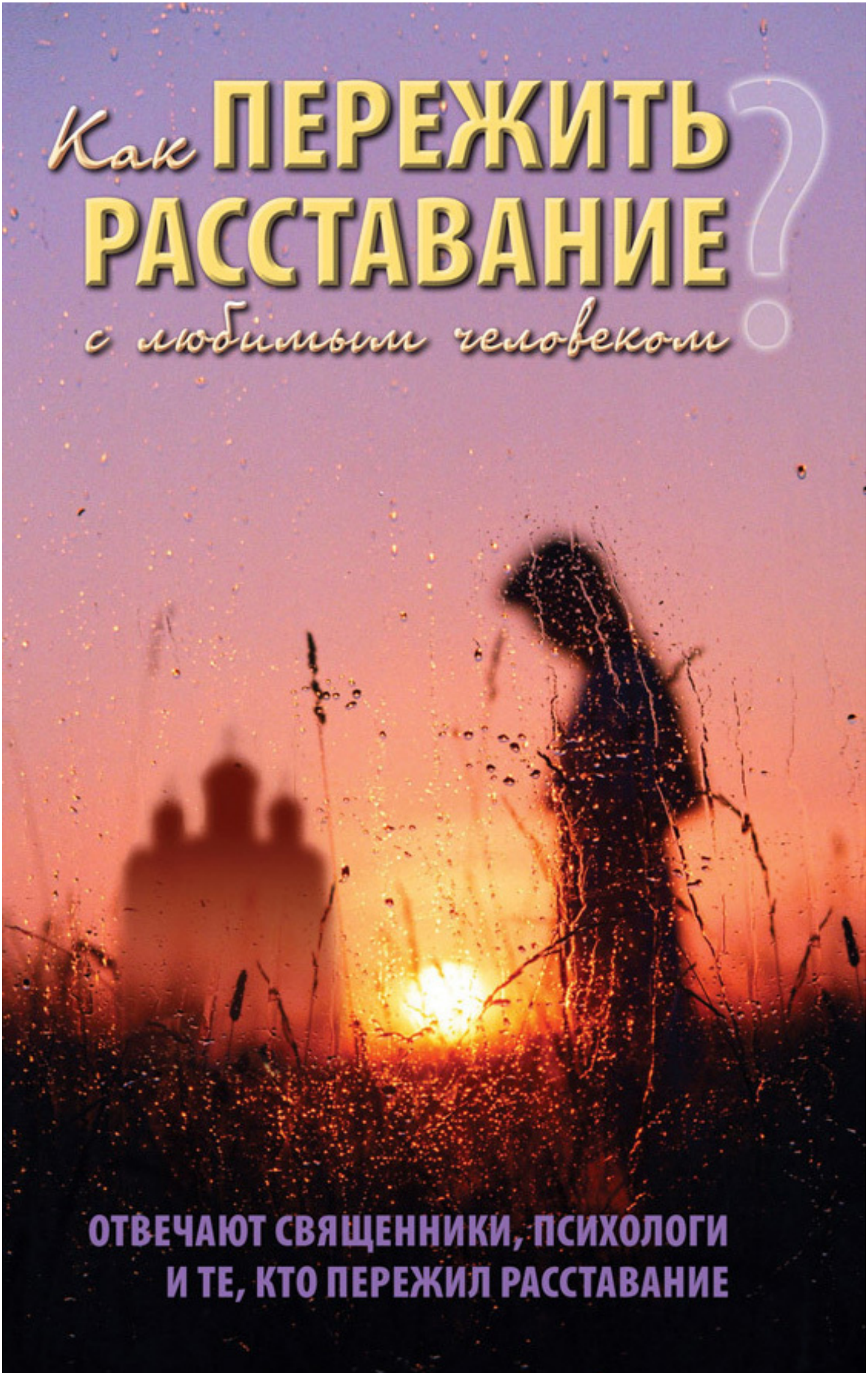
Как ПЕРЕЖИТЬ РАССТАВАНИЕ с любимым человеком?



ОТВЕЧАЮТ СВЯЩЕННИКИ, ПСИХОЛОГИ И ТЕ, КТО ПЕРЕЖИЛ РАССТАВАНИЕ

Как пережить расставание с любимым человеком

«Автор»

2016

Как пережить расставание с любимым человеком / «Автор», 2016

ISBN 978-5-98891-184-5

Однажды журналисты приехали в гости к старушке, которой исполнилось сто лет. Дело было на Украине. Крошечная старушечка, у которой уже праправнуки, которая пережила войну, голод и все последствия развала СССР. Журналисты спросили, что ей запомнилось больше всего за эти сто лет, насыщенных событиями. Старушка расплакалась и ответила: «Коли від мене пішов чоловік. Знаєте, який то біль!». («Когда от меня ушел муж. Знаете, какая это боль!») А ведь муж бросил ее с детьми 60 лет назад! Расставание с любимым человеком – одна из самых тяжелых ситуаций в нашей жизни. Причем страдание обрекает нас на одиночество. И мы можем страдать, как показывает пример этой бабушки, неограниченно долгое время. Не стоит надеяться, что боль пройдет сама или ее вылечит время. Наше исцеление – в наших руках. Кто нам поможет?В отличие от телесной болезни, нельзя отдать себя в руки врачей, которые поставят точный диагноз и пропишут таблетки и уколы. Основную часть работы здесь придётся проделать самому. А речь идет о чём-то невидимом. А боль сильнее физической…

ISBN 978-5-98891-184-5

, 2016

© Автор, 2016

Содержание

Живая книга 5
Почему уходит любовь? 7
Возвращается ли любовь? 14
Конец ознакомительного фрагмента. 19

Как пережить расставание с любимым человеком Составитель Дмитрий Семеник

Живая книга

Однажды журналисты приехали в гости к старушке, которой исполнилось сто лет. Дело было на Украине. Крошечная старушечка, у которой уже праправнуки, которая пережила войну, голод и все последствия развала СССР. Журналисты спросили, что ей запомнилось больше всего за эти сто лет, насыщенных событиями. Старушка расплакалась и ответила: «Коли від мене пішов чоловік. Знаєте, який то біль!». («Когда от меня ушел муж. Знаете, какая это боль!») А ведь муж бросил ее с детьми 60 лет назад!

Расставание с любимым человеком – одна из самых тяжелых ситуаций в нашей жизни. Причем страдание обрекает нас на одиночество. И мы можем страдать, как показывает пример этой бабушки, неограниченно долгое время. Не стоит надеяться, что боль пройдет сама или ее вылечит время. Наше исцеление – в наших руках. Кто нам поможет?

