

МЕЖДУНАРОДНЫЙ БЕСТСЕЛЛЕР  
ЕВА-МАРИЯ ЦУРХОРСТ



НЕ ВАЖНО,  
С КЕМ ТЫ



эльфина  
ПАБЛИШЕР

# Ева-Мария Цурхорст

## Люби себя – не важно, с кем ты

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=26539887](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=26539887)*

*Люби себя – не важно, с кем ты / Ева-Мария Цурхорст: Альпина*

*Паблицер; Москва; 2017*

*ISBN 978-5-9614-4960-0*

### Аннотация

Если вы чувствуете, что любовь прошла и отношения стали натянутыми, это еще не повод планировать развод или пускаться во все тяжкие, считает популярный в Германии и во всем мире психотерапевт Ева-Мария Цурхорст. Постарайтесь для начала честно и объективно оценить, чего на самом деле вы (а не ваши родители, общество или друзья) ждете от этих отношений, и расскажите о своих стремлениях партнеру. Из книги «Люби себя... не важно, с кем ты в браке» вы узнаете, что мешает вам жить счастливо с выбранным партнером, как перестать наступать на одни и те же грабли в отношениях и почему поиски идеального партнера бесплодны, пока вы не полюбите себя самого.

Основано на личном опыте, а также на опыте тысяч пар, которым автор уже помогла.

# Содержание

Предисловие	8
О чем эта книга?	11
Часть I	19
Глава 1	19
Большинства разводов можно избежать	20
Истинный партнер – вы сами	22
Ложь и прочие помехи для любви	24
Вредные привычки	28
Все женщины одинаковы	31
Конец ознакомительного фрагмента.	35

**Ева-Мария Цурхорст**  
**Люби себя – не**  
**важно, с кем ты**

ЕВА-МАРИЯ  
ЦУХОРСТ

# ЛЮБИ СЕБЯ

*не важно, с кем ты*

Перевод с немецкого



альпина  
ПАБЛИШЕР

Москва

2017

Переводчик *Т. Семенова*  
Редактор *Л. Мамедова*  
Руководитель проекта *М. Шалунова*  
Корректор *Н. Витько*  
Компьютерная верстка *К. Свищёв*  
Дизайн обложки *Ю. Буга*

© Arkana Verlag, München a division of Verlagsgruppe  
Random House GmbH, München Germany. 2004, 2009

Original title: *Liebe dich selbst und es is egal, wen du geiratest*  
by *Eva-Maria Zurhorst*

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО  
«Альпина Пабlishер», 2017

*Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок*

до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

\* \* \*

*Вольфу и Анналене Рут и Эберхарду*

*Я повержена, побеждена и обессилена.  
Любовью.*

*Я любил ее не потому, что мы подходили друг  
другу. Я ее просто любил.  
Роберт Редфорд, он же Том Беккер в фильме  
«Заклинатель»*

# Предисловие

## Никогда не сдавайтесь

Теперь я уверена – это возможно! Я имею в виду отношения с партнером, о которых вы всегда мечтали. Сама судьба дала вам в руки эту книгу. Не важно, получили вы ее в подарок от подруги, купили по совету друзей или ваш супруг вручил ее вам со словами: «Что-то надо делать, иначе нашему браку конец». Не исключено, что вы давно искали ответ на мучающие вас вопросы, ключ к своим проблемам, ждали коренных изменений в интимной жизни... Так или иначе, если вы открыли эту книгу, можно с уверенностью сказать: сознательно или неосознанно вы хотите изменить ваши супружеские отношения или внести в них новизну. Ваша душа жаждет перемен, хотя рассудок твердит: «Все и так неплохо, у других бывает хуже!»

Даже если вы давно потеряли надежду «реанимировать» свой брак, не верите в благополучный исход, если нарушилась ваша интимная жизнь, запомните: все осуществимо! Даже если вы постоянно ссоритесь или ограничиваетесь дежурными репликами, в то время как внутри все кипит от непрощенных обид, не отчаивайтесь: все возможно! Даже если вам не помогли горы прочитанной литературы и прослушанный курс лекций по психологии супружеской жизни, не

опускайте руки – все поправимо!

Брак можно спасти в любой стадии. Два человека всегда способны вновь обрести друг друга по-настоящему. Эти слова – не пустые обещания, они выстраданы моим собственным опытом. Вы на самом деле способны сделать свое супружество таким, каким оно рисуется в идиллических картинах, даже если ваш партнер кажется вам сегодня совсем чужим. Я не претендую на титул всестороннего эксперта в вопросах супружеской жизни, но давно занимаюсь данной проблемой и многому научилась от своих замечательных учителей. Я работала с большим количеством людей и тщательно проанализировала полученные результаты. Решающим является и мой собственный опыт: я до сих пор состою в браке с моим мужем, за что благодарна ему.

