозможно» запрещено. Все варианты, даже самые глупые и нереальные, перечислите.

– Продать квартиру с любимым ремонтом и купить в другом городе какую-нибудь. В этом нет ничего невозможного. Только сложность в том, что доченька пойдет в 1 класс в этом году, здесь бабушки, и есть кому за ней присмотреть, я всегда на работе. А там я даже не представляю, как все совмещать – и работу, и ребенка...

А на путешествие можно взять кредит, например, вот только тоже есть одно но: ползарплаты сейчас на них уходит, и взять еще один не по силам. Раньше он помогал, сейчас не прошу, решила свою гордость показать. Как-то не очень

моя фантазия работает... все упирается в материальные вопросы.

Наверно, просто тупо страшно, что я все это строила, строила, а сейчас начинать что-то сначала...

– Не есть ли эти Ваши сильные эмоции – кризис, который говорит о том, что Вы выросли из тех штанишек, что носите? А Ваш мужчина был лишь катализатором взрыва?

– Может быть, действительно, так и есть...

– То есть то, чего Вы достигли – не предел для Вас, Вы способны на большее?

– Это неоспоримо!

– Ага, с этого места поподробнее! На что Вы способны и куда хотите развиваться?

– Я чувствую, что могу больше, что есть силы, но я не знаю, чего хочу... Я не знаю, куда я хочу развиваться... Повышение на работе мне не грозит, так как я руководитель в своем офисе, и выше некуда. Я бы в принципе сменила работу, но в нашем городе с этим проблема.

– Значит, надо всю вашу энергию направить не на отношения, а на поиск направления развития! Мужчина чем-то может Вам помочь?

– Нет, не может. Помочь некому.

– А что если Вам сейчас окунуться в биографии великих? Посмотреть истории успеха других? Всячески расширять свой кругозор в других областях? Или повышать свою квалификацию в своей области? Таким образом Вы будете

искать куда и как Вам развиваться! И всю энергию направить туда? А то ж пропадают таланты! Жалко!

– Вы правы, это нужно, но не спасает меня это от дурацких мыслей. Но обещаю попробовать сегодня! Извините, я, наверное, безнадежна. Не хватает у меня сил или лень, но не могу я сейчас никуда ничего направить, я не знаю, как это объяснить...

У меня 4 дня выходных скоро, хочу уехать из города, отвлечься, и не знаю куда... Я даже решиться не могу уехать! Потому что боюсь последствий. Во-первых, влезу в долг, во-вторых, уеду и не получу того заряда, который ожидаю. А по приезду останется только похмелье и обременение... Я хочу сделать ему больно, уехать и не предупредить, и чтобы мне было хорошо!

– «Я хочу сделать ему больно, уехать и не предупредить, и чтобы мне было хорошо!» – категорически неправильное направление мыслей! Не желайте никому недоброго и не желайте никому страдать – иначе Вы сами не выйдете из порочного круга страданий. Напротив, желайте ему счастья! Как только приходит мысль о нем, желайте ему счастья. Все мысли о нем заменяйте мантрой: «Пусть у тебя будет счастье и причина счастья, пусть у тебя не будет страданий и причин страданий!» Как только приходит мысль о нем – сразу говорите мантру! И так миллион раз, пока в уме не останется только мантра: «Пусть у всех существ будет счастье и причина счастья, пусть все существа будут свободны от страда-

ний и причин страданий».

«Это нужно, но не спасает меня это от дурацких мыслей» – Ну и пусть будут мысли. Но Вы – не Ваша мысль! Вы – не раб Ваших мыслей и чувств. Все трудные мысли и чувства заменяйте мантрой. А мысли лишь как облака в небе. Небо не может быть без облаков, так же и ум не может быть без мыслей. Но небо не злится на какую-то форму или цвет облаков. Облака даже не вредят небу! Они просто есть. Также и наши мысли в уме! Пусть будут страдальческие мысли (заменяйте их мантрой) – делайте свое. Если будет направление движения у Вашей жизни, оно как ветер разгонит мысли – облака.

– Хорошо.

– «У меня 4 дня выходных скоро, хочу уехать из города, отвлечься» – Дорогая, используйте это время на 250 процентов – создайте план и научитесь чему-то новому, полезному. Пусть это будет первый шаг к Вашему взлету на следующую ступень развития. А мужчину благодарите, что он вывел Вас из сна и заставил работать над собой!

– Хорошо, я поняла. Спасибо Вам большое! Вы задали мне вопросы, на которые надо искать ответы! Чего я действительно хочу и как это реализовать? Спасибо! Я Вам напишу через две недели, если позволите...

Дама пишет теперь из другого города, более крупного и теплого. Сама удивляется, что все оказалось гораздо проще в другом городе и с другими людьми. А историю с любо-

вью воспринимает как точку бифуркации – поворотную точку в своем развитии.