В отличие от телесной болезни, нельзя отдать себя в руки врачей, которые поставят точный диагноз и пропишут таблетки и уколы. Основную часть работы здесь придётся проделать самому. А речь идет о чём-то невидимом. А боль сильнее физической…

Типичная проблема человека, переживающего расставание, – то, что ему не удается посмотреть на ситуацию объективно, трезво. Его мучает не столько невозможность быть вместе с любимым человеком, сколько различные «навязчивые идеи». Например, такие:

– это моя единственная половинка, я больше никого не смогу ТАК полюбить;

– меня больше никто не полюбит, я никому не нужна (не нужен);

– я не смогу прожить один (одна);

– я виноват во всем и разрушу любые будущие отношения;

– во всем виноват он (она), я невинная жертва и ничего не могу сделать;

– моя жизнь теперь будет бессмысленной.

Выздоровление начинается с преодоления этих ложных идей. Когда человек в результате работы над собой приобретёт или вернет себе трезвый взгляд на вещи, следующая задача – извлечь уроки из ситуации, чтобы она не повторилась в будущем. Правильно пережив это испытание, мы можем лучше узнать себя, повзрослеть, избавиться от любовной зависимости, в общем, стать человеком, гораздо более, чем раньше, готовым к любви и семейной жизни.

Того места, которое болит, бесполезно искать в физическом теле. Значит, существует душа, существует любовь? Часто именно в ситуации расставания человек впервые задумывается о своей душе.

Чтобы помочь вам разобраться в себе и преодолеть кризис расставания, мы обращаемся к знаниям из двух областей – психологии и православного христианства.

В психологии существует много разных школ и течений. Хотя в состав названия этой науки входит слово *psyche* – «душа», некоторые из течений психологии не понимают души человека и зачастую даже не верят в её существование. Поэтому нам не обойтись без науки о душе, которая содержится в православном христианстве. Эта наука, можно назвать ее православной психологией, владеет знаниями о закономерностях в жизни души. Она знает, от чего возрастает любовь, от чего угасает. Она объясняет причины внешних событий, которые являются уроками для души.

Поэтому в нашей книге на важнейшие вопросы, касающиеся крушения любовных отношений, отвечают как психологи, так и священники. Причем среди священников, которых мы пригласили к участию в проекте, некоторые имеют психологическое образование или определенную эрудицию в области психологии.

Эта книга – необычная. В Интернете известен такой термин – «живой журнал». А перед вами – живая книга. Предлагаемые вашему вниманию беседы священников и психологов были размещены в Интернете, на специально созданном для этой цели сайте «Пережить.ру» (perejit.ru). Это самый крупный и самый успешный проект о расставании с любимым человеком, о переживании измены или развода. За годы существования проекта пришли тысячи благодарных откликов от людей, которым эти беседы помогли пережить обстоятельства расставания. И тысячи историй, авторы которых, в свою очередь, получили на нашем сайте отклики тех, кто также пережил или переживает подобные обстоятельства.

То, что случилось с вами, не уникальное событие. Расставание с любимыми становится опытом почти каждого человека, причем наверняка есть случаи гораздо тяжелее вашей. Некоторые истории вы можете прочесть в этой книге.

На основании опыта работы с сотнями тысяч переживающих расставание на сайте «Пережить. ру», могу сказать, что эта книга непременно поможет вам. Если будете работать над собой так, как описано в этой книге, вы удивитесь, как быстро и с какой пользой для себя вы сможете пережить происшедшее.

* * *

Выражаю горячую благодарность всем авторам бесед, священникам и психологам, а также тем, кто откликнулся и откликается на истории страдающих на сайте «Пережить. ру», за отзывчивость, за искренность, за ваше доброе слово, врачующее души. Благодарю Ольгу Тельнову, Ольгу Покалюхину, Марию Левину, Игоря Галягина и всех остальных, кто помогал в работе над текстами.

Особая благодарность – программисту сайта Ивану Белых.

Составитель.

Почему уходит любовь?

Говорят, что настоящая любовь – это не просто чувство. Это такое состояние, которое никогда не прекращается. Говорят, что человек умирает, переходит в иной мира, и даже тогда его любовь не умирает, а остается с ним.

Почему же получается так, что в реальности мы видим, как чувства охладевают, и человек, который думал, что любит, начинает сомневаться в своих чувствах или даже становится уверен в том, что любовь ушла?

«А была ли любовь?» Психолог Ирина Карпенко

Наверное, многих людей в жизни коснулась такая беда. Кто-то пережил это в юности, кто-то в зрелом возрасте, но каждый, кого это коснулось, до сих пор ощущает, вспоминая об этом, боль, щемящее чувство одиночества, может быть, тоску по потерянной любви и когда-то близкому человеку. Кто-то переживает обиду, не понимая, почему это произошло именно с ним, за что ему причинил такую боль другой человек.

Когда мы вспоминаем свою любовь, то каждому счастливому и несчастливому в ней человеку больше всего нравится, наверное, начало любви. Самые чистые мгновения, когда мы впервые посмотрели друг другу в глаза, первые свидания, удивительные минуты раскрытия одного человека другому. Минуты, часы, дни, недели, месяцы, а у кого-то и годы доверия, этой удивительной близости, когда мы считаем человека самым необыкновенным, самым неотразимым.

И вдруг это удивительное чувство пропадает. С одной стороны или с обеих на место доверию, почти обожествлению другого, приходит, мягко говоря, очень трезвый взгляд на того, кого мы считали своей второй половинкой. Сначала приходит понимание особенностей, недостатков, зависимостей, слабых мест, ожидаемых реакций человека. А потом вдруг – раз, и возникает совершенно отчетливое сознание, что этот человек не просто такой же, как все – обычный, а может быть, в чем-то и большие недостатки имеет.

И вот незаметно для нас наше ослепление или обожествление другого проходит, и остается рациональное негативное восприятие другого. Мы перестаем видеть другого человека, он для нас уже либо что-то непонятное, непредсказуемое, либо что-то со знаком «минус». Мы запираемся в свои шкафчики-обиды, и кажущаяся любовь уходит в никуда. В этот момент другой человек вдруг обнаруживает, что и ему уже не так комфортно в поле наших отношений.

Я часто сталкиваюсь с жалобами женщин, очень похожими между собой. В этих жалобах обычно звучит мотив, что любимый мужчина – совсем не такой, каким казался, он совершенно не оправдал надежд. Жена ждет, что он ей розы принесет или хлеба из магазина, а он приходит больной и пьяный.

