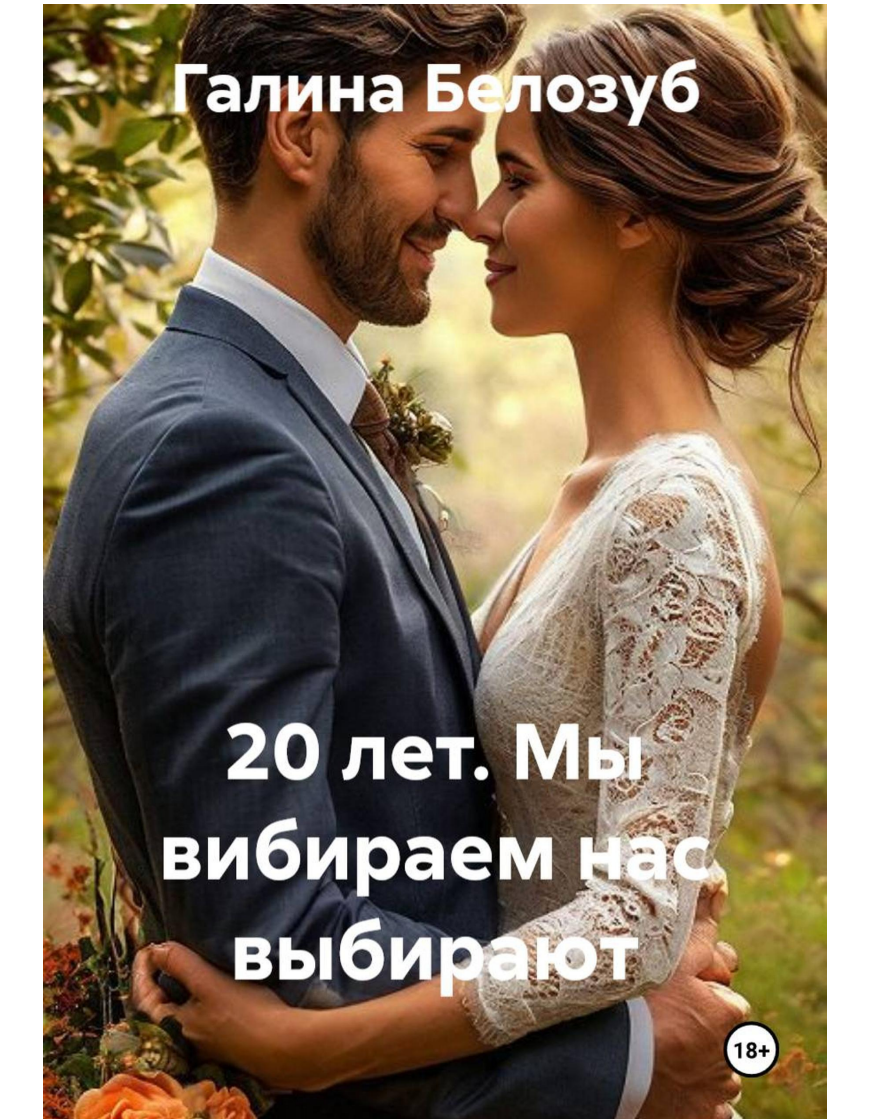


A romantic couple in wedding attire. The man, on the left, has a beard and is wearing a dark blue suit with a white shirt and a brown tie. The woman, on the right, has long brown hair styled in an updo and is wearing a white lace wedding dress. They are standing outdoors in a garden, facing each other and smiling. The background is a soft-focus view of green foliage and trees.

Галина Белозуб

**20 лет. Мы
выбираем нас
выбирают**

18+

Галина Белозуб

20 лет. Мы выбираем нас выбирают

<https://litres.ru/74398633>

SelfPub; 2026

Аннотация

Книга посвящена формированию и развитию семейных отношений в первые годы совместной жизни — от выбора партнёра до выстраивания устойчивых ролей и преодоления типичных кризисов. Автор предлагает не идеализированный взгляд на брак, а честный разбор реальных ситуаций, с которыми сталкиваются молодые супруги, и даёт инструменты, чтобы принимать осознанные решения и не терять себя в семейной системе.