Классическая ситуация, когда женщина начинает связь с женатым мужчиной и ни на что не надеется, но чувства со временем растут, страсть усиливается, и она уже не может совладать со своими страстями, но... мужчина женат. Крайне редко мужчина желает изменить свою историю, покинуть семью, дом и начать вить новое гнездо. В подавляющем большинстве случаев любовница должна либо смириться с ролью второй, на досуге, либо пройти травматическое разрушение своей мечты о создании семьи с женатым мужчиной.

Итак, отношения могут трудно складываться в силу наших неосознаваемых принципов. Например, неуважение к делу партнера не может привести к успеху в любви. Запутанность в своих желаниях, ролях и целях играет против нас. Незнание простых законов любви также может стать препятствием в построении связей. Возможно, нас травмировали отношения с нашим первым мужчиной – отцом, и мы не справились с этой травмой, повторяя те же паттерны отношений с молодыми мужчинами. Много других препятствий встречается на пути к наслаждению счастливым союзом, и нередко именно незнание является главной проблемой.

А если отношения складываются, то они переходят в третью стадию.

Третья стадия – время диады

При вступлении в брак нужно ставить себе вопрос: полагаешь ли ты, что ты до старости сможешь хорошо беседовать с этой женщиной? Все остальное в браке преходяще, но большая часть общения принадлежит разговору.

Фридрих Ницше. *По ту сторону добра и зла*

Заключение брака, объединение влюбленных под одной крышей, начало ведения совместного хозяйства, общая жизнь. Это время первого кризиса семьи.

Молодые люди гласно или негласно заключают договор о том, как жить вместе, как распределять функции в семье, как организовывать развлечения, кто будет финансовым директором, кто добытчиком, когда будут заводить ребенка и много подобных равно важных вещей. Некоторые вопросы легко обсудить и договориться, а некоторые обсудить открыто трудно, потому что предпочтения часто не ясны и не проговорены.

Начнем с того, что...

ЧТО ДОЛЖНА ЖЕНЩИНА?

– Что должна женщина?

С таким странным вопросом обратилась ко мне пара.

– Кому должна?

– Ну, есть же нормы, которые предписывают женщине

и мужчине что-то сделать до 30 лет, например.

– Кто прописал эти нормы?

– Биология...

– Но человек – существо очень мало «биологическое», человек – существо социальное.

– Но и биологическое...

– Человек, – возражаю, – «проклят природой». Цитата Эриха Фромма. У животных есть инстинктивная видовая программа, и вся их жизнь – это следование естественному инстинкту: выживать и размножаться. Человек же свободен, у него нет запущенной природой программы. Это значит, что человеку приходится самому выбирать, что делать со своей жизнью: выживать ли, и как выживать, размножаться или нет, как интенсивно размножаться и что делать со своим потомством, с кем воспитывать своих детей. Мало того, у современного цивилизованного человека, который не борется за существование, остается еще много свободного пространства, и он сам и только сам решает, что ему делать со своей свободой. Даже в животном мире чем более развито существо, тем больше у него свободного времени. Например, соколы убивают не только для пропитания, но и для развлечения: есть съемки соколов, играющих с убитой уткой, – они подбрасывают ее в воздухе и ловят, практически воздушное регби. А сороки, например, проводят в игре 40% своего времени: они могут гонять шайбу, по примеру человека, воровать несъедобные предметы – просто для развле-

чения, и даже я видела короткий фильм о сороке, которая складывала хлебцы в стопку и пыталась их поднять – ей, видимо, было интересно, сколько кусков она сможет подхватить и пролететь. Так же и человек – у него высокий интеллект, и он имеет, в результате, свободу. И «проклятье» человека в том, что он сам «должен» распорядиться своей свободой. Согласись, что только человек задает себе вопросы: «Кто я?», «Зачем я живу?», «Какой смысл существования этого мира и меня в нем?», «Что значит достойно прожить эту жизнь?». Животное не способно к саморефлексии, оно не наблюдает за собой и не задает себе «проклятых» вопросов.

– Ну как же, ну есть же нормы, предписывающие, что должна делать женщина...

– Социальные нормы?

– Значит, социальные...

– Что касается социальных норм, то, во-первых, здесь весьма условное разделение мужчина-женщина и что каждый из них должен. И в разных культурах и разных эпохах разные предписания, и даже для представителей разных слоев общества эти «долженствования» разнятся. А это значит, что в социальных нормах все слишком условно, и стоит включить интеллект и критическое мышление, прежде чем говорить себе и другому, что он должен.

– Ну, если человек ничего не должен, то это беспредел...

– Осмелюсь предположить – Вы имеете в виду: что чело-

век должен для семьи?