Если изначально было принятие другого, просто потому, что он есть, он с тобой, то потом вдруг резко наступает иная фаза отношений. Мы начинаем воспринимать другого человека исходя из того, что он делает для нас, как он отвечает нашим ожиданиям и требованиям. Это и есть тот порог, за которым любви уже нет.

Мне, как человеку, тоже пережившему подобное, теперь, уже в мои 48 лет, хочется задать себе вопрос – что мы подразумеваем под словом «любовь»? Что именно уходит? Мне вспоминаются прекрасные слова митрополита Антония Сурожского, Паисия Святогорца о подлинной любви. И когда мы сравниваем их определения с нашей любовью, то мы зачастую с удивлением обнаруживаем, что то, что мы называем любовью, больше похоже на ослепление. В нас обычно нет подлинной любви, как готовности принимать другого целиком, трудиться над тем, чтобы понимать и прощать его, трудиться над изменением его и себя.

Мы хотели бы, чтобы любовь была только радостью, эмоциями, только подарком. Но вот смотрю я вокруг, и вижу среди своих друзей очень мало счастливых семей. А все счастливые пары, кто живет уже вместе не один год, кто ценит, любит, понимает и принимает другую половину, почти все пережили кризисы, но эти люди трудятся каждый день. Именно поэтому их любовь – настоящая.

Поэтому когда я возвращаюсь к вопросу, почему уходит любовь, я говорю: я не верю в то, что любовь может уйти, если это любовь.

Это уходит что-то другое, и нужно думать о том, а что же происходит с тобой самим? Как полюбить себя? И как научиться любить другого?

«А была ли любовь?» Протоиерей Игорь Гагарин

А была ли она вообще, та любовь, которая «ушла»? То есть, было ли любовью то чувство, которое мы принимали за любовь? Помните, с чего начинается наша первая встреча с шекспировским Ромео? Мы видим несчастного юношу, который горюет о безответной любви к девушке. Но девушка, о которой Ромео так убивается, вовсе не Джульетта. С Джульеттой встреча впереди.

Не встретившись в своей жизни с подлинной любовью, человек порой склонен принимать за неё любую симпатию, любое влечение. Мы ведь очень хотим любить и быть любимыми, иногда так сильно этого хотим, что готовы убедить самих себя в том, что это уже произошло. Тут бы не спешить, а дать время себе разобраться, но юность почти всегда склонна спешить.

Мне неоднократно приходилось выслушивать сетования одного из молодых супругов на то, что ему (ей) невыносимо тяжело жить со своим супругом (супругой), потому что «не люблю я его совсем». «Но ведь любили же раньше!» – «Нет, никогда не любила!» – «Но ведь вы же совсем по-другому говорили перед свадьбой, я же помню!» – «Мне казалось, что люблю, а теперь понимаю, что не любила и тогда…» Лучше бы, конечно, понять это раньше, чем давать супружеские обеты.

Когда двое молодых людей встречаются, каждый стремится создать о себе самое лучшее впечатление, открыться другому самой красивой своей стороной. Встретившись с симпатичным мне человеком, я вижу не всего его, а только часть, причём ту, которую он сам желает мне показать. Недостающее дорисовывает моё воображение. Понятно, что этот рисунок может очень даже не совпадать с действительным портретом. А потом люди делают тот шаг, ответственнее и важнее которого нет ничего на свете – становятся мужем и женой. Муж и жена уже не смогут «притворяться». Достаточно быстро они увидят настоящее лицо своего избранника. Вот тогда и наступает серьёзное испытание любви. Полюбил-то я одну, замуж-то вышла за одного, а человек-то оказался совсем другой…

Чем теснее мы общаемся с человеком, тем глубже проникаем в него, и здесь открытие следует за открытием. Иногда может открыться такое, что способно напрочь оттолкнуть от меня того, для кого я недавно был дороже всех.

Разумеется, этими примерами не исчерпывается вопрос. Наверно невозможно его исчерпать, такое множество причин, почему я был любим и стал нелюбим…

«Раз в жизни кого-то полюбив, мы уже не можем разлюбить». Священник Андрей Лоргус

Если человек ушел от вас, не факт, что он вас разлюбил. Налицо перемена отношений, а не перемена сердца человека. Вполне возможно, что в сердце любовь осталась.

Более того, я глубоко убежден, что человек никогда не может разлюбить, не дано это человеческому сердцу.

Меняется ощущение этой любви. Меняются отношения между людьми. Но и слава Богу, что они меняются. Потому что развитие человеческой личности, ее духовный путь подразумевают перемены отношений. Из детей мы становимся взрослыми, из взрослых – стариками. То есть, всё идет своим путем, это нормально.

А вот то, что любовь исчезает из сердца, в это я не очень-то верю. Я думаю, что, раз в жизни кого-то полюбив, мы уже не можем разлюбить.

Говорят, полюбить можно только раз в жизни. Это не так. В сердце вмещается много любовей. Но в высшем смысле любовь одна. Это то божественное качество человеческой личности, которое может проявляться к нескольким людям. Это может быть мать, отец, супруг, супруга, дети. У любви нет предела.

Когда вы говорите: «ушёл любимый человек», то ушел он не от своей любви, он ушел от вас. Значит, что-то в ваших отношениях было для него более мучительно, чем переживание разрыва. Это вопрос взаимоотношений, а не любви. Вполне возможно, что в ваших отношениях было что-то такое, что его пугало, или отталкивало. Что-то, что он не мог принять.

Например, это могло быть ощущение того, что вы лишаете его свободы, подчиняете себе, вы его если не унижаете, то, по крайней мере, как-то покоряете, заставляете жить по-вашему. Часто у женщин, девушек возникает страх, что избранник подчинит её себе и тем самым нанесёт ущерб её индивидуальности. У неё возникает страх, что её личность растопчут, отодвинут на задний план. Не всякая женщина готова раствориться в личности мужчины, стать его отражением. Да в этом и нет необходимости.

Второй вариант – девушка может испугаться чего-то в самой себе. Того, что вдруг в ней проснется что-то необычное, страшное для неё самой. Часто у женщины бывает страх стать счастливой, если её мать была несчастливой в браке. Такая женщина порой запрещает себе быть счастливой и уходит от того, кто может помочь ей обрести это счастье.

Третий вариант – женщина могла уйти, потому что испугалась того, что придется быть старшей сестрой, нянькой, мамкой для своего мужа. Быть может, она хотела найти в вас покровителя, сильного мужчину, а увидела мальчика, за которым нужно следить, которому нужно помогать. Может быть наоборот: женщина увидела в вас не отца, которого искала интуитивно, как часто женщины ищут в мужчине, а зрелого мужчину, который требует от неё быть женщиной. И она, может быть, не поняла, что быть женщиной намного радостнее, чем оставаться «подростком».

