



Сложности любви



КРИЗИС СЕМЬИ

Спасательный круг

Сложности любви. Кризис семьи

«Автор»

2016

Сложности любви. Кризис семьи / «Автор»,
2016 — (Спасательный круг)

ISBN 978-5-906303-02-8

«Данная книга ценна тем, что представляет собой не воззрения какого-то отдельного автора на то, как следует жить в семье. Она рассматривает множество конкретных судеб, ситуаций разных реальных семейных пар. Истории из семейной жизни, рассказанные с предельной откровенностью, и советы, данные этим парам, помогут вам посмотреть на свою ситуацию со стороны, увидеть решение своих проблем, а многих из них просто избежать. Беседы специалистов также носят предельно практический характер, при этом они доступны по форме и основательны по сути. Даже люди, живущие в браке десять или двадцать лет, найдут в этих беседах для себя много нового и ценного...»

ISBN 978-5-906303-02-8

, 2016
© Автор, 2016

Содержание

От составителя	5
Кризис отношений в семье	7
Беседы	7
Роли мужчины и женщины в семье. Психолог Александр Колмановский	7
Сохраняйте близость на всех уровнях. Психолог Ирина Рахимова	13
Говорите друг с другом! Психолог Светлана Швецова	14
Нелюбовь будем побеждать любовью. Протоиерей Игорь Гагарин	16
Истории	18
Муж не заботится обо мне	18
Я больше не люблю мужа	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Дмитрий Семеник

Сложности любви: кризис семьи

От составителя

Из всех дел, которые делают люди, строительство семьи, вероятно, самое важное для счастья человека. Наибольшая часть как самых радостных, так и самых горьких наших переживаний связана именно с семьей. Семья – это место, где живет любовь. Путь семейной жизни – это путь, на котором наша любовь возрастает. А что для человека важнее любви?

Словом, переоценить важность семейной жизни невозможно. Но, как ни странно, делу строительства семьи мы уделяем не так уж много внимания. Да, много времени и сил мы тратим на переживания, на пересуды, на споры, на обиды, сопряженные с семейной жизнью. А на узнавание того, как строить семью и на подготовку себя к этому делу – совсем мало.

Ведь искусству семейной жизни нужно учиться точно так же, как и любому другому делу. Даже на простого электрика человек учится два или три года. Накапливает теоретические знания, овладевает практическими навыками. А дело семейного строительства куда сложнее. Но в нем мы почему-то полагаемся только на опыт той семьи, в которой мы выросли, а этот опыт далеко не всегда благополучен. Чаще не благополучен. Большинство из нас хочет и надеется иметь более счастливую семью, чем имели наши родители.

Единственный путь для этого – учиться и меняться в соответствии с поставленной перед собой целью – быть достойным мужем или женой, жить в мире и любви, дать детям бесценное наследство добрых качеств и счастливый пример.

Данная книга ценна тем, что представляет собой не воззрения какого-то отдельного автора на то, как следует жить в семье. Она рассматривает множество конкретных судеб, ситуаций разных реальных семейных пар. Истории из семейной жизни, рассказанные с предельной откровенностью, и советы, данные этим парам, помогут вам посмотреть на свою ситуацию со стороны, увидеть решение своих проблем, а многих из них просто избежать.

Беседы специалистов также носят предельно практический характер, при этом они доступны по форме и основательны по сути. Даже люди, живущие в браке десять или двадцать лет, найдут в этих беседах для себя много нового и ценного.

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

Цель этих сайтов – не высокая посещаемость, а помощь людям, и это сказывается на качестве всех видов информации, в том числе откликов на просьбы о помощи.

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

- «Сложности любви: добрачные отношения»;
- «Сложности любви: кризис семьи»;
- «Сложности любви: роковые ошибки».

Эта книга посвящена теме кризиса отношений в семье.

Семья как институт вообще находится сейчас в глубоком кризисе во всех странах «пост-христианского» пространства. Большинство семей распадается. Не многим детям знакомо счастье полной семьи, жизни с мамой и папой. Но происходит это не потому, что люди не желают настоящего семейного счастья, и не потому, что семью нельзя сохранить, некий злой рок ее обязательно разрушит.

Силы зла существуют, но рок не довлеет над нами. Причины кризиса – те же, о которых говорилось выше. Нужно кое-что знать о семейной жизни и трудиться над собой. Тогда все получится. Каждый при желании может иметь крепкую семью, сделать себя и своих детей счастливыми.

Взяться за это дело никогда не поздно. Мы видели множество ситуаций, когда супруги думали, что развод неизбежен, но после считанных недель чтения нашего сайта и общения на нем их представление переворачивалось, и ситуация изменялась. Потому что причина этих проблем – в нашей душе и в нашем уме, а эти структуры способны к очень быстрым изменениям. И люди удивлялись – как всего месяц назад они могли думать, что и любви уже нет, и семьи тоже нет.

Как правило, стоит потрудиться над тем, чтобы сохранить семью. Конечно, бывают и исключения (например, когда непреодолимые обстоятельства семейной жизни наносят большой психологический ущерб детям). Но в большинстве случаев действует закон: в первом браке легче сохранить счастье и любовь, чем во втором, во втором – легче, чем в третьем...

Наверно, самый главный секрет здесь – суметь посмотреть на ситуацию глазами второго человека. Все мы знаем свои желания, мы сосредоточены на них. Потребности другого человека, тем более человека другого пола, понять труднее. А не поняв и не признав его право на эти желания, мы не можем дать ему то, в чем он нуждается. И получается, что у каждого из супругов «своя правда». У каждого свой список претензий, неисполненных желаний. Эти претензии находят свое выражение по-разному. В скандалах, изменах, пьянстве супруга. Если пьет или изменяет один, это не значит, что другой невиновен. Позиция «он плохой, я хорошая» – не та позиция, с которой можно начинать решение проблемы. Начинать нужно с признания того, что виноваты оба, и желания узнать свои ошибки. Это самый легкий, а в большинстве случаев – единственный путь, потому что себя изменить всегда легче, чем другого. А когда мы изменяем себя, изменяется поведение второго человека, изменяется всё...

Если же развод все-таки происходит, и тогда не нужно сидеть сложа руки. Расстаться нужно с наименьшими потерями. Это важно для наших детей, если они есть, для нашего собственного будущего и для того, с кем мы расстаемся. Развод – это не конец жизни, это лишь начало ее нового этапа...

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

Если книга вам понравится, до встречи на сайте!

Дмитрий Семеник

Кризис отношений в семье

Беседы

Роли мужчины и женщины в семье. Психолог Александр Колмановский

– Некоторые люди считают, что они могут как угодно распределять роли между собой в своей семье. Скажите, можно ли в принципе говорить о каком-то идеальном распределении ролей?