– Ну да...

– У меня есть стойкое убеждение, что когда мы заменяем «должен» на «я хочу», то отношения в семье меняются. Например, «я хочу заботиться о детях, потому что я их люблю» вместо «я должна заботиться о детях – это мой пожизненный долг»; «я хочу приготовить вкусный ужин мужу потому, что я его люблю» лучше, чем «я должна приготовить ужин, потому что я жена»; «я хочу подарить цветы жене потому, что я ее люблю» лучше, чем «я должен подарить ей цветы»...

– Ну да.

– Так остается вопрос «Что должна женщина делать до 30 лет?»? Или, все-таки, она существо интеллектуальное и свободное, а потому сама вольна решать, что ей делать? Она имеет на это право? Так же, как и мужчина?

– Да.

Может случиться и так, что человек хочет обрести в партнере второго родителя. Это значит, что он не женился, а усыновился/удочерился, и ожидает от своей половинки родительской заботы.

ЕСЛИ ЛЮБИШЬ, ДОКАЖИ!

Медовый месяц любви всегда страстный, романтический и необыкновенный. Но месяц неизбежно заканчивается, и начинаются «будни». И тут бы все хорошо, если бы один из партнеров не пришел к выводу, что он настолько хорош, что может капризничать, не вкладываясь в отноше-

ния, ждать проявлений безусловной любви и заботы от своего любимого. Надутые губы, уставшее и недовольное выражение лица, ожидание увеселительного представления и бесконечного терпения со стороны возлюбленного – набор маленького избалованного ребенка, терроризирующего маму. Но если бойфренд (или гелфренд) здоров и не хочет выступать мамой взрослого ребенка, то лучшим решением для него будет что-то изменить или поискать себе друга на всю жизнь. *взрослого*

Важно знать и понимать, что отношения взрослых людей требуют вклада обеих сторон. Только родители могут вкладываться в детей, ничего не ожидая взамен, все прощать, терпеть, приспосабливаться к их настроениям и желаниям. Отношения равных предполагают равные вклады, равное терпение, равную заботу и сочувствие к другому. Этим и отличаются человеческие горизонтальные связи (в отличие от вертикальных, предполагающих изначальное неравенство, например, родители – дети, начальник – подчиненный).

Похожий сценарий может начаться не в первые месяцы жизни пары, а гораздо позже. Тем тяжелее принять изменившуюся реальность.

ЗАВОЕВАТЬ И ОБЕСЦЕНИТЬ

Когда-то они вместе катались на сноубордах, ездили на мотоциклах. Она была его боевой подругой, его тенью. Она так и не смогла понять, на каком этапе и почему он

перестал интересоваться спортом, работой, друзьями и ей. Она считала, что у него временные трудности, и продолжала вкладываться в него, семью, дом. Но однажды обнаружила, после очередного длительного выезда с друзьями в горы, что он упрекает ее и придирается по всяким незначительным мелочам, считает ее никудышной женщиной и никчемной женой.

– Но ведь все было так замечательно! Я не могу понять, что я делаю не так?

У нее упала самооценка, она хотела переделать себя, но не знала, как и куда. И с этим вопросом обратилась ко мне.

Тогда мы и выяснили, что изменилось отношение к жизни вообще, а не только к ней, что она не перестала быть собой – полной энергии, энтузиазма, вдохновения и любви к друзьям и движению. Что изменить ей нужно только отношение к семье, которой, по сути, уже нет, перестать винить себя и открыться новым отношениям. *ego*

Так женщина может впасть в депрессию и потерять самоуважение, если значимый для нее человек жестоко критикует ее, обесценивает ее увлечения, хочет видеть ее домашней собачкой, приносящей тапочки своему хозяину-мужу.

Любовь – самое корыстное чувство. Вступая в отношения, мы надеемся реализовать свои потребности: мы хотим, чтобы о нас заботились, либо хотим заботиться сами; мы ожидаем, что нас примут таким, какой я есть, особенно если

не получили этого от родителей; мы рассчитываем, что нашу жизнь организуют «наилучшим образом», если мы привыкли к такому распределению ролей в нашей родительской семье. И у каждого партнера свои предположения о хорошем браке, и не всегда мужчины и женщины могут их осознавать и проговаривать. Тем труднее понять друг друга и договориться.

НЕ ХОЧУ БЫТЬ ПОРОДИСТОЙ КОШКОЙ!

Очень красивая пара, оба умны и успешны. Я даже не понимала, есть ли от меня какая-то польза, пока они сами не сказали: «Да! Мы будем рекомендовать Вас другим».

До брака дама была хозяйкой процветающего бизнеса в крупном мегаполисе. Но жених позвал ее замуж, и она переехала в его город. Муж исполнял все ее желания – дорогие салоны, престижные спортзалы, брендовая одежда, любимые увлечения. Но через год она впала в депрессию. Ее быстро перестала радовать гламурная жизнь, бессмысленные переезды из салона в спортзал.