Изначально мы не были идеальной парой. Более того, наш брак никто не воспринимал всерьез. Сейчас я убеждена, что жизнь соединила нас с одной целью – преодолеть множество стоящих перед нами преград, поверить друг в друга и обрести себя. Без пережитых трудностей мы никогда бы не узнали, сколько любви, терпения, силы и мужества вмещают наши сердца. И уж подавно я никогда бы не написала этой книги!

«Я знаю – это возможно!» Вот девиз моей работы и предлагаемого читателям руководства к действию.

Посвящается дочери и мужу.

*Ева-Мария Цурхорст*

*Вупперталь, июнь 2003 г.*

# О чем эта книга?

## Уйти, чтобы вернуться

Я написала эту книгу, потому что мысль о ней не давала мне покоя и преследовала повсюду.

Когда-то я строила различные планы, меня одолевали желания и бурные страсти. К сожалению, намеченному в основном не суждено было осуществиться. Я довольно рано поняла, что не способна управлять своей жизнью. Она шла своим чередом, а я лишь приспособливалась к ее течению. Постепенно мне стало понятно, что смысл бытия заключается в изменениях. Каждый из циклов имеет начало и конец и заставляет по-новому взглянуть на происходящие события, способствуя развитию личности и обретению новых сил.

Смена циклов пугала меня, пока я не поняла, что на смену одному всегда приходит что-то другое. Я стала отказываться от привычек и представлений, которые тянут в прошлое и не позволяют двигаться вперед. Я поверила, что неизведанные этапы моего пути будут лучше предыдущих, что меня ждет шанс по-новому осознать ценность жизни и обрести счастье. Так продолжалось бесконечно. Каждый раз я открывала в себе что-то дурное, мешающее двигаться вперед, – и оказалось, что такая способность служит мне путеводной звездой. Каждый раз во мне рождалось более глубо-

кое ощущение полноты бытия, в душе снова и снова освобождалось место для нового чувства. Сама того не осознавая, я все больше вникала в суть собственного «я» и человеческих отношений.

В пятилетнем возрасте я часто испытывала чувство одиночества, не решаясь ни с кем поделиться своим страхом. А достигнув совершеннолетия, сбежала из своего маленького городка в надежде обрести веру и пристанище в другом месте. В двадцать лет я в качестве журналистки отправилась в Египет. Оторванность от родины, прежней религии, культуры бередили мою душу. Примерно в тридцать лет судьба занесла меня в Южную Африку, к мысу Доброй Надежды. Даже здесь, в стране, резко поделенной на белых и темнокожих, у меня не возникло ясного представления о жизни: я чувствовала себя странницей, кочующей между различными мирами. Впервые я оказалась среди людей, одержимых непримиримой ненавистью друг к другу. Я писала репортажи, а все происходящее вокруг меня выглядело театром абсурда. В конце концов я решила уйти из журналистики, покинула Южную Африку и вернулась в Германию.

Падение Берлинской стены застало меня в одной из крупных фирм Восточного Берлина, где я занималась связями с общественностью. Неизбежная часть моей работы – цифры, графики, диаграммы – очень быстро мне приелась. Меня интересовали только люди и их взаимоотношения. В конце концов я стала кем-то вроде посредника, «переводчика»

между выходцами из восточной и западной частей страны. Мне снова пришлось помогать людям в преодолении непреодолимых, на первый взгляд, барьеров в общении друг с другом.

Я всеми силами стремилась соответствовать возложенным на меня обязанностям, но со временем появилось ощущение, что я исполняю чужую роль. Случившийся нервный срыв послужил толчком к новым поискам своего места в жизни. Не думая о последствиях, я подала заявление об уходе.

Я чувствовала себя опустошенной и уставшей, как человек, который обошел весь свет, но так и не постиг, в чем смысл жизни. Чем наполнить ее? Как сделать что-то разумное и полезное? Как обрести истинную связь с людьми?

Именно тогда я забеременела – подвела противозачаточная спираль. Отец ребенка был на шесть лет моложе меня и тоже отличался изрядным авантюризмом. Бесконечно обаятельный, он всегда был в прекрасном настроении, стремился много зарабатывать и сделать успешную карьеру. Мне было тепло и весело рядом с ним.