Все возможные варианты трудно перечислить, потому что каждый человек уникален. Как бы то ни было, в том, что произошло, есть и созидательное начало. Может быть, для вас это путь к себе, к открытию себя подлинного. Может быть, эти страдания приведут мужчину к открытию какого-то своего удивительного таланта. Может быть, они приведут его к Богу. А, может быть, для женщины, которая от вас ушла, это была «ложная любовь» (то есть жалость, романтическое увлечение, сострадание). Или для вас это была романтическая мечтательность, а не подлинная любовь. А может быть, всё было правдой. Вам самим предстоит открыть в себе смысл происшедшего…

«Умение беречь любовь закладывается в детстве». Психолог Ирина Мошкова

Вероятнее всего, любовь уходит потому, что мы бываем совершенно неподготовлены к её приходу. Мы вырастаем в семьях, в которых родители ничего не говорят детям о сущности любви, совершенно не умеют выразить свою родительскую любовь к детям так, чтобы дети почувствовали счастье от того, что они любимы. Сплошь и рядом дети наблюдают в своих

семьях «анти-любовь» – вражду, ненависть и стремление во что бы то ни стало настоять на своем и отомстить своему обидчику. При этом духовная основа истинной любви подрывается, т. к., согласно Евангелию, Любовь всегда жертвенна, она «не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла» (1 Кор. 13, 4–5).

Все родители, обращающиеся за помощью к детскому психологу, говорят о том, что они, конечно же, любят своих детей и делают всё необходимое для них, но вопрос в том, что при этом подразумевается. При ближайшем рассмотрении оказывается, что любят не так, как Христос заповедал, а так, как умеют, реализуя позицию родительского эгоизма, а заботятся они в первую очередь не о душе ребенка, а о том, как накормить, напоить, спать уложить и проверить уроки. Стоит ли удивляться, что в семьях вырастают инфантильные дети-потребители, имеющие ущемленное самолюбие, комплекс неполноценности и подавленное духовное достоинство человека. Выходя в самостоятельную жизнь, юноши и девушки, имеющие столь ущербное самосознание, стремятся построить свою личную жизнь на основе жажды самоутверждения, гордости и тщеславии.

Отсутствие положительного опыта подлинной любви лишает их возможности войти в новую жизнь и добиться положительных результатов. Недолюбленные в детстве собственными родителями молодые люди мечтают найти такую любовь, при которой они будут получать от возлюбленного ласку, заботу, внимание и материальное благополучие. В то время как истинная любовь ищет всегда возможности отдать, посвятить близкому человеку и себя, и свою жизнь. Ошибка в установках и ожиданиях относительно своей будущей семейной жизни у молодежи бывает столь велика, что фактически уже на свадьбе можно предсказать грядущий развод.

Дело в том, что, после знакомства, на первом этапе взаимоотношений молодые люди испытывают естественную тягу навстречу друг другу. Появляется влюбленность, которая очаровывает, буквально «околдовывает» юношу и девушку. Буквально всё: внешность, мысли, слова и поступки, – кажется интересным и прекрасным. Все самые лучшие душевные качества обозначаются и проявляются в общении, представляющем обоюдную ценность. В это время легко и свободно дышится, хочется всему верить и так легко давать взаимные обещания. Кажется, что эта сказка будет длиться всю жизнь… Но нет! После короткого периода, длиною 2–3 месяца, как только начинается реальная совместная жизнь с её неминуемыми хлопотами и заботами в конкретных обстоятельствах, идиллия прекращается. На поверхность выходит все самое дурное, низменное, самое потаенное, хранящееся в подвалах «бессознательного», которые были заполнены в раннем детстве. Начинаются ссоры, конфликты. Ссорясь, каждый из молодых супругов ожидает, что другой его пощадит, пожалеет и пойдет навстречу, уступит и поймет, но этого не случается, поскольку два самолюбивых человека никогда не договорятся.

Чем чаще бывают эти столкновения, тем быстрее уходит наша любовь. К сожалению, мы бываем совершенно не готовы принять этот чудный Дар Божий. Мы не понимаем и не ценим щедрые божественные «подарки», которые подаются нам авансом, в расчете на то, что мы когда-нибудь дорастем до понимания их сущности.

Необходимо помнить, что до настоящей любви надо еще дожить, Всю жизнь нам необходимо учиться такой любви, преодолевая свой эгоизм и совершая самоотверженное служение друг другу.

«Всё, чему Бог допускает совершаться с нами, имеет свою цель». Игумен Евмений (Перистый)

Мы все настолько по-разному понимаем, что такое любовь. Для меня любовь, – насколько ее можно определить простыми словами, – это состояние, когда ты светишь человеку и просто благодарен ему за то, что он принимает твой свет, твою заботу о нём.

Очень часто многие из нас не могут отличить любовь от зависимости – мучительной, страстной зависимости от другого человека. В каком-то смысле зависимость – это «Кощеева болезнь». Кощей Бессмертный – персонаж русских народных сказок – такое существо, сила жизни которого не внутри него, а в другом месте. Из-за чего жизнь Кощея постоянно находится под угрозой. Состояние зависимости характерно именно этим: смысл нашей жизни оказывается в другом человеке. Впадая в отношения зависимости, мы, делая шаг навстречу другому человеку, теряем точку опоры в себе самом.

Зависимость – это ловушка, это экстатическое, болезненное состояние. Если брак совершается по зависимости, он, как правило, недолговечен. Супруги тиранят и мучают друг друга, предъявляя друг другу неисполнимые требования. Рано или поздно, у одного из них кончается терпение, и он говорит «всё, хватит!».

Любовь – тиха, мирна, жертвенна. Прежде всего, имеет в виду любимого человека, а не своё чувство по поводу него. Любовь ответственна, и её логическим завершением является строительство семьи (конечно же, здесь я имею в виду любовь между мужчиной и женщиной).

Культ страстей, неумение отличать зависимость от настоящей любви, привел к тому, что в сознании общества упала планка нравственного закона, люди начинают сексуальные эксперименты, прилепляются друг к другу, раньше, чем делают окончательный выбор быть вместе. Для обоснования этой точки зрения даже придумано вполне приличное название – «гражданский брак».