– Я стала похожа на дорогую породистую домашнюю кошку! Я хочу работать, хочу общаться с деловыми интересными людьми, хочу быть наравне с мужем!.. Но любая моя бизнес-идея опровергается им как нереалистичная! Все, я не хочу больше жить с ним! Я хочу все сама! Я хочу зарабатывать деньги, хочу ездить на работу и общаться с умными деловыми людьми! Я не хочу жить за чужой счет и чувствовать себя инфантой!

В результате долгих переговоров и поисков возможностей для реализации желаний супруги, пара пришла к такому решению: муж будет высказываться только тогда, когда подруга его об этом попросит и только в русле полезных идей, поддерживать ее морально, верить в нее и, что самое интересное, не помогать ей деньгами (!!!). Ибо это расслабляет и не стимулирует ее мысль.

Таким образом, жизнь, которая была бы раем для зависимой женщины, стала тюрьмой для образованной и талантливой. Полная опека и забота со стороны сильного партнера – не то, что нужно женщине здоровой и умной. Подобный разворот сценария стал полной неожиданностью для мужчины, который считал, что именно он должен быть полностью ответственным за материальное обеспечение семьи. Мужчине пришлось принять и научиться жить с равным партнером.

Следующая ситуация иллюстрирует, как незнание простых законов психологии и/или неумение их применять затрудняет переговорный процесс супругов.

ИСКУССТВО УБЕЖДЕНИЯ

В начале нашей совместной жизни с мужем у нас были разногласия, как во всякой уважающей себя семье. Была, к примеру, у нас кровать, которая мне казалась недопустимо неровной, у меня болели ребра от перетяжек. Я убеждала мужа поменять ее на новую. Но муж смотрел на кровать и говорил: «Да она ровная абсолютно!» Шли годы, и мы спали на той рифленой кровати. Время от времени я затевала

разговор о смене нашего супружеского ложа, но муж расценивал это как женский каприз и прихоть.

Тем временем я училась на факультете психологии и вдруг узнала, что люди различаются по свойствам восприятия мира: есть визуалы, аудиалы, сензитивы, «нюхачи» и «гурманы» (те, на кого вкусовые ощущения воздействуют сильнее всего). И еще я узнала, что есть восприятие мира логическое, чувственное, интуитивное и сензитивное. И меня настиг инсайт.

Я поняла, почему иногда мы не можем договориться. Я поняла, что мой муж, во-первых, мыслительный тип. Это значит, что высказывания для него будут убедительны, если логика держится в рамках строгого научного мышления – Аристотелевой логики. Про себя я поняла, что я чувственный типчик – я оперирую терминами нравится – не нравится, хочу – не хочу. Моего мужа, как вы, возможно, догадались, таким способом не убедить. Подобные аргументы он воспринимал как глупые женские капризы.

И второе мое открытие: мой муж – визуал. Это значит, что как он видит предметы, такими качествами он их и наделяет. Если видит кровать ровной – значит, она ровная и точка! А я – сензитив. Это означает весьма трудную для использования штуку – я воспринимаю мир кожей, телом. Мне всегда то холодно, то жарко, то колет, то режет, то щиплется, то кусается... Я чувствую все неровности постели, шероховатости белья, колючести шарфов, мохнатости шапок... и бог

весь какие еще бесконечные неудобства этого грубого мира.

И еще я поняла, что говорить с мужем надо на его языке – языке строгой логики и научной доказательности, если хочешь его в чем-то убедить. Итак, подхожу к мужу:

– Дорогой, я разгадала тайны бытия!

А дальше излагаю все описанную выше теорию четко, без эмоций про восприятие мира, разницу между нашими видениями мира и про кровать, которая для нас, таких разных, разная. И убедила! Старая кровать была повержена, а новая ровенькая ласточка поселилась в нашей спальне!

Итак, наши жесткие представления о том, что должны женщина и мужчина в браке, как они должны выражать любовь и чем заниматься, будучи семейным человеком, а также критика друг друга, вместо поощрения и подчеркивания положительных качеств другого, делают нашу жизнь сложной, а порой невыносимой, несмотря на то, что любовь была. И еще раз: знание – сила. Если мы не находим консенсуса в споре, значит, нам не хватает информации и ясного понимания ситуации, самого себя и мотивов нашего партнера.

Если же семья сохранилась на этом этапе, то она переходит в следующую стадию.