Отдельные главы посвящены сложным семейным сценариям: отношениям с родственниками (мамами, тёщами, свекровьями), распределению прав и обязанностей внутри пары, а также сохранению личной привлекательности и лёгкости в быту — без превращения дома в «зону обязанностей». ответственности.

Издание будет полезно молодым парам, которые хотят избежать типичных ошибок, а также тем, кто уже столкнулся с первыми трудностями и ищет спокойный, практичный взгляд на семейные отношения. Книга сочетает психологическую

базу с конкретными приёмами, которые можно применять в повседневной жизни.

Содержание

Глава 14.	7
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Галина Белозуб

20 лет. Мы выбираем нас выбирают

20 лет. Мы выбираем, нас выбирают.

Введение

Глава 1. Краеугольные камни (принципы) фундамента счастливого брака.

Глава 2. Как понять, каким мужем будет мой любимый?
Шпионские страсти.

Глава 3. Первый год – «запуск» взаимоотношений. Стратегия и тактика семейного взаимодействия.

Глава 4. Роль в роли. Выбираю себе роль жены, но какую?
Давайте попробуем осознать.

Глава 5. Мамы, тещи и свекрови. Борьба идей.

Глава 6. Мои права и обязанности. Кто виноват, и что делать? И что делать не нужно.

Глава 7. Как оставаться хорошенькой и кокетливой дома.
Театр одного зрителя.

Глава 8. Как семья отдыхает, так она и живет.

Глава 9. Как быть беременной и как жить беременной?

Глава 10. Счастье рождения ребенка, как разделить его на троих, тем самым умножив?

Глава 11. Счастье материнства и психологический инцест.

Глава 12. Жизнь больше одной любви? Измены, ревность.

Глава 13. Будь готова к разводу! Всегда готова!

Глава 14.

Как вырастить мужа?

Глава 15. Бездетные супруги могут стать самыми счастливыми супругами.

Заключение.

Введение.

Зачем девушки идут замуж? За счастьем скажете вы. И вроде бы все для счастья есть: и любовь, и квартира отдельная, и дети любимые, а вот что-то не складывается, не получается. В чем причина?

А вот причины эти могут быть самыми разными, и я буду вам рассказывать истории, случаи из практики в плоскости обыденной реальности и вскрывать причины, которые мы с вами сможем отыскать только в плоскости психологической реальности. Разве это не одно и то же, спросите вы? А вы сами ответите на этот вопрос, прочитав мою книжку. Мне давно хотелось написать своеобразную «инструкцию для молодоженов» - книгу, где были бы представлены типичные «ловушки, водовороты и омуты», ямы и рытвины на пути молодоженов. На протяжении нескольких лет я читала лекции для вступающих в брак, консультировала женщин и невест и поняла, что иногда азбучные истины, простые и очевидные, очевидны не для всех, и для многих не просты.

Но когда мы доходили до какой-нибудь простой вещи, молодой человек или девушка даже не радовались, а прямо-таки шалели (простите за просторечье) от того, что это же «само собой разумеется!». Само собой разумеется, но тобой ведь тобой не разумелось! И сколько раз мне приходилось слышать, что до этого смотрели на жизнь, как сквозь запотевшее стекло, как-то все смутно и неясно, а сейчас будто окно протерли варежкой и пейзаж приобрел четкие очертания. Понятно, где мы находимся. А то, как будто ехали в автобусе с запотевшими окнами, и куда едем и где сейчас находимся, Бог весть.