Этот взгляд приносит людям очень много боли. Разве естественно примеривать человека как, например, обувь в магазине: подходим ли мы друг другу? На уровне человеческой физиологии и психологии семя мужчины – как раз тот самый «клей», о котором говорит Священное Писание, что «оставит человек отца своего и мать свою и прилепится к жене своей; и будут одна плоть». После того как люди «прилепились», очень больно «отдираться».

То, что мы называем «любовью», «влюбленностью», «страстью», имеет не только душевную (психологическую) составляющую, но и соматическую (телесную). В каждом из нас работают определенные биохимические процессы. И интенсивность, ускорение этих биохимических процессов люди нередко воспринимают за состояние любви. Американские ученые подсчитали, что «ген влюбленности» живет полтора-два года. То есть, интенсивность чувства, когда мы как бы «заболеваем» другим человеком, наиболее сильно проявляется в среднем 1,5–2 года. Это время дано человеку, чтобы научиться любить.

Истинная любовь начинает проявляться в тот момент, когда люди, соединенные брачными отношениями, оказываются перед вопросом: «Кто сегодня выносит мусорное ведро?» Тот, кто любит, скажет: «я».

Мной замечено, что многие люди, испытавшие боль отвержения в детстве, не могут попросить о любви, о заботе, о нежности. Знаю одну девочку, которую до шести лет воспитывала мама, а в шесть отдала в детский сад. Девочке было очень неуютно в детском саду. Она приходила из «садика», кидалась маме на шею и говорила: «Мама, люби меня!» Это значит – полчаса обниматься. Но ребёнок может попросить: «Мама, люби меня», а мы, взрослые люди, то ли иногда гордые, то ли у нас комплекс отвержения: «Ну, как я попрошу об этом?».

Очень важно, чтобы мы не боялись, не стыдились открывать сердце другому человеку – другу, подруге, мужу, жене. Чтобы мы могли сказать: «Сейчас мне не хватает любви. Мне очень важно, чтобы ты сейчас побыла со мной. Давай, знаешь, как вечер проведем? Я просто сяду рядом и уткнусь в твоё плечо. И буду плакать. Можно? Хочется. А ты меня будешь успокаивать. Мне действительно хреново просто. Я в этом открыто признаюсь. Просто мне хочется побыть с тобой. Я сегодня хочу быть слабым».

Очень многие люди хотят иметь отношения любви, но боятся показаться слабыми, уязвимыми. Они хотят казаться сильными. Именно поэтому многие любовь теряют.

Когда мы не стесняемся перед любимым человеком быть слабым – это начало выхода на глубокие отношения. Любовь – это сближение людей при максимальной открытости друг другу. Любящие (и на телесном уровне) полностью обнажены. Каждый из них максимально уязвим для другого. В этом гармония и красота Богом созданных интимных супружеских отношений.

В наши дни очень многие люди обнажаются друг перед другом, а их сердца друг другу остаются закрытыми. Людям кажется, что телесные, сексуальные отношения помогут стать ближе. Ничего подобного! Они еще больше обнаружат наше одиночество.

Мне пришлось венчать одну пару. Мой друг и его девушка, теперь жена. Я услышал потрясающую вещь до их венчания. Она говорит: «Я его люблю как моего будущего мужа. Но я ему не доверяю и не могу быть с ним полностью открытой». Для меня это был шок! Я ему в этот же вечер сказал: «Завтра мне вас венчать. Я узнал такие потрясающие вещи». – «Да? Я не знал этого». – «Может, ты поговоришь с ней?» – «А зачем перед свадьбой портить настроение?»

Конкретных поводов для расставания может быть много. Любая женщина в глубине души жаждет, чтобы мужчина подчинил ее себе, то есть поставил в новозаветный «чин»: «жене глава – муж, мужу глава – Христос»[1]. Из состояния бунта, глубинного нежелания женщины подчиняться мужчине возникло движение феминисток на Западе. В России этому явлению лучше подойдет название «дух матриархата».

Если женщина не чувствует, что мужчина ответственно взял главенство в семье, она, чувствуя тревогу и опасность, сама берет ответственность и становится главой, распорядителем и законодателем, а иногда тираном. Почему тираном? Потому, что в основании женского лидерства лежит чувство, а в основании мужского – логика, здравый смысл. Если женщина берет лидерство в семье, всё её женское естество кричит внутри неё о том, что «что-то не так». Мужчина в таком случае часто ведет себя как извиняющийся мальчик, а не как воин, готовый взять ответственность и защитить.

Давайте вспомним русское слово «замужем». Очень мало женщин сегодня «за мужем». Сегодня нередко наоборот – мужчины «за женой». В этом корень трагедии, ведущей к развалу семей и безотцовщине.

Если мужчина имеет в семье реальную власть, женщина готова покориться и подчиниться, даже если мужчина жёсткий, твёрдый, поскольку это дает ей чувство защищенности. Если женщина не чувствует себя защищенной, она начинает возмущаться, бунтовать, закатывать истерики, проверяя, до каких пор мужчина будет терпеть всё это. Иногда эти проверки проходят вплоть до свадьбы. Почему она закатывает истерики, почему она иронизирует, почему она подкалывает, почему она говорит гадости? Срабатывает природный механизм – она проверяет, будет ли он это терпеть или же он достойный, сильный мужчина, который сумеет остановить её.

Одна из причин, по которой женщины бросают мужчин – «аутизм» последних, состояние «проваленности» в себя. Если мужчина большую часть времени находится в себе, в своих идеях, в своей работе, а не с ней (женщины чувствительны – они это замечают), женщина воспринимает это как отсутствие любви и личное безразличие. Период знакомства, ухаживания даётся нам для того, чтобы посмотреть, насколько мы действительно можем быть вместе, находясь рядом, – на 100 %, на 80 или на 10. У меня есть знакомая пара: она открытая, веселая, а он такой «замороженный». Я говорю: «Слушай, если ты выйдешь за него замуж, то Снегурочкой станешь».

В некоторых случаях хорошо, когда люди схожи по темпераменту. В других случаях очень хорошо работает противоположность, то есть взаимодополнение. Но в любом случае

[1] 1 Кор. 11, 3.

может получиться хороший «танец» отношений, если люди встретились и открылись друг другу на самом глубинном уровне, если они принимают друг друга, если им хорошо вместе.

Как правило, люди, получившие в детстве полноту и отцовской, и материнской любви, во взаимоотношениях отношениях умеют дарить любовь. Они не слишком озабочены тем, чтобы это им как-то впоследствии компенсировалось. Люди, недополучившие любви в семье, остро нуждаются в ответной любви. Они не умеют ни отдавать, ни получать любовь, или же они становятся зависимыми людьми, «вампирами любви», ожидая, что другой человек просто обязан восполнять их потребность, посвятив лично им всю свою жизнь, время, внимание, отдавать все душевные силы.