Четвертая стадия – триада

*Проповедовать с амвона, увлекать с трибуны,
учить с кафедры – гораздо легче, чем воспитывать
одного ребенка.*

Александр Герцен

Возникает в том случае, если преодолен кризис третьей стадии, брак сохранился и, главное, появился первый ребенок. Возникающий на этой стадии кризис еще более серьезный. Появился третий член семьи, изменилась семейная структура. Она стала, с одной стороны, более устойчивой, а с другой – члены этой новой системы стали более дистантными по отношению друг к другу. Необходим новый договор, так как возникла потребность в перераспределении ролей, времени, денег и т. п. Кто будет вставать к ребенку по ночам? Будут родители сидеть дома вместе или ходить в гости по очереди? Жена будет всегда заниматься с ребенком, а муж жить как холостой?

Может быть и так, что ребенок приносит чувство рутины и монотонности жизни; супругам кажется, что молодость и праздник кончились и начались бесконечные будни, муж чувствует себя заброшенным и подозревает, что жена изменяет ему с младенцем. Жена точно знает, что она брошена

с ребенком на руках, и понимает вдруг, что замужем за легкомысленным подростком и что тяготы семейной жизни вот-вот сломают ей хребет. Все это – признаки назревающего кризиса.

БЫТЬ ВМЕСТЕ

Заходит молодая пара. Им лет по 20.

Садятся на диванчик для клиентов, я – напротив них в кресле. Она – пухленькая, но довольно стройная, невысокая дама – такие женщины мне кажутся уютными и мягкими. Думаю, она знает, чего хочет, и может добиться своего, по-женски, и мужчина будет счастлив выполнять ее желания, будет горд, что сдюжил. Он – атлетического склада господин, но, пожалуй, еще мальчишка, слегка растерян, но чувствуется воля: дай ему задачу – он сделает. При этом видно, что он – ведомый.

– О чем вы хотели поговорить? (обычное начало)

Она: Он ведет себя как ребенок. У нас ребенку 6 месяцев, а Он еще сам не повзрослел. Я хотела развестись, но родители записали нас к психологу.

– В чем выражается Его «невзрослость»?

Она: Он ведет себя так, как будто у Него нет ребенка, нет ответственности, Он может пить пиво, гулять с друзьями. А я – весь день с ребенком, даже не могу оставить ребенка с ним – Он будет пить и развлекаться. На выходные я с маленьким уйду к родителям, чтобы отдохнуть, а Он – развлекается, даже дома ничего не делает.

Она говорит, как мама, недовольная поведением сына, на Него практически не смотрит. Он в это время сидит виноватый, кротко взглядывает на жену. Но видно, что Он не со всем согласен, хотя смущен.

Правило консультирования таково: от общих фраз – к конкретному. Правило семейного консультирования – пара должна петь дуэтом, солирование не допускается. Потому я начинаю задавать конкретные вопросы.

– Давайте рассмотрим конкретную ситуацию. Любую из последних.

Она: Вот ситуация, которая стала последней каплей: на выходных я решила пойти в клуб на танцы с подругами. Ребенка оставила с Ним. А Он напился и поехал на машине в клуб...

– Стоп! Давайте коротко отвечать на мои вопросы. Саша, что Вы почувствовали, когда Маша поехала в клуб?

Он: Ну, я не то чтоб ЗАРЕВНОВАЛ – ну куда она денется, у нас же маленький ребенок... нет, я не РЕВНОВАЛ, но все равно на душе как-то нехорошо, беспокойно.

– И что Вы сделали?

Он: Я взял пиво в холодильнике и стал пить, звонить Маше на сотовый. Пару раз она ответила, а потом перестала отвечать...

– Стоп! Маша, что Вы чувствовали, когда Саша звонил Вам по телефону?

Она: Меня это раздражало – в клубе же плохо слышно, и,

к тому же, я хочу расслабиться, поболтать с подругами, а Он через каждые 5 минут звонит...

– И что Вы сделали?

Она: Я отключила телефон.

– Саша, что Вы почувствовали, когда Маша перестала отвечать на звонки?

Он: Ну, я не РЕВНОВАЛ, конечно, но нехорошо как-то на душе...

– И что Вы сделали?

Он: Я лег спать, но не мог спать. Я привык, что рядом Маша лежит.

Показывает рукой на воображаемое место рядом.

– Дальше?

Он: Дальше я позвонил брату, чтобы на машине поехать в клуб за Машей. Мы взяли ребенка, приехали, а Маши там уже нету.

Беседу легко вести. Они еще «достаточно дети», для них взрослый человек – авторитет, и они доверяют моим действиям.

– Маша, что Вы почувствовали, когда узнали, что Саша за Вами поехал?

Она: Я была возмущена, это было последней каплей – пьяный на машине, с ребенком!..

– Маша, Вы слышали, что Саша сам не рулил и что он мучился от РЕВНОСТИ?

Она: ...да.

Но видно было, что она недовольна по-прежнему.