– Можно говорить не об идеале, а о той природной схеме, которая заложена в основу взаимодействия мужчины и женщины. И в этой природной схеме роли, конечно, не являются предметом договоренностей. Они заведомо не одинаковы у мужчин и женщин. Это вытекает и из биологии людей, и из социальной природы психики и существования.

– Попросту говоря, поскольку женщины и мужчины разные, соответственно, и роли у них разные?

– Да.

У мужчин и у женщин налицо определенная разница и в менталитетах. Эта разница формировалась на протяжении сотен тысяч лет эволюции. Мужчине для его деятельности необходим аналитический менталитет. Собирая горючее для костра, он должен хорошо отличать сухие сучья от влажных (или гнилых). Готовя дротик или копье для метания в добычу, он должен хорошо различать разницу в весе наконечника и древка. Поэтому у мужчины гораздо больше развито логическое структурное мышление – объединять подобное с подобным, сравнивать свойства предметов.

Мужчина в семье является добытчиком и защитником. Это его природная функция, а не добровольно принятая на себя условная роль. В современной жизни эта мужская функция кажется размытой и необязательной. Нынешняя жизнь в цивилизованных странах устроена гораздо более комфортно, чем в древности (и даже чем лет 300–400 назад), гораздо выше уровень нашей защищенности, есть мощные социальные институты. Женщина может и сама зарабатывать, и сама объясняться с главными нынешними врагами человечества – работниками ЖКХ. Может, в общем, и ребёнка воспитывать сама. Поэтому кажется, что можно меняться ролями или менять их, как хочешь. Увы, это иллюзия. Природное устройство менталитета – очень прочная вещь, глубоко сидящая в нашей психике. Попытки игнорировать это устройство не могут пройти безнаказанно. Да, мужчине сегодня, как правило, не надо охотиться на пищу и защищать семью от внешней угрозы. Но основа этих мужских функций – это ответственность, и эта основа никуда не делась. Она актуальна и сегодня, и будет актуальна всегда.

– Таким образом, каково главное свойство мужчины?

– Мужественность – это ответственность. Мужчина отвечает за конечный результат. Не за то, чтобы объяснить, почему не получилось, несмотря на то, что он все правильно делал. Нет, мужчина отвечает за то, чтобы, в конце концов, получилось. И если не получилось, значит, он что-то делал неправильно. Ответственный мужчина не скажет: «Ты неправильно воспитала ребёнка». А ты где был? Работал? Значит, ты пошёл на то, чтобы ребёнка воспитывала твоя жена так, как умеет, как считает нужным. Отвечай теперь за это сам, не пеняй на неё.

Вспоминаю урок ответственности, преподнесённый мне одним замечательным директором школы, в которой я работал. Как-то я попросил его принять в первый класс сына моего

знакомого. Знакомый, профессиональный прораб, в порядке шефской помощи пообещал своими силами сделать ремонт в помещении начальных классов. Требовалось только оплатить расходные материалы. Родители скинулись, деньги были знакомому переданы, с чем он и пропал навсегда. Когда ситуация прояснилась, я сказал, что, поскольку сам виноват, верну родителям свои деньги. Директор сказал: «Вернём пополам – ты часть, и я часть». «Почему? – спросил я, – ты же его в глаза не видел? Твоей ответственности тут никакой». На что директор ответил: «Это и есть ответственность: отвечать за то, что доверился человеку, которого в глаза не видел». Вот это по-мужски.

– А женщина? Чем характерна женская роль?

– Женская роль, женский менталитет – это опять-таки не какая-то условность, а биологически и психически обусловленное явление.

В нашей психике есть два разных «этажа». Главный этаж – это натуральная психика. Она у нас не отличается от животной, она развивается первой в нашем младенчестве и пожизненно остаётся основой нашего существования, отвечая за огромное количество действий и проявлений. Второй этаж – это так называемая высшая психика, сугубо человеческая. Та, которой нет у животных. Эти этажи отличаются друг от друга массой разных вещей, но есть главное отличие, самое фундаментальное.

Оно состоит в том, что человек отдаёт себе отчет в факте собственного существования, а животное не отдаёт. Курица не понимает, что она одна из куриц, и обезьяна не понимает, что она одна из обезьян. А каждый из нас понимает, что он такой же, как остальные люди. Другая сторона этой же человеческой возможности – представлять себе чувства других людей. «Раз я могу быть сытым или голодным, значит, сейчас кто-то тоже хочет есть». «Раз мне может быть тепло или холодно, значит, сейчас кто-то, может быть, замерзает». Возможность представлять себе чужие чувства называется эмпатией (у животных такой возможности нет, они не представляют себе чувства других особей). И вот по этому, базовому отличию человеческой психики от животных, женщина вообще в большей степени человек, чем мужчина. У нее эта самая эмпатия развита принципиально лучше.

– Почему?

– По тем же сугубо биологическим причинам. В отличие от женщины, у мужчины есть силовая возможность решения проблем в отношениях. Отобразить, ударить, убить, убежать. У женщины такой возможности нет. Поэтому мужчине не очень важно вникать в тонкости состояния партнера, а женщине это жизненно необходимо. Она гораздо больше нацелена на восприятие нюансов мимики, интонации, ритма дыхания – всего, что выдаёт состояние человека. Поэтому женщины гораздо более эмпатийны, им легче понять партнёра.

А чем больше ты понимаешь человека, тем больше ты его принимаешь, больше чувствуешь его переживания, лучше понимаешь, что именно толкает его на поступки, в том числе «плохие».

Поэтому принятие и есть женская роль в семье. Безусловное принятие, материнство, женственность.

Теперь мы можем обобщить эти две роли в любой паре «мужчина и женщина». Мужчина – это ответственность, женщина – безусловное принятие. Вот когда оба партнера максимально соответствуют этим ролям, им бывает очень хорошо, и вокруг них бывает очень хорошо.

Кстати говоря, это один из критериев, по которым видно, правильно ли люди вступили в союз друг с другом. Когда пара сложилась на правильной, «доброкачественной» основе, то людям вокруг становится хорошо. У них улучшаются отношения с окружающими, к ним тянутся.

А бывает иначе, когда двое объединились на какой-нибудь протестной основе. Обоим плохо, обоим одиноко. Например, у кого-то из них не сложились отношения с тяжелыми родителями. И он из-под этих родителей убежал к партнеру, который его принял, утешает, объеди-

няется с ним в общем протесте. Вот у таких людей как были до сих пор неважные отношения с окружающими, так и продолжают ухудшаться.

– Основной вопрос, камень преткновения для большинства семей – кто главный в семье. Традиционно считается, что мужчина в некоем смысле главный, а женщина очень борется за то, чтобы с этим не согласиться и самой быть главной или хотя бы равной. Должен ли мужчина быть главным, и в каком смысле?