Иногда семейная жизнь напоминает путешествие ежика в тумане. Где находится, что с ним происходит, куда идти... И я предлагаю вам книгу для прояснения мозгов: когда вы увидите что «такое» случается не только с вами, вам сразу станет легче. Ведь, когда у нас проблемы и неурядицы, мы чувствуем себя не просто несчастными, но еще и отверженными. Вот у остальных все хорошо, у них все ладится, а вот я одна такая. И еще постсоветское: если у меня проблемы, то это стыдно, потому что у нормальных людей все хорошо, у них нет проблем, а у меня проблемы, потому что я - плохая, глупая, неудачница и т.д. На самом деле, если человек нормален, то жизнь человека - это не бегство от проблем, а переход от решения одной проблемы к решению другой. И это нормально. Мечта о беспроблемной жизни - это вредная иллюзия, а бегство от проблем - это бегство от жизни.

Но чтобы проблему решить, ее необходимо осознать. Что это значит? Если у меня есть проблема, разве я не осознаю, что она у меня есть? Бывает, что и не осознаете. Это, например, проблема психологического инцеста. Я об этом напишу подробно, этому будет посвящена целая глава, потому что в своей консультативной практике мне слишком часто приходится с этим сталкиваться. Но даже, если вы понимаете, что у вас есть проблема, это еще не всегда означает, что вы ее осознали. Что я имею в виду? Можно говорить о том, что проблема осознана, когда она предстанет перед вами в виде психологической задачи. Задачи, которую можно решать, т.е. четко выделены условия, причины, мы можем выдвинуть варианты решения, и знаем последствия каждого решения и его цену и цену последствий, т.е. из проблемы мы с вами будем делать психологическую задачу и учиться ее решать. Но будем помнить, что это в задачнике по арифметике у задачи одно правильное решение, а у задачи, которую ставит перед нами жизнь, множество решений и выбор за вами.

Я писала эту книжку для молодоженов, но ведь семейные проблемы, к сожалению, мало зависят от стажа совместной жизни. Другое дело, что может быть приобретен навык конструктивного их решения.

Итак, моя книга для девушек, молодых или молодых женщин, для интересных женщин и женщин в интересном положении, для женщин, потерявших к себе и жизни всякий интерес.

Почему я пишу в основном для женщин? Во-первых, потому что я сама женщина. Во-вторых, потому что на прием ко мне приходят в основном женщины.

В-третьих, потому что я убеждена, что для женщины, да же сейчас, семья, любовь и дети значат очень много.

И, наконец, потому что я думаю, я полагаю, и я так живу, - семейная жизнь строится женщиной, создается, украшается, озвучивается, наполняется высоким смыслом.

Глава 1. Краеугольные камни (принципы) фундамента счастливого брака.

Скажите, пожалуйста, задумывались ли вы когда-нибудь над тем, как вы будете строить свою семью? Думаю, что да. Но чаще всего эти представления о будущей семейной жизни более похожи на мечты, а не на планы. Барышни обычно мечтают о счастливой семейной жизни. Причем почти у всех, залогом этого счастья является любовь. «Мы любим друг друга, а значит будем счастливы» или даже жестче «если мы любим друг друга, значит будем счастливы». И почти до старости многие женщины мечтают «найти человека, который бы меня понимал». Как-то по TV в программе О.Пушкиной «Женские истории» одна из популярнейших певиц, милая, умная женщина, которой уже под 50 повторила эту фразу-заклинание: «Я мечтаю встретить человека, который бы меня понимал». Да, для ребенка формула счастья, которая бы-

ла вербализирована (проговорена) в к/ф «Доживем до понедельника» в формуле: «Счастье-это когда меня понимают». Но взросление предполагает к этому (счастье плюс): «Счастье - это еще и когда я понимаю». Понимаю других, понимаю себя и на основе этого понимания строю свою жизнь, свою семью.

У всех молодых (или не очень) женщин, которые ко мне приходили высокий интеллект. Некоторые из них неплохо разбираются в политике, другие в искусстве. Были среди моих клиенток и экономисты, и юристы, и педагоги, и врачи и даже психологи. Все без исключения были людьми образованными и воспитанными. Но, семейная жизнь у этих милых дам, интересных во всех отношениях, не складывалась. Что и побудило их придти ко мне.