– Давайте рассмотрим еще какой-нибудь случай, который вас не устраивает.

Он: У нас в доме вечно беспорядок, все разбросано, посуда не помыта, и мы по этому поводу ругаемся.

– Хорошо, давайте по порядку. С чего вы начинаете ругаться?

Он: Я захожу домой, все разбросано, валяются везде нитки (Маша шьет).

– Стоп. Вы зашли домой, ЧТО Вы видите?

Он: Беспорядок.

– А ЛЮДЕЙ Вы видите?

Он: ...нет!

Удивляется сам такому открытию.

– Хорошо, Вы видите беспорядок и что Вы чувствуете?

Он: Раздражение, злость.

– Что Вы делаете?

Он: Я начинаю орать на Машу.

– Маша, что Вы чувствуете, когда Саша на Вас орет?

Она: Раздражение, злость.

– И что Вы делаете?

Она: Я тоже начинаю на него орать.

Бытовые скандалы имеют несколько распространенных причин:

1 – сексуальная неудовлетворенность. Скандал служит разрядкой, которая не происходит в сексе, т.е. скандал – за-

мена секса.

2 – супругам не о чем разговаривать, нет общих интересов, а говорить хочется, обмениваться эмоциями хочется.

3 – духовная бедность одного из супругов или обоих.

4 – супруг (супруга) очень устает на работе и ищет любой повод разрядиться, а стратегий совладания со стрессом нет и т. д.

Это – если нет патологии характера.

Начинаем по порядку, с первого пункта.

– А вместе вы отдыхаете?

Она: Мы ходили два месяца назад вместе в ресторан, ребенка родителям оставили. Но было беспокойно, я так и не отдохнула. И мы решили отдыхать по отдельности. Но вот у Него получается отдыхать с друзьями, а я вот раз попробовала – и вот что получилось! Я высыпаюсь только у родителей, когда они с ребенком играют. А Он в это время с друзьями пиво пьет.

Маша по-прежнему недовольна.

– А как у вас секс? В одной комнате с ребенком, наверное, непросто?

Она: (моментально ответила, как будто ждала этот вопрос) Плохо!

Он: (моментально среагировал, аж вытянулся) НУ... ТЫ ПОЧЕМУ МНЕ НЕ ГОВОРИЛА??? Хотя, да... раньше, до ребенка, мы даже не сексом занимались, а любовью, каждой клеточкой... это было...

И так сладко он это сказал!

Он: Так, значит, я понимаю, мне нужно быстро зарабатывать на вторую комнату!

Саша увидел задачу, прошла растерянность и виноватость.

Она: ...и что же нам делать? – уже заметно смягчившись, задумчиво и даже слегка растерявшись (значит, мы попали в точку).

– Отдавать ребенка на выходные поиграть родителям... Они берут ребенка?

Она: Да, они с удовольствием.

– Итак, отвозите ребенка родителям, приезжаете домой и наслаждаетесь друг другом весь день. Валяйтесь в постели, занимайтесь сексом, смотрите кино, спите, занимайтесь сексом и т. д. Ну, уж если захотите в ресторан или с друзьями погулять, тогда пожалуйста, но только потом, после наслаждения друг другом.

Она: Спасибо! Я все услышала. Я УСЛЫШАЛА САШУ!

Мгновенно поднялась и, удовлетворенная, пошла к дверям. Встреча закончилась почти резко. Даже возникло такое чувство, что задай я «главный» вопрос сразу, мы за 5 минут бы уложились. Но это ложное впечатление!

Никогда невозможно ожидать, что клиенты в точности исполнят рекомендации специалиста. Мало того, хорошо, если пара сама находит подходящее для них решение. Самое главное в процессе работы с семьями – то, что они имеют воз-

возможность. Ибо к сожалению, далеко не все обладают способностью ясно выражать свои чувства и желания, а также выслушивать другого без оценки и обид. Здесь необходимы либо нейтральный третий, либо специальное обучение. *услышать друг от друга суть любого конфликта – непонимание чувств, желаний и мотивов своего поведения и поведения другого.*

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

– Добрый вечер. Не знаю, как начать... Возможно ли вообще какое-то консультирование в Интернете? Честно говоря, я не думала никогда, что буду обращаться за помощью к психологу, но я так больше не могу... Я устала, честно, я устала от однообразия, от собственной беспомощности и несостоятельности. Я молодая мама. Детей я люблю, но все чаще я на них срываюсь, кричу, ругаюсь, я не хочу быть такой, я хочу быть доброй, ласковой и нежной, а из меня так и прет негатив... С мужем... все чаще и чаще стала замечать, что я больше не хочу его, но и отпустить не могу. Я не могу найти себе место. Кто я? Зачем и как вообще жить дальше? Я устала. Это моё первое обращение к специалисту, и очень надеюсь, что мне еще можно помочь... Заранее благодарю.