Нельзя сказать, что любовь поразила нас, как удар молнии, что он покорила меня с первого взгляда. Откровенно говоря, мой избранник был далек от поисков как смысла жизни, так и вечной любви. Зато я в навязчивой надежде найти мужчину своей мечты часто меняла возлюбленных, каждый раз полностью вверяясь очередному избраннику.

Мы не составляли идеальной пары – это было очевидно. Но судьба предназначила нам стать родителями. Мы все бросили, переехали в другой город и поженились. Родилась дочь. Очень быстро наш брак начали «разъедать» серые мешанские будни. Я занималась хозяйством, мой мирок сузился до песочницы и ползунков. Муж целыми днями пропадал на работе и возвращался домой все позже... Мы с ним часто ссорились, потому что каждый, как говорится, тянул одеяло на себя. Не утомляя читателей скучными подробностями, скажу лишь, что в последующие годы в нашей совместной жизни было все: тайные романы, трудности на работе, вынужденные переезды с места на место. Друзья считали наш брак обреченным. Но каждый раз, когда дело доходило до развода, нас охватывала грусть и непостижимое теплое чувство глубокой внутренней связи, тоска по любви, которая неожиданно врывается в жизнь и так же внезапно исчезает.

Сложившиеся отношения обладали для меня магической притягательной силой, тайным кодом, который во что бы то ни стало необходимо расшифровать. Внутренний голос твердил мне: «Не сдавайся! Докопайся до причин, которые развели тебя с другими мужчинами». Шаг за шагом я продолжала свои исследования в области человеческих отношений: читала книги на эту тему, посещала научные и практические семинары, изучала медицину. Откровенные разговоры с друзьями порой открывали пугающую истину: оказывается, несмотря на внешнее благополучие, у других дела тоже

обстоят не лучше...

И вот – чудесный поворот: постепенно мы с мужем начали доверять друг другу и делиться сокровенными мыслями. Он стал приходить домой все раньше, а я снова занялась профессиональной деятельностью. Получив специальность психотерапевта, я стала работать с людьми, оказавшимися в сложных ситуациях. Увы, многие из этих ситуаций были знакомы мне не понаслышке, а по собственному опыту.

В этот период моей жизни произошло много удивительных событий. Главное из них – знакомство с доктором Чаком Спеццано – знаменитым психотерапевтом из США, изучающим супружеские отношения и написавшим множество книг на эту тему.

Уже на первой его лекции я ощутила такое волнение, что не смогла сдержать слез. Его взгляды на специфику человеческих отношений полностью совпадали с моими мыслями. Он говорил так, будто вся моя семейная жизнь проходила у него на виду. Каждый приведенный пример и каждая шутка попадали, что называется, не в бровь, а в глаз. В течение трех дней я получила ответы на свои важнейшие вопросы как личного, так и профессионального плана. Я поняла: как бы ни складывалась жизнь, какие бы проблемы она ни ставила перед тобой, надо решать их с любовью к себе.

В результате мои методы работы совершенствовались, равно как и отношения с мужем. Все откровеннее мы признавались друг другу в том, насколько чужими были прежде.

Каждый из нас все глубже проникал в душу другого, обретая поддержку там, где раньше шла бесполезная борьба. Семейные узы постепенно крепили. Друзья удивлялись: «Неужели это та самая парочка?..»

Эта книга – моя благодарность судьбе, одарившей меня любовью к жизни. Если ее прочтут супруги, потерявшие веру в любовь и еще не решившиеся на развод, если она поможет им найти новые силы и спасти свой брак, если я вдохновлю их на познание и «открытие» друг друга, то буду считать свою миссию на Земле выполненной.

## **Кому адресована книга?**

Эта книга адресована супругам с устоявшимися, но переставшими приносить удовлетворение отношениями, тем, кто стоит на грани развода или оказался в сетях любовного треугольника. Она будет полезна партнерам, отдалившимся друг от друга, чувствующим себя обманутыми либо покинутыми. Человек, ищущий пути оздоровления взаимоотношений, но не решающийся обратиться к психотерапевту или имевший неудачный опыт такого общения, найдет в книге много нужных советов.

Возможно, вы настолько привыкли к своей «второй половине», что воспринимаете ее (его) как нечто само собой разумеющееся, а ваш брак – как рутину. Не исключено, что вы отчаялись и потеряли надежду возродить былую близость.

Предположим, вы уже подумываете о разводе, но боитесь признаться в этом даже самому себе. Вас пугает перспектива съехать с привычной квартиры (или, не приведет Господь, просто оказаться на улице).