– Изъяном всех этих рассуждений является слово «главный». Что значит «главный»? Тот, кто говорит: «Будет по-моему – и все тут!», настаивает на своем решении просто, чтобы настоять? В этом смысле никто не должен быть главным. Это позиция, продиктованная не реальным авторитетом, не большим жизненным опытом, а неуверенностью в себе, страхом подвергнуть реальному обсуждению свои взгляды и намерения.

Но если в слове «главный» можно усмотреть что-то разумное, то это та же самая ответственность. Главный – тот, кто в конце концов отвечает за принятые решения. Приехали муж с женой в аэропорт, до вылета 45 минут. Жена говорит: «Я похожу немного по магазинчикам duty free». Если муж соглашается, а они потом опаздывают на самолёт, он не должен себе позволить ни малейшего раздражения, не должен чертыхаться и сетовать на жену. Он должен сказать: «Какой же я лопух, надо будет в следующий раз следить за временем». И в следующий раз сказать жене: «Нет, прости, не могу этого допустить. Сейчас нет возможности ходить по магазинам, рискуем опоздать». Он берёт на себя роль «главного» не в смысле давления, а в смысле ответственности.

– Если мужчина должен быть ответственным, то как должна вести себя женщина, чтобы помочь ему стать таким? Или от женщины ничего не зависит?

– Очень даже зависит. Как может помочь в этом женщина? Сначала давайте зададимся другим вопросом: что мешает мужчине взять ответственность на себя. Ваша версия?

– Неуверенность в себе.

– Да. Неуверенность в себе, страх. Но здесь надо уточнить, чего именно страх. На первый взгляд, страх ошибки, проигрыша. Вот я пойду в школу объясняться с учителями ребенка, а у меня не получится. Казалось бы, это страх возможной неудачи. На самом деле нет. Не такой страх. Ведь этот страх есть у всех, в том числе у вполне ответственных людей. Любой из нас понимает, что может ошибиться или не достичь успеха. Оказывается, безответственность – это не страх своей неудачи, а страх реакции окружающих на эту неудачу.

Чтобы понять, каких именно окружающих, давайте вспомним, чьи реакции были первыми в нашей жизни?

– Родителей.

– Конечно. Вспоминаю одного своего собеседника – почти олигарха, – который в 9 лет в глухое советское время разобрал по винтику телевизор и не смог собрать обратно. Ему родители ни слова упрёка не сказали, хотя телевизор был очень важной вещью. И в 14 лет он уже работал в телеателье мастером. А в 40 уже был очень успешным бизнесменом.

Так вот, женщина поможет мужчине стать более ответственным, если она в соответствии со своей главной женской ролью будет источником безусловного принятия. Если она в любых ситуациях будет относиться к мужу не оценочно, а сочувственно, особенно в ситуациях его неудачи. Куда-то он опоздал, кого-то он подвел, за что-то не свое взялся – ей надо реагировать не на его поступок («ну что ж ты так?»), а на его переживания («представляю, как ты нанервничался!») Тогда он постепенно, с годами, избавится от страха, который мешает ему брать на себя ответственность.

Приведу пример из жизни, как моя жена меня «лепила». Я помню, мне подарили на день рождения цифровую фотокамеру, когда они только появились. Такая тоненькая, крошечная. Вся семья скинулась на подарок, денег тогда особых не было. И я с ней не расставался, снимал все напропалую, носил ее на шнурке, на груди. Однажды в гостях, за столом, я стал показывать

эту камеру своему соседу. И с пьяных глаз уронил её в миску с лечо. И вот, я вне себя от горя, достаю из миски с лечо этот фотик, с него стекает маринад, а жена моментально, не задумываясь, говорит: «Саш, ты так непрерывно снимаешь, практически во фронтовых условиях, что это надо считать боевым крещением». Понимаете, для нее такое отношение на автопилоте, ей не приходится задумываться! Вот это то, что называется безусловным принятием.

В такой атмосфере мужчина постепенно перестает себя бояться. Перестает бояться не своих неудач, а реакций других на эти неудачи. Начинает все больше брать на себя ответственность.

– Мы рассмотрели ситуацию, когда они договорились, мужчина взял на себя эту ответственность и отвечает за последствия. А вот сам процесс обсуждения. Как мы с Вами выяснили, у мужчины логика, у женщины интуиция. Они разные и часто хотят разного. Как им договариваться? Можно найти общую методику для достижения согласия?

– Да, можно. Тут самое важное – правильно поставить цель. Обычно в таких случаях кажется, что цель – убедить, уговорить, продалить. Добиться своего. На самом же деле для того чтобы договориться с собеседником, тем более с оппонентом, надо, прежде всего, обеспечить по-настоящему дружелюбную интонацию разговора. Это бывает труднее всего, но это и важнее всего. Из-за отсутствия этой цели, из-за напряжённой интонации нас и не слышат, не идут нам навстречу, пытаются, наоборот, нас продалить.

А для правильной интонации нужно понимать, что собеседник не имеет в виду нарочно противоречить. Как бы это иначе ни выглядело, как бы ни казалось, что это он (она) говорит нарочно, специально, лишь бы сделать мне плохо. Это не так! За его (ее) настойчивостью стоит какая-то внутренняя убежденность, реальная озабоченность, а за раздражительностью или даже грубостью – какой-то запрос.

И надо обязательно посчитаться с этой убежденностью. Надо подтвердить, что ты эту озабоченность видишь и считаешься с ней. «Скажи, Миша, ты почему не разрешаешь купить сыну мобильник? Тебе кажется, это слишком дорого? Тебе кажется, что его это избалует?». Если жена задаст этот вопрос без вызова, без укора, а с искренним интересом к его соображениям – накал эмоций сильно снизится.

– Хорошо, эмоции сняли. Но все равно, одному хочется одного, другому другого. Это значит, что один должен уступить, пойти на жертву.

– Тут надо говорить уже не о процессе переговоров, а о существовании отношений, которые связывают этих двух людей. То есть надо понять, кто к кому как относится. В отношениях мужчины и женщины есть два разных начала, два совершенно разных чувства. Одно из этих чувств – потребность, чтобы *другому* было хорошо, насколько это в моих руках. И совсем другое, противоположное чувство – это потребность, чтобы *мне* было хорошо, насколько это зависит от другого.