– Здравствуйте! То, что с вами происходит, – классическая ситуация мамы, «сидящей» дома с маленькими детьми. «Эмоциональное выгорание» – имя этой напасти. Она характеризуется депрессией, апатией, негативным отношением к объекту своего труда (детям, в вашем случае, и му-

жу). Лечение – полноценный отдых, ежедневный и еженедельный. Вам . *необходимо найти время для себя – привести в порядок свои чувства, ум, тело*

Оставляйте детей мужу на пару часов в день, родителям – в выходные на полдня (или нянечке). Идите в косметический кабинет, на работу или в художественную школу, в школу английского языка... – туда, где вам нравится. Делайте то, . Отговорки не принимаются! *что Вы любите делать*

Если Вы не сможете это сделать, Вы так и будете вечно уставшая и злая все детство детей. У Вас будут плохие отношения с детьми, и они вместо благодарности к Вам будут испытывать обиду и злость.

Идите и начинайте делать все что угодно, с началом восстановления у Вас появятся желания, чувства любви и мягкая женственность.

И, конечно, , регулярно – гулять, ходить в кино, в кафе. Тогда вернутся желание и любовь. А детям полезно иногда проводить время без родителей. *найти время для общения с мужем, только с ним вдвоем*

– Спасибо Вам большое, я все поняла. Так и поступлю, иначе, чувствую, добром это не кончится. Каждый вечер, укладывая детей спать, я плачу. Муж этого не знает, да и не хочу, чтоб знал... Спасибо еще раз!

Нередко мамы маленьких детей уходят с головой в заботу о детях, забывая себя и мужа. С одной стороны, нами руководят в этот момент инстинкты продления рода, а с дру-

гой – множественная литература, которая говорит о том, как быть хорошей матерью. И не так много статей и книг, сообщающих о том, что человек подобен сосуду, – он может дать только то, чем наполнен. Это значит, что пустой сосуд не обладает ничем, чем мог бы поделиться. А мамы, воспитывающие детей, отдают очень много энергии, и эти ресурсы необходимо восстанавливать. Восстанавливать в общении с партнером, в любимых занятиях, в медитации – во всем том, что приносит удовольствие.

Следующие случаи могут показать, насколько далеко может зайти разлад, если родители маленьких детей не найдут способ рационально организовать время своего бытия.

ИЗМЕНА МУЖА

(моя открытая онлайн-консультация на сайте)

– Здравствуйте, Римма! Мне 28 лет, мужу 36, имеем ребенка. В браке 9 лет. 10 дней назад увидела, что муж на сайте знакомств уже 3 месяца зарегистрирован и очень активно переписывается с разными женщинами, и к тому же просит о встрече с ними. Описать, какую боль я перенесла, не смогу словами. Я от него могла ожидать реального флирта, но он всегда смеялся над другими и осуждал подобное поведение, а тут он сам писал дамам, что он разведенный, просил о встрече, в чем ему отказывали, ссылаясь, что еще мало знакомы. Делал комплименты и т. д. Сам он очень ревнивый, мы оба всегда интересуемся друг другом. Да и вообще все нас считают завидной парой, а тут такое от него.

Сейчас просит прощения, осознает, что очень неправ, и говорит, что это от обиды моих давних поступков. За 10 лет знакомства он впервые признался в любви. Теперь не знаю, что дальше мне делать. Как довериться ему. Считается ли это изменой, ведь он у всех просил встречи, при этом дома говорил мне, что мне очень повезло с ним, он не как все и очень верен мне. Как мне себя вести? Даже не знаю.

– Расскажите, пожалуйста, какие у Вас отношения с мужем? Есть ли в них романтика? Сколько Вы проводите время вдвоем? Гуляете ли Вы вдвоем, без детей? Есть ли у вас общие интересы? Как ваша интимная жизнь?

– Мы женаты 8 лет, но ревнуем друг друга так же, как и в первый день! Гуляем очень редко, особенно без ребенка. То он работает, то очень уставший! Внимание от него нету! Помогаю ему в сфере его работы.

– Вы чувствуете, что вы друг друга забыли? Будто вы друг другу уже неинтересны?

– Честно сказать, нет. Муж всегда интересуется, где я, с кем, и вообще ему становится плохо от того, что какой-то другой может на меня посмотреть. И я в него сильно верила и совсем не ожидала от него такого вранья, поэтому, наверное, мне так больно.

– Что-то мне говорит, что его интерес скорее похож на интерес собственника.

– Я с Вами согласна! Эгоистичный.

– Подлинный интерес, на мой взгляд, – это интерес к внут-

ренной жизни, к тому, как другой развивается, о чем мечтает, что хочет. Подлинный интерес скорее похож на заботу о счастье и развитии другого. Это желание разделить любовь к чему-то, желание узнать, о чем другой думает, что чувствует.