Исходя из собственного опыта, я сделала вывод, что при разладе супруги обычно придерживаются одной из двух тактик. Первая: вас так тяготит сложившаяся ситуация, что единственным выходом видится только бегство от партнера. Вторая: свое чувство неудовлетворенности вы загоняете глубоко внутрь и предпочитаете ничего не слышать и не видеть.

## **Скрытые страсти**

Куда уходит любовь? Часто при внешней видимости благополучия вы испытываете пустоту и внутренний холод. Вас одолевает тоскливое недоумение: «Неужели все кончилось?» Порой мучает чувство, что вы обманываете себя и партнера и он догадывается, что с вами происходит нечто странное. Вы опасаетесь, что другие замечают ложь в ваших отношениях. В ресторане или на вечеринке вы ощущаете себя самым несчастным человеком в мире. И чем больше вы стараетесь наладить семейные отношения, тем хуже они становятся. Исчезло влечение к партнеру, секс превратился в механический процесс, никакие уловки и хитрости не возбуждают вас. Вы мечтаете о большой любви или хотя бы о любовной интрижке? А может быть, у вас уже появился

новый возлюбленный или возлюбленная и вы испытываете страх, что с ним (с ней) придется расстаться из-за детей?

Вы слишком заняты, чтобы задумываться о семейных отношениях, и не выносите разговоров об интимных проблемах? Считаете, что происходящее с вами не должно никого касаться, но боитесь одиночества, страдаете от мысли, что супруг (или супруга) разлюбил вас или завел новую пассию? Чтобы отвлечься, вы все больше погружаетесь в работу или хобби, назначаете всевозможные встречи, которые избавят вас от необходимости быть наедине с партнером? Возможно, вы испытываете давление с его стороны; все, что вы делаете, ему не нравится, и он, похоже, выживает вас из дома? Вы оглушаете себя алкоголем, наркотиками, едой, сексом, телевизором, компьютером или чем-то другим, теряете контроль над собой, пытаетесь притупить боль...

Оказавшись в подобных обстоятельствах, не следует сразу бежать подавать на развод. Вместо этого начните работать над собой, трезво взвесив все «за» и «против». Не стоит тратить жизнь на поиски нового, «настоящего» спутника жизни – лучше честно и мужественно пересмотреть суть нынешних семейных отношений. Для этого потребуются большая сила воли, готовность понять другого человека, время и терпение.

# **Часть I**

## **Будни супружества**

### **Глава 1**

#### **Не важно, кто ваш партнер**

Совершенно не важно, кого вы выбрали в супруги. Вечно и неразрывно вы связаны только с одним человеком – с собой, а ваш избранник – это экран, на который проецируются ваши желания и потребности, ваша способность любить, победы и поражения, жизненная сила и, прежде всего, внутренний глубокий барьер между желаниями и страхами. Ни один партнер не поможет вам достичь душевной гармонии, не повысит вашу самооценку и не вселит уверенность в себя. С кем бы вас ни свела судьба – по сути это встреча с самим собой. На основании личного опыта советую: оставайтесь с тем, кто у вас есть сегодня, независимо от состояния взаимоотношений. Но чем острее разлад, чем больше ненависти, неприязни, недовольства в отношениях, тем усерднее вам придется потрудиться над собой.

Вероятно, такое утверждение вызовет у читателей массу возражений. Многим с детства внушали, что принцессе суждено встретить своего принца и они будут жить долго и

счастливого, пока не умрут в один день. Обычно эта сказка заканчивается уже наутро после свадьбы, задолго до того, как супругам удастся прожить долгую и счастливую жизнь. По статистике, каждый третий брак в Германии официально завершается разводом, причем наметилась устойчивая тенденция к росту их числа. А ведь все эти отчаявшиеся когда-то не мыслили жизни друг без друга, женились, веря, что встретили свою единственную любовь. Прошло сравнительно немного времени – и вот они уже видят в бывшем браке только обман...

## **Большинства разводов можно избежать**

Мое твердое убеждение: разводы напрасны. Повторяю: с кем бы вы ни делили кров и постель – прежде всего вы живете с самим собой. Этим провокационным заявлением я пытаюсь побудить вас посмотреть на свой брак другими глазами. Он отнюдь не праздничная коробочка с ленточкой, в которую упакованы ваши отношения. Истинный смысл супружества заключается в том, чтобы привести в равновесие внутренние противоречия обоих партнеров. Если исходить из философского определения, что жизнь – это школа, то супружеские отношения – это элитный университет, где приходится сдавать самые трудные экзамены. Да-да, в супружестве можно многому научиться.