В реальной жизни есть, разумеется, оба начала и в любом человеке и в любой паре. Вообще, это вполне нормальное чувство, потребность в том, чтобы мне было хорошо. Вопрос только в пропорции, вопрос только какое чувство сейчас сильнее мной движет, какое чувство громче выражено. Эта пропорция зависит от зрелости человека: чем более зрелым является человек, тем больше он в состоянии сосредоточиться на своём партнёре (жене, муже, ребёнке, приятеле). К сожалению или к счастью, психика так устроена, что партнеру заметно только чувство, которое преобладает. Если я больше тяну одеяло на себя, то партнеру незаметно (или неважно), что в каких-то случаях я с ним всё же считаюсь. И вот эта настоящая подоплека, кто к кому как относится, она и вылезает только в конфликтных ситуациях, только в ситуации столкновения интересов. Пока оба предаются занятиям, не ущемляющим ничьих интересов: ходят по покупкам, вместе ходят на митинг, ругают плохую погоду или катаются на лыжах – в этих безмятежных ситуациях ничего нельзя сказать о настоящем характере их отношений.

А вот когда одному хочется спать, а другому слушать громкую музыку – вот тут видно, кто чьими интересами выше дорожит.

– Получается, в идеальной семье каждый стремится к тому, чтобы хорошо было другому?

– Да, в идеальной семье каждый старается стянуть одеяло с себя и натянуть его на другого. Каждый всё время думает – не холодно ли другому.

– С мужчиной мы разобрались – он должен быть ответственным. И когда он это проявляет, он становится главой семьи. А в каком случае женщина становится главой семьи?

– Женщина становится главой семьи, в нашем смысле слова, когда она «берет на себя» очень инфантильного мужчину. Именно берет на себя – правильно распознает его инфантильность. И бывает его этой незрелостью тронута, а не раздражена, не разочарована. Она чувствует его потенциал, ей его жаль. И ей хочется ему помочь развернуть свой потенциал. Она берет его на себя и начинает аккуратно, терпеливо вести его по жизни. В этом случае женщина становится «доброкачественной», правильной главой семьи. Она берет на себя ответственность за происходящее.

– А «недоброкачественной» семьи не бывает?

– Сколько угодно – это когда просто идет борьба за лидерство. Я бы сказал, что таких сюжетов большинство в наших семьях.

– Почему это происходит? Понятно, что мужчина традиционно себя чувствует комфортно, являясь главой семьи. Он ощущает себя на своем месте, когда он является лидером. А почему женщина борется за лидерство в семье?

– Я не знаю, существует ли общий ответ, из-за которого это все происходит. Я думаю, что существует много разных причин. Например, когда женщине с этим мужчиной ужасно некомфортно, и она пытается просто выкарабкаться из-под этих обломков и как-то подтвердить собственное право на мнение на то, куда мне пойти или не пойти. Это не борьба за лидерство, это борьба за жизнь, я бы сказал.

Бывает борьба за лидерство – это когда женщина по психотипу, по психофизическим данным является потенциально мощным управленцем. Среди женщин это не часто, но встречается. И тогда этот управленческий потенциал искаженно, уродливо начинает реализоваться в семейной борьбе за приоритет.

Наверно, еще какие-то случаи существуют.

– А что такое «мощный управленец» от природы?

– Правильный управленец (т. е. от природы, а не от невроза) – это человек, который по психотипу склонен к структурированию ситуации, к ее улучшению, оптимизации. У него есть такая потребность, и он ничего не может с этим сделать. «Давайте стол иначе поставим, здесь тогда народу больше сядет». Он первым говорит: – «давайте откроем окошко, а то душно».

Неправильный, невротический управленец озабочен не улучшением ситуации, а своим первенством. Он, может, тоже скажет про форточку, но только для того, чтобы первым сказать, чтоб набрать очки.

Наиболее жизненный персонаж – смешанный. Это когда человек, с одной стороны, управленец по своей природе, по своему психотипу: менеджер, организатор, руководитель. А с другой – он, вследствие своей детской ситуации, остаётся недолюбленным, поэтому не уверенным в себе человеком. И, будучи на своем лидерском месте, вносит большие элементы диктата личности, нетерпимости.

Так вот, женщина, которая борется за власть в семье, может быть таким персонажем. Она может быть от природы правильным управленцем, организатором, менеджером, но психологически не сохранным человеком. И поэтому ее склонности вот так уродливо проявляются в семье.

– Вы сказали, как женщина может помочь мужчине стать ответственным. А как мужчина может помочь такой женщине занять подходящее ей место?

– Мы с вами видели, как женщина может помочь мужчине – просто играть свою роль безусловно принимающей женщины. Мужчина точно так же может помочь женщине, играя свою роль – т. е. быть максимально ответственным, «брать на себя». И тогда у женщины будет чувство защищенности, которое поможет ей, в свою очередь, быть, безусловно, принимающей.

– Зачастую она не оставляет ему поля для принятия ответственности. Она сама все решает, а он даже не успевает принять ответственность. Сама все решила, сама все сделала.

– Как правило, так бывает, когда мужчина, внешне сокрушаясь по этому поводу, внутренне все-таки готов с этим мириться: «Ну ладно, в конце концов, что в этом такого страшного». Если он понимает, что это действительно плохо для всех, плохо для нее, в конце концов, то он бесстрашно останавливает, разворачивает даже уже далеко зашедший процесс, отменяя приглашённых гостей, идя на денежные потери, на возврат путевок.

– С тем, чтобы сказать жене: «Давай будет по-моему?»

– Нет. Чтобы сказать жене: «Давай не будем принимать решения единолично. Давай будет не по-твоему, не по-моему, давай будем обсуждать и договариваться. И вот без этого мы дальше двигаться точно не будем».

– Как Вы считаете, правомерно ли само понятие мужской (женской) работы в семье, или ее надо каждый раз устанавливать для своей семьи?

– Правомерно, конечно.

– И какие работы являются мужскими, а какими женскими?

– Ну, мне кажется, чтобы ответить на это вопрос, не надо идти к профессиональному психологу. Это вытекает из здравого смысла.

– Хорошо, тогда не будем вдаваться. Ну, а что, если у нее больше зарплата? Такая ситуация часто бывает – либо у нее зарплата существенно больше, либо она карьеру сделала, стала более известной, более авторитетной. Не является ли это угрозой для семейного благополучия, и в каком случае – является?

– В нормальном, хорошем случае не является никакой угрозой. А в реальности очень часто, да, является. Потому что в реальности в большом количестве семей отношения являются той самой борьбой за первенство, о которой мы говорили.

– На тему семейных ролей, какие еще важные моменты мы упустили?

– По крайней мере, один, который приходит в голову. Когда мы женимся, то очень часто впадаем в иллюзию, что вступаем в отношения с этим конкретным человеком – женщиной или мужчиной, – и только с ним. Это глубокое и опасное заблуждение. Ты вступаешь в отношения не с этой Леной или Димой, а с колоссальным комплексом, ядром которого он (она) является. Это и родители этого человека, и его отношения с родителями, и его отношения с работой, деньгами, с его предыдущими женщинами, женами-мужьями, с его детьми в предыдущем браке. Это все важно понимать по возможности до брака, чтобы взвесить – хочешь ли ты этого человека в реальной совокупности его обстоятельств. Для того, чтобы брак был успешным, придётся взаимодействовать со всем этим комплексом. И если ты оказалась внутри этой семейной ситуации, то твоя семейная роль, я сейчас говорю о женщине, не просто строить отношения с ним, а помогать ему выстраивать всю эту большую кристаллическую решетку. Т. е. прежде всего самой правильно строить отношения с его родственниками. Это важнейшая роль жены.