– Как считаете, его поступок ведь считается уже изменой?

– Я так не считаю. Я считаю, что его поступок – это сигнал, что вы оба что-то делаете не так. Предполагаю, что он тоже переживает нелегкие времена, но не знает, что делать.

– Он поклялся, что такое больше в жизни не повторится. Говорил, что на сайте знакомств и нету нормальных, а женщин тем более!

– Вам нужно «хвататься» за эти слова и изменить вашу жизнь, совместно. Все бросить – легко. Новое строить трудно! Вы не найдете готового под Вас отличного человека. Свое нужно создавать самому!

– Спасибо огромное! Просто есть боль, что была морально предана, и страх, что может повториться. Но за такой долгий период совместной жизни муж впервые попросил прощения! Раньше он мог в порыве ревности, в ссоре руку поднять, но никогда это слово не употреблял!

– Это повториться может совершенно точно, если вы не будете интересоваться друг другом, если у вас не будет общего поля интересов, если вы будете видеть друг в друге лишь собственность, лишь родителей вашего ребенка. Вам нужно гулять вместе, экспериментировать в отношениях,

сбегать, как школьники, в кино. «Попросил прощения. Признался впервые в любви» – очень обнадеживающее сообщение! Значит он, как и Вы страдает и хочет все изменить. Идеально, если вы найдете семейного психолога в вашем городе и вместе пойдете на консультацию разбираться, что вы сделали не так. И, разумеется, как все изменить.

– Спасибо Вам большое!

– Счастья в ваш дом!

Когда партнеры поглощены эмоциями, переживают обиду и непонимание друг друга, лучше прибегнуть к помощи третьего лица, поскольку сильные негативные чувства подобны большой волне, которая может смыть все доброе и хорошее, что было создано. Под влиянием эмоций мы не способны видеть себя со стороны, слышать партнера, и самым правильным нам кажется все разломать. Но действительно стоит окунуть голову в ведро холодного льда и схватиться за руку помощи, за голос разума и теплую поддержку спокойного и мудрого человека.

АЛЕНУШКА НА РАСПУТЬЕ

Семейная консультация. По инициативе мужчины. Он и начал речь:

– Она уехала от меня к другому, вот я приехал за ней, из другой страны. Она не хочет возвращаться. А я люблю ее! Помогите.

У них есть ребенок. Живут за рубежом. У обоих очень интересная работа. Жена говорит, что скучает по друзьям,

родителям, хочет вернуться в Россию. Я к мужу обращаюсь:

– Вы готовы ради нее вернуться в Россию?

– Я не понимаю, зачем! Там у нас хорошая работа, достойная зарплата. А здесь что?

– Друзья, родители... – повторяю я слова жены.

Ждем от него ответа. Он мучительно, но все-таки произносит:

– Да.

Спрашиваю жену:

– От чего Вы ушли?

– Он очень хороший отец... но я хочу, чтобы и мне уделяли внимание. Я зову его погулять, а он обязательно и дочку берет, а я хочу наедине с ним побыть иногда... Я только как мама теперь, а хочу быть любимой женщиной.

– Но я же тебя уже услышал, – возражает муж.

– Поздно. Слишком поздно. Я счастлива с другим.

– У Вас обида на мужа? – спрашиваю даму.

– Нет, просто я его уже не люблю.

Но я знаю: если семья пришла на консультацию вместе, значит, надежда есть.

Встретились во второй раз с дамой отдельно.

– Чего вы хотите? От жизни в целом, – спрашиваю я.

– Счастья и развития.

– Представьте себе, что Вы Алenuшка на распутье. Вот камень перед Вами, – ставлю маленький стул перед ней. – На камне написано: «Направо пойдешь... налево пойдешь...»

прямо пойдешь...» Что именно написано на камне, какие пути сейчас для Вас возможны?

– Я могу остаться с мужем... могу остаться с новым мужчиной... могу совсем одна жить.

– Покажите рукой эти все направления.

Показывает:

– Налево – останусь с новым другом. Направо – с мужем.

Прямо – одна.

– Давайте попробуем пройти по этим дорогам. Итак, перешагивайте через камень. Идете куда?

Перешагивает, делает один шаг влево.

– Прошел год вашей жизни с другом, что Вы чувствуете?

– Я счастлива, но ощущение счастья не такое уже острое.

Хорошо.

– Проходит еще 2 года, – руковожу я.

Делает 2 шага вперед.

– Что вы чувствуете? – спрашиваю.

– Хорошо, да, – без энтузиазма, спокойно говорит она.

– Вы по-прежнему счастливы?

– Ну да...

– Развитие есть?

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.