Кажется, что понимание того, как и где зарождается настоящая любовь, – за гранью нашего контроля. Одно доподлинно известно: источник истинной любви – Бог. И если Он является для тебя приоритетом номер один, ты будешь смотреть на тех, кого любишь, Его глазами, любить их Его любовью, никогда не попадешь в ловушку зависимости. Любимый человек не станет для тебя идолом, смыслом жизни, и если по какой-то причине он принимает решение уйти из твоей жизни, Бог даст тебе силы благословить и отпустить его с миром. Ты будешь знать, что Он никогда не оставит тебя и не покинет тебя.

Всё, чему Бог допускает совершаться с нами, имеет свою цель. Точно так и утрата отношений с близким человеком приносит нам плоды. У зависимого человека вся жизнь в другом человеке. И вдруг этот человек уходит. В этот момент мы испытываем сильнейшее отвержение, что-то похожее на опыт умирания, ведь часть нас – в другом человеке. Нередко после подобных переживаний люди впервые начинают задумываться о смысле своей жизни, о вечности, о бессмертии. Мне кажется, что Бог дает иногда разочаровываться в людях и для того, чтобы вернуть нас к глубинному сознанию того, кто мы сами по себе, для того, чтобы напомнить нам о том, что Он жаждет нашей любви, что только Он способен по настоящему восполнить нашу внутреннюю глубинную жажду.

Что происходит с зависимым мужчиной, отчего мужчина теряет мужественность, теряет лидерство в семье? Как мы уже говорили, принцип созданной Богом иерархии мира таков, что «всякому мужу глава Христос, жене глава – муж». И оценивать, а значит, главенствовать над мужчиной может только Бог. Как только право оценки: «каков я, настоящий ли я мужчина?», «классный ли я?», – мужчина отдает женщине, он теряет себя, теряет главенство в семье.

Вопрос о самооценке – один из извечных психологических вопросов. Кто является мерилом моей самооценки? Мой Небесный Отец, или женщина, которую я люблю? Если женщина – я теряю себя, на духовном уровне теряю связь с Богом, попадаю под власть «духа матриархата». Тот, кто тебя оценивает, становится твоей главой.

Если связь на душевном уровне с тем или иным человеком разрывается, то значит, что Бог хочет через эту ситуацию мне напомнить, кто я есть, каково мое место в мире, и каково место Бога в моей жизни.

Возвращается ли любовь?

Если все-таки у нас была настоящая любовь или хотя бы влюбленность, но чувства ослабли, тучи закрыли солнце, можно ли что-то сделать, чтобы вернуть любовь, вернуть накал прежних чувств, чтобы снова стать единственными друг для друга?

«Любовь как награда за веру». История Ирины

Со своим мужем я познакомилась, когда мне было 15 лет, он был на 4 года меня старше. Все начиналось как в сказке. Когда я его увидела, то поняла, это моё, так же было и с ним. Он дарил мне цветы, заботился, мы не могли жить друг без друга. Родители были против наших отношений, но было уже поздно…

Когда я узнала, что беременна, мы поженились. В детстве я молилась, просила Всевышнего, чтобы он послал мне любимого человека, чтобы у нас родились детки, и мы были счастливы. Все вроде бы так и получилось. Даже к вере пришли вместе. Когда сынишке исполнилось 5 месяцев, мы обвенчались.

После свадьбы стали жить у его родителей, и тут началось… Быт, ребенок, свекровь… К тому же прибавилась учеба: он и я учились. Со временем отношения с родителями ещё больше испортились. Я думала, что если рожу второго ребенка, то что-то изменится к лучшему.

Изменилось, только в худшую сторону. Родилась дочь, которую я еле выносила, можно сказать, вымолила у Бога. Она оказалась очень беспокойной, все время плакала по ночам. Недовольная свекровь, муж высказывались по этому поводу, обвиняя меня, что я ничего не могу с ней сделать. А я действительно не могла. Только научилась спать стоя, с дочкой на руках.

Так вот и жила. Дом, учеба, дети. Отношения с мужем постепенно совсем испортились, свекровь настраивала его против меня. Несколько раз я уходила к своим родителям, потом снова возвращалась. Сколько было пролито слез, а как хотелось жить отдельно! Кто жил со свекровью, тот меня поймет…

Я терпела, страдала от непонимания, и так все продолжалось, пока я не забеременела третьим ребенком. Сколько было упреков, зачем он тебе – вам жить негде… но я твердо уповала только на волю Божью. И, о чудо!!! Мы продали квартиру и разъехались со свекровью, с которой я прожила 6 лет. Казалось вот оно счастье, теперь мы с мужем заживем, свой дом, своя жизнь, я теперь хозяйка.

И опять «но». Мне осталось доучиваться последний год, и тут я узнала, что жду четвертого ребенка. Рожать мне запретили по состоянию здоровья, но аборт делать я не стала и опять твердо уповала только на Бога. Как Он захочет, так и будет. Я молилась, исповедовалась, причащалась каждые две недели, так благословил меня мой батюшка. И опять чудо, я выносила, родила без осложнений и даже закончила колледж. На тот момент мне было 24 года. Я уже имела четверых детей и диплом на руках.

Вот только отношения с мужем все ухудшались, я чувствовала, что мы отдаляемся друг от друга, но ничего сделать не могла, пока однажды он не ушел. Тогда я не понимала, что происходит, такого просто не могло случиться со мной! Муж объяснял, что так жить больше нельзя – он не может и не хочет.

О, как же больно было слышать эти слова! Я просила его, умоляла не оставлять нас, как же мы будем жить без него. Мы венчаны, я же люблю его! Но он все решил. Я боролась за свой брак, как только могла, понимая, что сама сделала много ошибок. Я изменилась, раскаялась, просила прощения на коленях, но его это ещё больше раздражало. И тогда я поняла, что это конец.

Но доля надежды ещё жила, я молилась, просила святых угодников вернуть его. За нашу семью молился весь храм. Казалось, я не живу, все это происходит не со мной… Потом я узнала, он ушел от нас к другой женщине, которая старше его и была уже 4 раза замужем. Батюшка говорил, что это безумие…

И вот я осталась одна, четверо детей на руках, сыну 8 лет, дочкам 4,5 года, 2 года, а младшей было 11 месяцев. Не могу пойти работать, муж бросил, не дает денег, не помогает.