– А мужа?

– Вполне симметрично.

– А по отношению к детям? Является воспитание детей ролью обоих, или жена имеет преимущество?

– Обязательно, обязательно ролью обоих. В принципе, очень похожие роли с учётом тех акцентов, которые мы уже расставили. Мужчина – это в большей степени ответственность: «Что-то не так в школе? Давай схожу туда, постараюсь договориться с учительницей». А женщина – безусловное принятие: «Кому тать, кому разбойник, а мамке родненький сынок».

Сохраняйте близость на всех уровнях. Психолог Ирина Рахимова

Семья – это постоянный труд по возвращению любви. Порой кажется, что любовь уходит или ушла, но это иллюзия. Настоящая любовь не уходит насовсем. Она как солнце – то уходит, то снова возвращается. Точнее, переходит в новое качество.

Необходимо помогать ей вернуться, всё время подкидывать дровишки в огонь любви: прощать, самому идти навстречу любимому человеку, несмотря ни на что. Стараться не давать дистанции между вами увеличиваться. Как только заметите даже маленький холодок, сразу старайтесь идти навстречу, согревать ваши чувства. Самому искать примирения, не рассуждая о том, кто виноват.

Нужно сохранять близость на всех уровнях – на физическом, на душевном и на духовном. На физическом – важно поддерживать тактильные контакты. В состоянии обиды человек внутренне очень напряжен. Это напряжение можно снять простым поглаживанием. Вы подошли и сказали: «Солнышко» – и ласковым словом, вербальным контактом сняли часть напряжения. Особенно сильным оружием против нашей самости являются три «волшебных» слова – «прости», «пожалуйста» и «благодарю». Если это еще подкреплено прикосновением – отчуждение снято.

Однажды в электричке я обратила внимание на то, как женщина общалась со своим сынишкой. Она в нём видела личность и говорила с ним как со взрослым. Он, как всякий ребенок, задавал ей кучу вопросов, а она ему отвечала: «Прости, сыночек, ты видишь, вагон стучит, я ничего не слышу». Или: «Сынок, вставай, пожалуйста, мы сейчас выходим». Встреча была непродолжительной, всего две остановки, но за это время так проявилась культура общения! К сожалению, чаще у нас бывает по-другому.

Третий, духовный уровень отношений – это молитва. Когда в нас клокочут эмоции против другого человека, мы, прежде всего, должны победить зло в себе, и здесь нам помогает молитва.

Самый главный вопрос – что порождает этот холод? То, что мы не умеем высказывать свои чувства. У нас нет культуры общения. Если тебе самому что-то не понравилось в другом, не бойся это высказывать, не копи в себе неприязнь.

Верности нет без доверия. В одном из европейских языков, кажется, в норвежском, «верный» и «сильный» обозначаются одним словом. Доверие друг к другу делает нас сильными и смелыми. Мы не должны бояться сказать друг другу с доверием: «Ты знаешь, мне очень неприятно от того, что ты по отношению ко мне так поступил». Нужно уметь деликатно сказать: «Мне больно!» Ведь очень часто другой человек просто не подозревает, что нам больно. И когда мы говорим это, включается механизм сочувствия, и человек идет нам навстречу. Он думал, что ты сильный и можно нагружать на тебя еще и еще; а тут начинает понимать, что ты слабый, и учится думать о твоих чувствах. А ты убеждаешься в том, что ему можно доверять: ты скажешь о своих чувствах – он поверит и прислушается.

Вместо этого чаще всего мы раздражаемся в подобной ситуации: «Ты такой, сякой!», потому что не доверяем человеку, не надеемся на понимание. Или терпим, копим в себе, ждем, когда плотина прорвется взрывом негатива.

Вообще мы чаще говорим о том, что мы думаем, чем о том, что мы чувствуем. И это порождает отдаленность, отстраненность друг от друга. А между самыми близкими людьми

должно быть такое доверие, чтобы мы не боялись говорить о своих чувствах. При этом близкие люди делаются ближе. Когда вы делитесь сокровенным, вы становитесь родными. Вы начинаете понимать друг друга, столкновения возникают всё реже и реже. Вы становитесь сильнее, вы вместе растёте.

Я тоже не сразу научилась этому. Однажды вычитала у какого-то преподавателя, что нужно при каждой обиде говорить «прости». И когда мне было неприятно, обидно, я без конца, как попугай, повторяла: «Прости!», «Прости!» А сейчас я могу сказать, что мне не понравилось. А как же! Это же близкие мои! И точно так же я могу выдержать какой-то эмоциональный всплеск с их стороны, они тоже знают, что я их пойму. Я понимаю, что их эмоция вызвана не отношением ко мне, а что-то у них, может быть, болит, что-то тревожит, что-то не сложилось на работе, в отношениях с кем-то. Они знают, что мне можно сказать всё, абсолютно! И даже, извините меня, может быть, кого-то обругать. Раньше я могла как-то морализаторствовать в этой ситуации, сказать: «Как ты можешь так говорить, это нехорошо!» И разговор не складывался. А сейчас я понимаю, что ему нужно просто выплеснуть то, что на душе. К кому еще ему идти с этим?

Это относится не только к супругу, но и к детям. Если мы не будем сочувственно выслушивать их, они будут высказывать свои чувства кому-то другому. Если ты все-таки хочешь сказать, что человек в чем-то не прав, лучше скажи потом – и тогда это возымеет большее действие. Если ты достиг с людьми понимания, тогда они тоже будут тебя понимать и разделять с тобой твои ценности и убеждения. Они никогда не забудут, что в момент, когда они были на пике своей слабости, когда им было плохо, ты поддержал их, ты их понял.

Говорите друг с другом! Психолог Светлана Швецова

Создавая семью, нужно понимать, что сам по себе фейерверк чувств не будет длиться всю жизнь. Но мы можем и должны сами заботиться о своих чувствах к нашим любимым. И тогда мы получим высокую награду. Многие специалисты говорят, что настоящая любовь приходит через десять-пятнадцать лет, тихая, спокойная, семейная, и эти отношения – высокие.

Чувства притупляют свою остроту в период беременности женщины, когда она особенно эмоционально восприимчива, раздражительна, капризна и вспыльчива.