Брак аккумулирует в себе все разнообразие, всю полноту

жизни. Только в продолжительном партнерстве в полной мере проявляются наши достоинства и наши недостатки. Только существование института брака заставляет нас осознать, что в одиночку мы, как мужчины, так и женщины, неполноценны, что нам недостает нашей половины, причем лучшей.

Едва расставшись с детством, мы стремимся к телесному, эмоциональному и душевному воссоединению с «противоположным полюсом». Поиск второй половины – это, по сути, стремление найти составную часть своего генетического кода. Каждая клетка нашего тела охвачена этим стремлением – и вот в один прекрасный день мы наконец-то встречаем того, к кому стремились! Кажется, цель достигнута. Мы ощущаем себя единым целым.

Но часто ли мы наблюдаем такое же ощущение единства и полноты спустя годы совместной жизни? Много ли супругов все еще окрылены любовью и ощущают себя частью единого целого? Сделали ли их жизненные испытания более великодушными и сострадательными? Сколько пар рассматривают разлад в семейных отношениях как толчок к более глубокому пониманию друг друга?

После изучения статистики разводов кажется, что долгая жизнь с другим человеком в конце концов становится невыносимым грузом. Люди лишаются всякой надежды и веры в противоположный пол, отрицая возможность совместного существования в какой бы то ни было форме.

Эта книга – о счастье и гармонии в супружеских отно-

шениях. Я хочу убедить читателя, что в браке возможно не только обрести счастье, но и приумножить его с годами. И дело совсем не в «правильном» выборе партнера. Все в ваших собственных руках – именно вы и никто другой способны оживить семейные отношения и наполнить их любовью.

## **Истинный партнер – вы сами**

Ощущение единства, к которому все стремятся, действительно существует. Только приходит оно не извне, как принято считать. Полной гармонии и единства можно достичь только в собственной душе. Более того, эти свойства присущи человеку от рождения, хотя не все осознают это. Они заложены глубоко в каждом, как семя, которое изначально содержит информацию о будущем цветке. В процессе созревания семя, например, подсолнуха не задумывается: а не лучше ли ему стать яблоней? Оно просто растет и превращается в замечательный шар с золотыми лепестками.

Конечно, человеческое взросление и развитие не столь однозначны. Кроме врожденных свойств на наше «семя» влияют ограничения, налагаемые требованиями семьи и общества. Их так много, что наша суть постепенно ускользает от нашего понимания. Разного рода переживания, запреты и стрессы создают бесчисленные поля напряжения. В конце концов эти поля плотным туманом обволакивают нашу первозданную суть, и мы лишаемся естественных импуль-

сов, взаимосвязи со своим внутренним миром. Перекрывается доступ к живительному первоисточнику – интуитивной силе. В итоге не она, а образовавшийся «туман» определяет особенности формирования нашей личности.

С годами мы порой забываем, кем являемся на самом деле, – и под влиянием внешних обстоятельств пытаемся из «подсолнуха» переделаться в «яблоню». Но без постоянного контакта со своим истинным «я» мы обречены на поиск чего-то недостижимого, постоянно страдая от своего несовершенства. Возникают противоречия, двойственные желания и чувства: мы стремимся к свободе и в то же время нуждаемся в близости другого человека. Едва испытав страсть, мы сразу же начинаем ее бояться. Окрыленные мечтами, мы часто упираемся в непреодолимые препятствия на пути к их осуществлению.

Наше великодушие быстро сменяется алчностью. Противоречия между страстной любовью и жгучей ненавистью – сознательно или неосознанно – терзают душу, бросают из крайности в крайность, заставляя постоянно мучиться. С одной стороны, хочется убежать от всех и вся, с другой – постоянно одолевает беспокойство за окружающих. Иногда в душе кипит и требует выхода гнев, но воспитание не позволяет нам выплеснуть обуревающие чувства. Порой женщина грезит о безудержной страсти, но материнское начало прозаически напоминает ей о необходимости нести ответственность за совершаемые поступки. Мужчина часто мечтает о свободе

и любовных приключениях, но сохранившийся внутри него ребенок хочет постоянной заботы, вкусного обеда и свежесвыглаженных рубашек. Пытаясь найти счастье в отношениях с партнером, мы, в сущности, ищем гармонию и равновесие в себе, но эти главные сокровища скрыты в нас под оболочкой внутреннего напряжения. Чувства накапливаются и остаются как бы запертыми в клетке. Такое состояние объясняется тем, что отслоившиеся от нашего некогда единого «я» части личности, не получив должной «подпитки», вступают в борьбу между собой в нашем подсознании. В душе возникает полная неразбериха, из-за которой теряется всякая ориентация в жизни.