Но Господь не оставлял ни на минуту. Находились добрые люди, которые помогали, утешали, были просто рядом. Но самое страшное меня ждало впереди… Мой муж подал на развод и стал выгонять нас из квартиры, которая оказалась не моей. Я не понимала, что происходит с ним. С его уходом я смирилась, но выгонять меня из дома с детьми… куда?

Батюшка строго благословил не давать ему развода. Муж угрожал, бил, говорил, если появлюсь в суде, то мне несдобровать! Было страшно, но я сказала, что против Бога я не пойду, что разводиться это грех, и развода ему не дам, за что он меня чуть не убил. В суде нам дали 3 месяца на размышления.

Его любовница мне угрожала, она с моим мужем издевалась надо мной. Смотря на него, я испытывала отвращение, боль и обиду. Только думала, когда же это закончится! Муж все высмеивал меня, как бы мстил за прошлые отношения, а потом дал неделю на выезд. Как же мне было страшно, казалось – все, хуже быть не может!

И тогда я взмолилась «Господи! Вот дети мои, которых ты дал мне, я твердо верю, что не оставишь нас, не покинешь, устроишь нашу жизнь!» Долго молилась, плакала, и в какой-то момент я поняла, что со мной осталось самое дорогое – это вера и дети, а это главное!!! Как в одной книжке я прочитала однажды: «Чем сильнее вера наша, тем большую силу Божью спасительную привлекает она, к человеку, и нет греха, нет столь великой скорби, беды, от коих не могла бы спасти вера».

И вы не поверите, пришел муж после всего этого и сказал, что разошелся с той женщиной, выгонять меня больше не будет и разводиться тоже. У меня была такая радость тогда, что мы остаемся с крышей над головой! И мне уже больше ничего не нужно было. Вот так и жили, я с детьми дома, а муж у своей мамы.

Пока однажды он не спросил «А я тебе нужен?» На что я ничего не могла ответить. Я думала о своей жизни, подводила итоги последних событий. Вот человек передо мной, которому я доверила жизнь, с ним прошла много трудностей, родила четверых детей, а он потом предал, бросил нас на произвол судьбы. Нужен ли он мне сейчас после всего этого, такой? Каждый раз я задавалась этим вопросом.

Да, нужен! Обязательно родному человеку нужно давать шанс на исправление, вот тут и заключается истинная, наивысшая, жертвенная, христианская любовь… Конечно, принять после предательства тяжело, это своего рода тоже крест, жить с этим. Снова строить отношения, смиряться, терпеть, прощать. Через все это я прошла, с Божьей помощью, конечно. Да и сколько мне ещё предстоит пережить, не знаю… Странно, я думала, что уже разлюбила мужа, а оказалось, люблю его и ещё сильнее.

Не отчаивайтесь, и вы сможете пережить то, что вам выпало на вашу долю. Молитесь и ещё раз молитесь. Господь обязательно устроит вашу жизнь, все наладится. Кажется, что сейчас это невозможно, но завтра настанет новый день, а значит, будет и другая жизнь. Для тех, кто больше не верит в счастье в семейной жизни и хочет уйти из неё, хочу добавить одно, что там, на стороне, ничего лучшего вы не найдете, а вот свои отношения, свою жизнь к лучшему изменить вы можете. Я глубоко верю, что нельзя построить счастье на чужом горе. Я живу по такому принципу «не делай того, чего не хочешь, что бы делали тебе, или поступай так, как хочешь, чтобы поступали с тобой». Это очень помогает. Все гораздо проще, чем мы думаем.

На данный момент наша семья снова вместе, дети счастливы, да и я наверно тоже, вот только плачу иногда по ночам, но это уже слезы радости…

«Много есть плачущих, но не о том, о чем нужно: много скорбящих, но не о грехах: много есть как бы смиренных, но не истинных. Пример Господа Иисуса Христа показывает нам, с какой кротостью и терпением должны мы переносить погрешности человеческие»[2] (Преподобный Иосиф Оптинский).

Ирина, 26 лет.

«Чтобы вернуть любовь, нужно победить свой эгоизм». Психолог Ирина Мошкова

Семейная жизнь связана с постоянным стремлением сберечь и вернуть любовь. В силу гордости и эгоизма, свойственных всех людям, мы постоянно рискуем потерять то, что нам даровано. Доверительные супружеские отношения и отношения родителей и детей представляют величайшее благо, данные нам Богом для того, чтобы мы научились ценить их, постоянно «хранить и возделывать».

Бывает так, что в силу различных причин кто-то из близких начинает раздор, высказывает претензии к окружающим, чувствует себя обиженным и обделённым. В этот момент, как правило, член семьи, возмущающий всеобщее спокойствие, ведёт себя агрессивно, с большими претензиями. Чувствуя себя неудачником или жертвой чьей-то злой воли, он жалеет себя, подсознательно стремится к самоутверждению, а потому начинает обижать и задевать окружающих. Злобные мысли и чувства так завладевают сознанием этого человека, что он заходит всё дальше и дальше в своем исступлении…

Вернуть любовь в этом случае очень трудно, но всё-таки возможно, если постараться преодолеть собственный эгоизм, побороть естественное негодование и собственные амбиции, обратиться за помощью к Богу и помолиться так, как молился Христос за своих обидчиков: «Отче» прости им, ибо не знают, что делают!» (Лк. 23, 34). Искреннее прошение приводит к тому, что даже серьезный конфликт и принципиальные разногласия успешно разрешаются, опять воцаряется мир и покой в душах, возможность общения и взаимопонимания. По учению святых отцов православной Церкви, христианская Любовь, которая «всё покрывает, всему верит, всего надеется, всё переносит, …никогда не перестает…» (1 Кор. 13, 7–8), позволяет укрощать воинственный вражеский настрой и восстанавливать мир, нарушенный горделивыми помыслами. Очень важно, чтобы мы хотели в отношениях с близкими людьми подняться выше своих страстей, мелочных обид и претензий, научились восстанавливать с помощью Божией то семейное благополучие, которое ранее даровал нам Господь.

«Возможно, любимый человек ещё не дорос до своей любви». Священник, психолог Андрей Лоргус

Иногда человеку нужно дорасти до своей любви. Созреть для неё. Со временем любовь может проснуться в нём и зажить полной жизнью. И тогда человек возвращается к предмету своей любви уже более зрелой личностью, уже более достойной её.