Когда рождается ребенок. Для женщины он тут же выходит на главную роль в семье, а муж на второстепенную; мужчина чувствует себя лишним, чего не должно быть ни в коем случае, как бы дитя не было дорого и любимо. Муж всегда должен быть на первом месте для жены.

Когда женщина сидит с маленькими детьми дома, муж продвигается по службе, а жена проигрывает внешне и внутренне тому женскому окружению, которое постоянно перед глазами мужа.

Когда у мужчины наступает кризисный возрастной период, и ему требуются подтверждения со стороны женщины, что он самый-самый. То же самое происходит и с женщинами, когда со стороны мужчины требуется подтверждение, что она самая-самая.

А вот когда чувства теряют свою остроту, в основном на бытовой основе, тогда и начинаются нарушения любовных отношений между мужчиной и женщиной. Поэтому действительно необходимо поддерживать в себе и друг в друге огонь любви, симпатию, находить время друг для друга, помогать друг другу во всем. Если вы увлечены работой, заняты творческим делом, всё равно нельзя становиться трудоголиком, уходить в работу с головой вместо человеческих отношений, даже если в этом есть необходимость для зарабатывания денег. Оставлять важное место для общения со своими любимыми, заботе о них. А главное – стараться оказывать внимание, подтверждать нашу высокую оценку другого человека, устраивать семейные праздники,

вводить семейные традиции, собираться за столом, обсуждать насущные проблемы, и учиться слушать и слышать друг друга.

Как сохранить любовь в браке? Своей открытостью, проговариванием своих чувств, прощением обид, объяснением своих поступков (так как каждый понимает всё по-своему), умением слушать и слышать друг друга, помогать в домашних делах, поддерживать свой внешний вид, расти духовно рядом друг с другом. Любовь много прощает. И любовью прощается все. Гордое самооправдание противно любви.

Необходимо терпеть близкого человека, в разумных пределах. Предупреждать ссоры. Не придавать большого значения мелким расхождениям во взглядах на любые темы. А то ведь из-за чего ссорятся: не так тюбик завернул, не там стакан оставил. Можно разругаться, а можно спокойно обсудить.

Постараемся находить компромисс друг с другом, не причинять друг другу неудобства и сразу предупреждать «Это мой единственный недостаток, а остальное все достоинства». Шучу, конечно. Переводить на юмор некоторые кажущиеся очень серьезными вещи. Если любишь, то будешь поступать так, чтобы любимого человека не обижать, не оскорблять, не унижать. Учиться просить прощения, учиться прощать, не придавать особого значения мелочам, если в основном всё хорошо.

Мой главный совет: стараться всё проговаривать и не обвинять. Чем чаще люди будут проговаривать свои чувства между собой, тем меньше будет оскорблений, криков, взрывов гнева. Что женщины делают чаще всего? Терпят, терпят, терпят, потом вдруг взрываются, возникает семейный скандал. С одной стороны, выпустили пар, с другой, уже оскорбили своими упреками, то же самое делают и мужчины. Проговаривать свои чувства и прощать, отпускать обиды. А то как новый скандал, то сразу, как шлейф, выкидывается всё, что накопилось.

И просить прощения друг у друга за все свои чувства (разозлился, разгневался), тогда отношения налаживаются. Вместе проводите время, обсуждайте и развивайтесь.

То, с чем чаще всего я сталкиваюсь в своей психотерапевтической работе, – это непрощённые обиды.

Любой конфликт возникает по одной причине, когда один чего-то ожидает от другого, а другой его ожидания не оправдывает. У того, кто ожидал, неоправданное ожидание вызывает обиду, у того, кто не оправдал ожидания, – чувство вины. И у того, и другого чувство вины и чувство обиды вызывает чувство злости. Чувство злости проявляется соответствующими словами и разряжается в ссоре, в конфликте, что, в принципе, одно и то же.

Например, жена ждет мужа с работы в шесть часов вечера, а он приходит в восемь. Встретил одноклассника, зашли в кафе, посидели, поговорили, пришел веселый. Вместо выслушивания объяснений, сразу раздражение. Настроение и отношения испорчены.

Или на день рождения жена хочет, чтобы муж цветы подарил, а он подносит кольцо. И что? В результате – неоправданные ожидания, цветов нет, кольца недостаточно. Женщина рада кольцу, но цветов-то нет. Если принимаешь подарок от любимого, и этого достаточно, тогда радость, но если что-то ждёшь и не получаешь, отсюда конфликт либо внешний, когда проявляешь свое недовольство, либо внутренний, когда не показываешь свое недовольство.

Зная своего любимого, не будем ожидать от него несвойственных ему поступков, в результате не на что будет обижаться.

Зачастую оттого и происходят непонятные отношения, что один молчит, а другой не догадывается. Бывают нелепые разводы. Я не считаю, что они совсем уж случайные, что-то все равно подводит к ним. К примеру, жена много общается с подружками, а мужу это не нравится, ему хочется, чтобы она уделила ему внимание, посидела с ним, пообщалась, ужином накормила. А она всё с подружками, иногда не приготовит ему ужин или гулять уйдет. Он придёт, её дома нет. Раз сказал: «Когда прекратишь с подружками общаться, когда мужу вни-

мание уделишь!», потом подал на развод, их развели. Когда стали разбирать эти отношения, спрашиваю его:

- Почему?
- Она мне внимания не уделяла.
- А Вы ей говорили?
- Я подружке её говорил: Передай ей, дообщаетесь, мужа потеряет».
- Вы ее приревновали?
- Я был в гневе, очень на неё сердился, обижался, что она не уделяет мне внимания.
- С ней проговаривали?
- Нет.
- А зачем подали на развод?
- Чтобы она поняла, что была неправа. Я ведь правда её люблю и сына, и слышу, как

она по ночам плачет.

Вот эти непроговоренные чувства, что он её любит, она его любит, ему не хватает общения с ней, а ей, наверно, что-то другое, приводят к таким нелепым разводам, когда страдают взрослые и тем более дети.

Время – оно быстротечно, и так жалко каждый миг. Хорошо, когда любимый человек рядом, и можно с ним общаться. В семейной жизни происходят определенные кризисы, есть признаки этих кризисов, происходят кризисы через определенное количество прожитых лет. Ожидания со временем меняются. В конфетно-букетный период ожидаются цветочки, ухаживания, приглашения в ресторан, билетки в кино, на концерты. Прожив два-три года, уже жены ждут, что муж мусор вынесет, с ребенком посидит или в магазин сходит, пол пропылесосит, уроки проверит. У мужчины к женщине тоже возникают свои ожидания: чтобы пироги испекла, обед вкусный сварила, чистоту навела, что работающей женщине сложно сделать все одной. Но когда в семье есть взаимопонимание, помощь друг другу, тогда бытовые проблемы не нарушают отношений. А когда ждут обслугу и тот, и другой, когда им должны подать, убрать, тогда сложно.