К сожалению, мы не осознаем, что в отсутствии у нас душевного покоя и счастья виновны отнюдь не внешние обстоятельства, а исключительно внутренний хаос. Мы обуреваемы стремлением найти свою «лучшую половину», большую любовь, того единственного, для которого якобы созданы, — и, бросившись в омут новой связи, с нетерпением ожидаем обретения долгожданной гармонии. В глубине души мы все надеемся найти исцеление в партнерстве с другим человеком, способным дополнить нас, сделать сильнее, помочь обрести душевный покой.

## **Ложь и прочие помехи для любви**

Встретив желанную «половину», счастливец, естествен-

но, стремится продемонстрировать ей свои лучшие качества – те, которые, по нашему мнению, выставляют нас в более выгодном свете и привлекательны для других. С годами эта «демонстрация» происходит автоматически. Чаще всего, когда у нас завязываются отношения с новым партнером, мы проявляем не истинное «я», а свою «лучшую сторону». На глубоком подсознательном уровне мы пытаемся соответствовать всем идеальным требованиям: старым, знакомым по прошлому опыту, и новым, общепринятым в данный момент времени. Одновременно мы прячем подальше менее привлекательные составляющие нашей истинной сути – как от новоиспеченного избранника, так и от себя. Такая игра в прятки происходит в тех случаях, пока у вас нет настоящей близости с другим человеком.

Интересна сцена из одного фильма: молодая женщина готовится к свиданию с любимым. Она стоит перед зеркалом в узком облегающем платье и держит в одной руке изящные кружевные трусики, а в другой – корсет, затягивающий живот и бедра. Ее обуревают сомнения и отчаяние. В корсете она будет идеально стройна – но что если на свидании дело дойдет до интима и придется раздеваться? Если же надеть эротические трусики, из-под них будут видны складки на бедрах. Дилемма...

Ничто так беспощадно не обнажает тайники нашей души и обманные маневры, как интимные отношения. Чем теснее мы «срастаемся» с другим человеком, тем больше теряем

способность самоконтроля. В результате непривлекательные стороны проявляются обоюдно: мы позволяем себе капризы, легко приходим в ярость и насмерть обижаемся, когда нам кажется, что партнер не понимает нашу тонкую натуру. Чем больше мы открываемся, тем сильнее наша уязвимость. Нам приходится чаще обороняться и совершать глупости. Возвращаясь к описанной сцене из фильма, следует заметить: мужчина может заглянуть нам под платье, но ведь не он создал ненавистные складки на бедрах. Мы должны научиться принимать себя такими, каковы мы в реальности, иметь мужество погрузиться в те уголки своего «я», которые нас не устраивают или отталкивают, – самостоятельно заняться своими «жировыми складками», признать истинное положение вещей, чтобы измениться, если потребуется. Кстати, важно понять, не кроется ли в этих, на первый взгляд, отталкивающих жировых складках серьезного обоснования?

Врач-терапевт однажды рассказала мне о пациентке, страдавшей ожирением и перепробовавшей все способы похудеть, но всегда без стойкого результата. Мало того, за период лечения пациентка еще поправилась, стараясь сохранить любимого. Врач изучила комплексы женщины, выясняя, что та думает о мужчинах, и без труда поняла, что дама о них весьма низкого мнения. Столь же негативное отношение к представителям сильного пола было и у ее матери, которую рано оставил муж. Врач посчитала, что жировая «проклад-ка» ее пациентки представляла собой хорошо отлаженный

защитный механизм, оберегающий ее от непредсказуемости мужчин и боли при возможных расставаниях с ними.

Потом добавились еще обстоятельства, которые окончательно открыли врачу глаза на взаимосвязь между избыточным весом пациентки и мужчинами. Выяснилось, что женщина несколько месяцев работала в Египте, где очень ценятся полные красавицы. Вернувшись из Египта, дама без труда сбросила вес. Ее собственное тело позаботилось о том, чтобы оградить ее от мужчин – на этот раз с помощью потери веса. «Килограммы исчезли сами собой. Я абсолютно потеряла аппетит», – поведала она врачу. Поняв, что собственное тело не всегда оказывает ей хорошую службу, она оказалась внутренне готова к встрече с мужчиной, освободившись от жирового панциря.