Представьте себе: девочка влюбляется во взрослого мужчину. Он для неё скорее отец, чем муж. Едва вступив в брак, эта девочка пугается своего замужнего статуса и уходит. Пройдет год или пять лет – она станет взрослой женщиной и поймет, что это и было то единственное, что ей необходимо. И она вернется уже зрелым человеком. Она возвращается к своей любви, к своему мужчине, сознавая, на что она идет и ради чего. Такой сценарий вполне вероятен.

---

[2] «Душеполезные поучения преподобных Оптинских старцев». Свято-Введенская Оптина Пустынь, 2001.

Как помочь вашему любимому, который еще не дорос до своей любви, если это так? Брак – это и есть такая школа, в которой два человека помогают друг другу вырасти. Школа любви, школа жизни. Но только в том случае, если между супругами, кроме любви, есть и доверие, и уважение. Вообще, помочь можно только в том случае, если есть уважение к личности друг друга. Если одна личность другую подавляет, такая ситуация только вредит обоим.

Вот представьте себе, что школьники прыгают через ручей. Все смело прыгают, хотя, может быть, и оступаются, и ноги срываются в воду. А один боится. Он боится опозориться перед своими ребятами, которые улюлюкают и смеются на той стороне ручья. Он говорит: «А я вообще прыгать не буду». Приходит взрослый человек и говорит: «Ребята, вы идите дальше, мы вас догоним». И говорит этому оставшемуся парню: «Ты не бойся. Даже если ты оступишься, это нормально. Я над тобой смеяться не буду. Мы будем прыгать с тобой до тех пор, пока у тебя не получится». Он создает атмосферу безоценочного доверия. И тогда человек рискует на новый для себя шаг.

Так бывает и в семье. Если я доверяю своей супруге, то я никогда не выступаю с критикой в ее адрес. Я не указываю, что она не так готовит, не так одевается, не так стирает и т. д. Я уважаю ее в любом ее проявлении. Критика в любви – опаснейшая вещь. Беречь надо друг друга. Во-первых, лучше всего делать это тогда, когда человек просит помощи. То есть, когда моя супруга говорит: «Я не так что-то сделала?», вот тогда я пытаюсь осторожно-осторожно намекнуть ей на то, что она совершила ошибку. И одно это уже вызывает в ней бурю сопротивления, но потом она возвращается и говорит: «Да. Наверное, ты прав». А если я начну говорить: «Вот! Ты меня не послушалась!» – ничего, кроме сопротивления, отторжения, самоутверждения в ней это не вызовет.

Другое дело, когда мы обсуждаем будущее событие, которое личностно не окрашено. Как поступить: ехать в «Икею» покупать шкаф или не ехать, или потратить деньги на другое? Вот тут мы спорим.

Более того, ведь супруга догадывается, что нравится или не нравится ее мужу. Она и так всё замечает по глазам, выражению лица. Мне и говорить ничего не надо. Скорее, наоборот, мне нужно в этот момент, когда только-только она почувствовала, что я критически воспринимаю её поступок, наоборот, подойти, обнять, поцеловать, успокоить, с тем, чтобы создать атмосферу доверия, чтобы она увидела – да, мне это не понравилось, но я не волен над собой. Ну, что ж я могу поделать? Я даже извиняюсь как бы перед ней, что мне это не понравилось.

Не может человек жить всё время в условиях критики. Его это отравляет. Он сбежит от меня. Если я буду ментором своей жене, она просто убежит.

Вот эти отношения доверия и уважения – единственное, что мы можем сделать для развития личности.

«Пока ждём – точно не вернётся». Игумен Евмений (Перистый)

К одному семейному консультанту пришла за помощью пара: «Мы на грани развода. Ваша консультация для нас – последняя надежда. Можете что-то сделать?» Они ожидали, что он сейчас будет их уговаривать. Но вместо этого он подсказал им другую идею: «Как интеллигентные и воспитанные люди, напоследок сходите вдвоем в ресторан, чтобы торжественно отметить окончание вашей супружеской жизни».

Что может стать следствием такого «торжества»? Либо люди, которые не могут жить вместе, красиво расстанутся, сохранив благодарность за прожитые совместно годы, сохранив дружеские отношения, либо у них начинается новый этап отношений любви, которая «долготерпит, милосердствует, не завидует, не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит, никогда не перестает» (1 Кор. 13, 4–8).

Что может восстановить утраченную любовь? Воспоминание о том, за что ты можешь быть благодарен этому человеку. Обычно, когда люди хотят расстаться, у них перед глазами висит мрачное облако плохих воспоминаний, воспоминаний последних дней, месяцев совместной жизни. И если я начинаю благодарить человека за то, что когда-то он сделал меня счастливым, это может открыть двери к восстановлению отношений. Но это уже будут не прежние отношения, а совершенно иные.

Прежде всего нужно ОТПУСТИТЬ человека внутри себя. ПОЛНОСТЬЮ ОТПУСТИТЬ. Кто-то из психологов сказал такие слова: «Надежда умирает последней. Я бы убил ее первой». Почему? Пока мы ждем, надеемся, зависаем в состоянии «может, она всё-таки вернется?», мы не действуем, не двигаемся и не живем полноценно.

Что значит отпустить? Значить принять глубинное решение: «Она уходит от меня. Отпускаю. Всё!». Причем, мы отпускаем в свет, отпускаем с благодарностью, с пониманием того, что окончился замечательный этап моей жизни, что, возможно, этот человек сделал меня счастливым на целых два года. И теперь я отпускаю его в счастье, в свет, в полноценную жизнь. И дальше буду идти по жизни самостоятельно. Может быть, Господь кого-то еще пошлет на моем жизненном пути. А может, тем самым Он хочет что-то сказать мне о важности личных отношений с Самим Собой.

Как мы расстаемся с людьми, которые вдруг понимают, что им с нами не по пути? Умеем ли красиво, с благодарностью отпустить человека? Не упрекая, не намекая, не желая устыдить его за то, что он нас бросил, не навешивая напоследок чувство вины? То есть, расставаясь, поблагодарить и отпустить.

Если человек знает, что мы втайне ждем, он, как правило, не возвращается. Даже если вдруг почувствует, что ему не хватает вас, он глубинно понимает, что возвращаться не стоит. Поэтому, еще раз повторюсь, лучше отпустить, искренне пожелать счастья и попрощаться, поблагодарив за то, что было хорошего в наших отношениях.

Пока ждём – точно не вернётся. Пока надеемся – точно не вернётся. Поэтому хороним надежду и дальше идём по жизни. Для каждого из нас уход человека, в которого мы были влюблены, это не конец, а начало новой жизни, нового этапа пути, шанс выйти на новый уровень понимания себя, ближнего, Бога.

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.