Нелюбовь будем побеждать любовью. Протоиерей Игорь Гагарин

Восстановить отношения, которые рушатся. Это то, что в браке нужно делать постоянно... Если в жизнь моего любимого вошла новая любовь, более глубокая и сильная, боюсь, надеяться не на что. Нужно, в конце концов, быть человеком благородным и великодушным. Ведь подлинная любовь «не ищет своего» (1 Кор. 13, 5). Подлинная любовь желает счастья любимому, даже если он будет счастлив не со мной. Если же чувство ко мне не вытеснено более сильным и глубоким, а просто остыло, нужно и должно бороться за то, чтобы вернуть его.

Но как? Отвечу, на первый взгляд, неожиданно. Что делает девушка, когда хочет понравиться? Украшает себя! Вот и душа наша пусть делает то же. Чем прекраснее и светлее будет моя душа, тем больше вероятность, что она снова привлечёт к себе любовь, сможет вернуть любимого человека. А не удастся, всё равно усилия будут потрачены не зря. Быть внутренне прекрасным ценно само по себе в любом случае.

Впрочем, здесь всё зависит от того, почему тот, кого я любил и люблю, меня уже не любит. Если он обнаружил во мне что-то такое, что оттолкнуло его, интересно понять, что именно, и работать над тем, чтобы изжить это в себе. Добиваться любви любимого человека – дело достойное и увлекательное. Только делать это надо правильно. Не унижаться, не требовать, не умолять, не обвинять, не угрожать и не закатывать истерики, как часто поступают, а становиться лучше, красивее. Здесь я бы позволил себе перефразировать апостола Павла, ска-

завшего одни из самых прекраснейших слов на свете: «Не будь побеждён злом, но побеждай зло добром» (Рим. 12, 21). Так вот, и нелюбовь будем побеждать любовью.

Истории

Муж не заботится обо мне

Я замужем уже четыре с половиной года, и три года мы с мужем встречались. Вроде все, как у всех: романтические встречи, вечера любви напролет. Женились мы по большой любви.

Все вроде было хорошо: я работала, муж тоже, жили с его мамой и родным братом. Я все делала по дому, все решала, стремилась, чтобы мужу было хорошо, и чтоб была настоящая семья. Но муж работал больше для удовольствия, чем для заработка – денег не хватало ни на что, и из-за этого было недопонимание. Потом начались ссоры потому, что уходил он очень рано (я спала еще), приходил поздно (я уже спала), на выходные решал вопросы свои с друзьями, со мной никуда не ходил, внимание не уделял, интимной жизни как таковой не было (он уставал на работе), дома тоже не помогал, в трудные минуты заботы не было...

Так шла жизнь, и я пыталась найти оправдания его поступкам, найти причины и выход из ситуации. Через полтора года безуспешных попыток забеременеть (мы оба полностью здоровы), наконец-то появились две полоски на тесте. Мы оба были безумно рады. Казалось, вот оно – счастье, но все закончилось трагично. Была внематочная беременность, и мне сделала операцию. Врачи сказали, что причина им непонятна, и что нужно пробовать еще раз – мы здоровы и сможем родить детей.

В нашей жизни ничего не изменилось. Нет все того же внимания, только слова о любви и о том, что все изменится, что работу он поменяет и внимание будет.

Я ждала... Но в моей жизни произошли изменения, и я встретила мужчину, кардинально отличавшегося от мужа. Он внимательный, заботливый и любит меня очень, готов на все и сделал мне предложение.

Муж полгода назад поменял работу и стал зарабатывать нормальные деньги, но, узнав о том, что есть такой человек, которому я небезразлична, начал сильно ревновать, подозревать, следить, проверять и просто морально съедать меня. Он начал выпивать через день, либо каждый день, начались сильные скандалы и ссоры. Мы разговаривали с ним и решили начать все сначала, но каждый раз как он выпьет, все заканчивается ссорой. Я уже не сдерживаюсь и сама срываюсь на нем. В постели я охладела к нему, потому что он либо выпивший, либо просто выведет меня из себя, и мне не хочется. Он из-за этого тоже выпивает и злится. Когда говорим о детках, то он твердит, что нужно, что пора, и при этом все равно выпивает.

Вся проблема этой длинной истории заключается в том, что за все время он не сделал мне ничего плохого, не сказал грубого слова, и, тем не менее, хорошего тоже мало. Просто живет так, как ему удобно, и все. Я понимаю, что постоянно нахожусь в депрессии, что не могу так жить, что я хочу нормальной семьи, детей, дома. Но самое страшное то, что я очень сильно люблю его и не представляю жизни без него. Все ему прощаю, а он не изменится – я уверена в этом. На него нельзя даже положиться, он безответственный. Хороший человек, замечательный друг (для кого-то), отличный любовник, но муж не получается из него. Хотя он меня любит, по натуре он однолюб, не сможет без меня тоже. Я понимаю, что делаю ему больно, и он делает мне... Я не знаю, что делать. Разум говорит бежать и устраивать жизнь со вторым, а сердце не пускает.

Уставшая, 26 лет

Отклики

Устали Вы от ожидания счастья, а не понимаете одного, что оно, счастье, не сваливается с неба, его не найдешь у второго, у третьего – оно достигается ежедневным совместным трудом

с человеком, который рядом! Сами-то Вы, похоже, только «пилили» его из-за низкого заработка. А сейчас и деньги есть, но муж запил, а у Вас уже и замена имеется – очень заботливый, внимательный, а главное, с нравственными устоями «замечательными», позволяющими делать предложение замужней женщине. И Вы еще раздумываете?! Смотрите, не опоздайте, вдруг еще претендентка найдется.

И с чего Вы решили, что муж «не сможет без меня тоже», я думаю, все у него без Вас «уставшей» наладится...

Отечественный, 46 лет

Простите, но, по-моему, Вы сами во всем виноваты. Запомните на всю жизнь: Бог Вам дает человека, которого Вы любите, через некоторое время испытывает Вас, а Вы, не выдержав, перебегаете к другому, Вы просто предаете его, бросаете. Вы думаете, с новым «добрым плечом» будете жить прекрасно, все пройдет, но на несчастье счастье не постройте. И причина только в Вас и Вашей влюбленности к новому. Надо терпеть и быть терпеливым, тогда и будут у Вас счастье, любовь, дети, хорошая работа.

Мутабор, 30 лет

Я больше не люблю мужа

На днях наша серебряная свадьба. Повод для раздумий, тяжких раздумий. Надо ли дать знать мужу, что не люблю его? Какая там любовь? Стыдно передать, до какой степени он меня раздражает! Когда это началось, сказать не могу. Острая форма уже лет пять-шесть. Ни словом, ни делом никогда не показывала этого, старалась, по крайней мере.