Все мы ненавидим свои душевные, духовные и физические «жировые складки», иными словами, наши недостатки. Они заставляют стыдиться себя и портят настроение. Мы бросаем курить, садимся на диету, зарекаемся пить спиртное, чтобы показать себя партнеру с лучшей стороны, но не задумываемся, что же в свое время побудило нас поправиться, пристрастило к алкоголю или курению. Каждый, кто сознательно пытался покончить с вредными привычками, знает, что выдержки хватает ненадолго. Как правило, человек способен дисциплинировать себя лишь на короткое время, а потом болезненные пристрастия проявляются с удвоенной силой.

## Вредные привычки

Чтобы избавиться от вредных привычек, важно глубоко осознать, что ни сигарета, ни шоколад, ни кружка пива сами по себе не доставляют нам удовольствия. Любой допинг «затягивает» потому, что помогает отвлечься, избавиться от субъективного и неприятного ощущения внутренней неудовлетворенности. Да, вначале он взбадривает, но приятные эмоции, вызванные им, в действительности, не приносят настоящего удовлетворения, а лишь приглушают внутреннюю боль. «Счастье» продолжается до тех пор, пока длится действие искусственного возбудителя. Так происходит и в отношениях, в которых мы используем партнеров как допинг, как средство избавления от своей внутренней пустоты.

Осознав эту взаимосвязь, легко понять бессмысленность обращения к любым наркотикам, в том числе и в области человеческих отношений. Между тем в сексуальных партнерах мы тоже нередко видим универсальное средство избавления от негативных эмоций, ожидаем от них доказательств подтверждения собственной ценности. Вместо того чтобы искать варианты отвлечения от внутренних проблем, важно осознать первопричину возникшей зависимости. Свойственные нам от природы цельность, стремление к свободе, физической близости, живым чувствам были когда-то нарушены, отвергнуты или оскорблены отсутствием отклика в

душе другого человека. Нанесенная нам травма оказалась невыносимой, и мы внушили себе и окружающим, что ни в чем не нуждаемся. Со временем боль утихла, мы изо всех сил стараемся, чтобы нам никто больше не причинил зла, но теперь на месте старой раны образовался рубец – душевная пустота.

Лишь прибегая к допингу, мы на короткий миг заполняем эту пустоту, получаем временное успокоение, однако вскоре понимаем, что снова попали в замкнутый круг. Мы все больше нуждаемся в допинге, поскольку его оглушающий эффект становится все короче. Нечто подобное происходит и в наших отношениях с партнером.

Окончательно избавиться от вредной привычки можно, только если осознанно прочувствовать ту боль, которую мы столь долго подавляли в себе. Решившись на этот шаг, мы легко освободимся от зависимости, которая способна трансформироваться в новую, позитивную энергию.

Аналогичным образом следует поступить с проблемой подавления нашей личности в партнерских отношениях. Каждый человек попеременно исполняет в жизни разные роли: мы стараемся быть любящими супругами, заботливыми родителями, хорошими товарищами, коллегами, верными друзьями. Нам с детства внушали, что сочетать в себе все эти качества необходимо. Со временем на этом фундаменте общепринятых понятий в нашем сознании сформировалась определенная система ценностей. Что же происходит, если мы не

удовлетворяем ее требованиям?

Еще в детстве мы усвоили, что окружающие судят о нас по нашему поведению. С тех пор мы научились скрывать наши дурные стороны и маскироваться под хороших «деток». Но параллельно нас обуревают и другие, не столь благие порывы и желания. В детстве нам хотелось буйствовать, экспериментировать. Став взрослыми и взяв на себя ответственность за семью, мы вдруг начинаем грезить о сумасшедшей любви, бурных страстях. Иногда мы можем без причины накричать на ближнего или начать сорить деньгами. Контролировать свои поступки и взрывы чувств мы способны лишь при сильной самодисциплине. Если же самодисциплина хромает, то все свои страсти, эмоции и желания мы стараемся подменить: начинаем жадно есть, пить, пока не захмелеем, ищем сексуального удовольствия на стороне. Короче, как бы мы ни старались скрыть, подавить или забыть свои «темные стороны», пряча их под «положительной» маской, они никуда не деваются. Напротив, все, что мы старались вытеснить из нашего сознания, рано или поздно всплывает на поверхность, часто в искаженном виде. Особенно четко это проявляется в интимных отношениях. Именно в браке мы теряем самообладание, обманываем, скрываем друг от друга сокровенное, отчуждаемся, расходимся, предъявляя к партнеру все более высокие требования в полной уверенности, что именно он довел нас до такого состояния, сделал несчастными. В действительности же мы не желаем признаться, что де-

ло в нас самих, в наших разрушительных мыслях и чувствах. Считаю полезным повторить: единственный путь нормализации отношений с супругом – заглянуть в глубины собственного «я». Для этого не требуются годы наблюдения у психотерапевта или мучительного самоанализа. Лишь близость с партнером и искренняя готовность докопаться до истины позволят снова открыть себя. Если вы абсолютно честны перед собой, то придете к выводу, что не заслужили лучшего отношения со стороны партнера, чем нынешнее. Следовательно, в ваших взаимоотношениях вы руководствовались ложными представлениями.

## **Все женщины одинаковы**

Полистайте бульварную прессу. Упомянутые в ней знаменитости (в кавычках и без) имеют все, чего не могут позволить себе простые смертные. На бескрайних просторах между Голливудом и Майами, Монако и Берлином наблюдается одно и то же явление, которое можно назвать «феноменом Бориса Беккера». После продолжительного супружества у звезды происходит сенсационный и неожиданный, с точки зрения публики, развод. За ним с короткими интервалами следуют несколько браков или любовных связей с новыми избранницами или избранниками, удивительно похожими как на первую жену (мужа), так и друг на друга. Мне это напоминает заевшую пластинку: между кинопре-

мьерами, церемониями вручения «Оскара» снова и снова проигрывается одна и та же мелодия, на одном и том же месте заедает игла. Разводы с подобным продолжением широко распространены в мире кинозвезд, знаменитых спортсменов, отпрысков богатейших семей. После первого брака, как правило заканчивающегося разводом, следует череда партнеров, как две капли воды похожих друг на друга, так что их можно принять за дублеров. Знаменитости расстаются, чтобы потом встретиться с двойниками бывших возлюбленных. Создается впечатление, что они всегда стремятся к тому, от чего только что избавились. Вероятно, в отношениях между представителями этой привилегированной касты существует некая граница близости и доверия, за которую они не в состоянии выйти.

В бульварных изданиях периодически появляются фотографии бывших супругов или возлюбленных разных знаменитостей. В частности, у многих читателей возник один и тот же вопрос: зачем известный теннисист Борис Беккер развелся с женой Барбарой, если снова выбрал женщину того же несколько странного типа, с которой не смог ужиться? Ознакомившись с историей жизни Беккера, написанной им самим, я поняла: он ищет то, чего ему не могут дать ни жена, ни его бесчисленные пассии. Он ищет... себя.

В автобиографии Борис Беккер довольно откровенно приподнял завесу с некоторых сторон своей личности. Презентуя книгу общественности, он подчеркнул, что самым важ-

ным для себя считает открыть людям правду о собственной персоне, правду, подчас весьма неудобную. Так, он честно признается в своих былых пристрастиях к алкоголю, наркотикам и публично раскаивается в совершенных изменах. Книга производит впечатление попытки самоанализа, искреннего стремления освободиться от собственных комплексов.

Под давлением своей социальной роли Борис Беккер потерял себя. Чем больше мы перестаем ощущать себя, тем неистовее ищем контактов с другими людьми и признания во внешнем мире. Но, не чувствуя себя, как можно понять окружающих? Потерявшийся в тумане бытия человек в состоянии лишь автоматически следовать сложившейся модели – и так будет продолжаться до тех пор, пока он не разберется в себе.

Однажды я прочла короткую заметку о Катарине Витт, чемпионке мира по фигурному катанию. В заметке были такие слова: «...влюбившись, она каталась по меньшей мере на восемь баллов». Текст сопровождался фотографиями новых избранников знаменитой спортсменки, абсолютно похожих друг на друга. В одном из своих интервью Катарина с грустью призналась, что всегда встречала «не тех» спутников жизни. Один из бывших возлюбленных так прокомментировал длинный перечень ее неудач: «Рядом с Катариной ты можешь проявлять себя как угодно, но всегда останешься только носильщиком ее чемоданов». Однако избалованная

успехом знаменитая спортсменка уверяла, что ей никогда не нужен был мужчина в роли подчиненного: «Для меня важно равноправие со своим партнером. Если он не готов к этому, я пытаюсь найти счастье с другим». Подобно Катарине Витт, каждый из нас ищет равноправного партнерства, но в конце концов либо подчиняется сам, либо подчиняет партнера себе. Несмотря на кажущееся могущество, знаменитости, чья личная жизнь по косточкам разбирается в СМИ, – не исключение. Как и мы, простые смертные, «небожители» порывают со своими партнерами в надежде на достоинства новых возлюбленных. Так же как и мы, они сознательно стремятся к близости с другим человеком, но благим намерениям препятствует, образно выражаясь, бессознательная «саботирующая» внутренняя программа.

# 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.