У нас трое ребят: 16–24 года. У старших свой доход, младший поступает в этом году. Дети замечательные, непроблемные. У меня очень скромный, но свой бизнес, и на семью время всегда есть. Муж не пьет, зарабатывает больше меня в разы, серьезно никогда не гулял. И, самое страшное, вроде любит меня.

Я же свою злобу маскирую шутками-прибаутками. Хуже всего постель, стою потом в душе по полчаса, всю трясет.

Не могу больше держать в себе. Уже Новый год встречала в кардиологии. Сказать не могу, я обижу его, просто убью. Не могу!

Вышла замуж рано, по любви. Других никогда в свое сердце не пускала. Посмеяться вместе сама люблю, а дальше – стеночка.

Поговорить с мужем, что меня в нем не устраивает? Да все – запах, жирные пальцы, чавканье за столом, хождение по дому в трусах... Это я должна сказать? Проблема-то только во мне! Когда любишь, этого не замечаешь.

Таблетки, может, какие есть, выпил – и все равно? Коньяк пробовала, но начинать пить мне уже поздно, не помогает.

...С чего все началось. С первой измены. Вижу половину свою насквозь, спросила в шутку: «Отец, да ты ж по уши влюблен, посмотри в зеркало». Ответом было: «А что такого, это я тонус поднимаю, тебе не понять». Серьезно не гулял. Лет пять назад я подняла вопрос о разводе. Говорила, что счастья ему хочу, полюбил другую – иди к ней. Он ответил: «Нет, я кобель, но жить хочу только с тобой. До смерти».

Вот так постепенно и отрывалась я. Не показывая. Нет доверия.

Нет веры, нет любви. Без веры в жизни нельзя. Скажете – без веры в Бога? А как же вера в людей? Самых близких?

Еще 25 лет вместе?

Жизнь без любви называется адом...

Кира, 43 года

Отклики

Кира, Вы сами обрекли себя на жизнь в том аду, в котором сейчас живете. Ваш муж признался Вам искренне, что он кобель, со всеми вытекающими из этого обстоятельствами, а Вы согласились на такую собачью жизнь. Вы его холили, делали дом красивым. Еще бы Вас не затрясло от такой жизни.

Церковь учит, что в браке мы соединяемся в «плоть едину». Апостол Павел написал, что, соединяясь с блудницей, мы объединяемся с ней в одну плоть. Так что же тогда образуете Вы вместе с мужем и прочими неизвестными?

Что делать? Понять причину Вашей беды, объяснить мужу, попытаться найти выход. Не винить во всем только мужа, ведь Вы хоть и без вины, но столь же виноватая.

Какую мы жизнь здесь себе построим, ту уготовим себе и в ином мире. А как Вы себе представляете по-другому? Выход найти самим будет сложно. Подлинный путь один – путь через Бога. Вы написали о себе «убогая». Хочется верить, что скоро поймете, что без Бога нельзя.

Только прошу Вас, не изменяйте мужу, не усугубляйте ситуацию. Просите, и дастся Вам, стучите, и отвернется Вам дверь... Верьте и побеждайте тот ад, в котором живете. Может быть, эта мерзость дана Вам, чтобы Вы смогли понять необходимость спасения. А если так, как сейчас, будет вечно? Спасайте себя и мужа, а меня простите за резкость. Я учил Вас, а мне этого нельзя. Прошу Вас помолиться и обо мне грешном, когда станете молиться.

Слава Богу, Вы почувствовали сейчас всю тяжесть положения. Может быть, постараться объяснить ему это. Ведь он может просто не знать. Нас никто не воспитывал правильно, некому было объяснить суть морали в советском обществе, где не было Бога и вечной жизни, и, соответственно, греха и наказания. Я сам был уже воцерковленным и ходил в Церковь спорить с батюшкой, просто спорить, что занятия сексом с кем попало не грех. Но потом все понял. Может быть, Вашего мужа тоже «зацепит», как и меня. Может, его тоже трясет в ванной иногда от содеянного. Поставить его перед выбором, объяснить. Может быть, отказать в близости, пока он не понимает и хочет жить как попало. Все эти вопросы лучше решать с духовником, конечно. Но все-таки у Вас трое детей, да и сейчас возраст позволяет. Как Вы построите Вашу семью, так будут строиться семьи Ваших потомков. Если Вы мудро перетерпите, то и их укрепите в том, чтобы не разбежаться. Они могут и не знать об этом, но есть определенные духовные законы. Кто сказал, что жизнь с другим не будет адом. Там ничего не изменится, надо будет решать те же проблемы, если не более сложные. Почему бы не попробовать в своей сложившейся семье. Бог в помощь!

«Потерпи. Отовсюду теперь тебе тесно: жить с мужем, который стал даже гулять, трудно, уйти от него будет еще труднее, начнутся терзания, беспокойства, душевное смятение сердца, недоумения: ни жена, ни вдова. Даст Господь, быть может, и сладится Ваша жизнь, и тихо будет, и мирно. Бывает поначалу хорошо, потом плохо. Бывает и наоборот: поначалу плохо, потом хорошо. Бывает, выйдут в хорошую погоду, солнышко так и светит, так и греет, а не дойдут еще и до половины дороги, как туча черная найдет, непогода пойдет, буря поднимется, ветры завоюют. А бывает и так. Выйдут в дурную погоду: дождь, ненастье, слякоть, ветер. Но пройдут немного, вдруг тучи расходятся начнут, солнышко выглянет, засияет, заблестит, птички-певуны звонкие песни свои запоют, и радуются путешественники... Может быть, и твое путешествие началось ненастьем, да бурями, да вихрями, да тучами черными, а там гляди, солнышко ясное проглянет, улыбнется и обогреет холод твой и изгонит тьму твою. Выходит, что же? Обождать тебе надо, не горячиться, не торопиться, усердней Царице Небесной помолиться», – сказал священномученик Серафим (Звездинский).

А Вы пробовали молиться, искренне, своими словами, о вразумлении?

Сам такой, 26 лет

Насколько я понимаю, в Вашей жизни наступил тот момент, когда что-то нужно менять, потому что так больше невозможно? Сколько людей с грузом хронических нерешенных проблем в отделениях кардиологии, онкологии... Вам уже прозвенел предупредительный сигнал, наверное, дожидаться ещё не стоит. А изменить Вы что-то сможете, только начав с себя. Вроде бы простые слова, но ведь простое почему-то мы как раз труднее всего и видим... Зачем Вам была нужна эта семейная ситуация, для чего Вам её дали? Придётся искать ответы на эти вопросы и переосмысливать свою жизнь. Подниматься на более высокий духовный уровень сложно, но, по-видимому, Вам это крайне необходимо. Воцерковление – процесс постепенный, просто с чего-то начните.

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.