И вот что интересно. Мои умные, красивые, начитанные клиентки успешно использовали свой интеллект в профессиональной деятельности, в приготовлении салатов и политических прогнозах, но считали, что отношения с любимым должны быть только спонтанными и брак будет счастливым, если люди любят друг друга. Ох, как часто я слышала, если он меня любит, то должен... Как хорошо жить в мире «должно быть», только его нет, есть реальный, который далек от мира «должно быть» и так несовершенен.

Давайте мы с вами попробуем в реальной жизни построить счастливый брак и начнем с краеугольных камней. Для того чтобы дом был прочным и устойчивым, положим в ос-

нование (у края) несколько камней-принципов. Дом должен быть прочным, чтобы ему не страшны были никакие бури скандалов и землетрясения измен.

Принцип первый. Он изложен в книге книг - Библии. «Потому оставит человек отца своего и мать свою, и прилепится к жене своей; и будут одна плоть» (Быт. 2:24). Этот принцип нужно трактовать шире. При вступлении в брак каждый человек должен (если он хочет, чтобы брак был настоящим и стоящим) пересмотреть все свои прежние отношения с другими людьми. И изменить приоритеты. Теперь для каждой из нас с вами самым главным человеком на свете становится муж. И будет таким до конца нашей с ним совместной жизни. И в горе, и в радости я моему мужу и он мне поддержка и опора. Как в пиратской песне в романе Джека Лондона «Сердца трех»: «Мы спина к спине у мачты против тысячи вдвоем».

Второй принцип - он как вторая сторона медали и он неразрывен с первым - как бы ни любили другого человека, вы должны, вы просто обязаны жить своей жизнью. Созидание брака и семьи невозможно без созидания себя. Ах, как часто, мне приходилось видеть, как девушка, выйдя замуж, решала, что ее сказка кончилась и теперь она должна жить ради мужа, ради ребенка, что, по сути, означало жить жизнью мужа, жизнью ребенка. И осуществлялось все это под эгидой альтруизма. А жить своей жизнью, это значит (как считают многие) жить для себя, это эгоистично. Да-

вайте, самым серьезным образом, отделим зерно от плевел. Жить своей жизнью, - это значит уметь позаботиться о себе, но почему же обязательно при этом в ущерб другим? Дайте возможность и другому, самому близкому и любимому научиться в этой жизни заботиться о себе, жить своей жизнью. Не берите на себя роль дьявола, не искушайте другого на паразитирование, и не паразитируйте сами. Простите за такие слова, но я вынуждена об этом говорить, потому что у нас в культуре семейных отношений явно просвечивает такая игра: я забочусь о тебе (но не о себе), ты заботишься обо мне (но не о себе) и мы оба счастливы. Возможна ли такая гармония? Да, я такое встречала. Но, если ситуация меняется (сын вырастает, муж уходит или умирает) женщина погибла. Потому что она при этом теряет себя. Она отдельно, сама по себе и не существовала, она только отражение в другом человеке, как в зеркале, и если зеркало разбилось, то и ее нет. Задумайтесь об этом. И еще. Вы ведь при этом попадаете в жесткую зависимость от другого человека, его любви, его настроения. Вы не сами создаете себя, свою семью, свое счастье, а все это отдали на откуп другому.

Мне одна молодая женщина рассказывала, что именно так она пыталась построить свои семейные отношения. Забыв о себе, она все свое время и силы отдавала мужу и сыну, ожидая, что они тоже так поступят. Я буду чистить и вылизывать твою шкурку, а ты мою - и будет такая гармония! Но муж и сын «прочитали» эту зависимость по-другому: «Тебе нра-

вится все делать самой, тебе доставляет удовольствие заботиться о нас, нам тоже неплохо, что ты заботаешься о нас - пусть так и будет». Женщина пришла ко мне с вопросом, что же делать, ей так трудно жить, это несправедливо, как изменить ситуацию? Ситуацию изменить можно, только на это уйдет столько же, если не больше лет, как и на ее создание.

Итак, чтобы семья ваша была счастливой - живите своей жизнью, руководствуйтесь природосообразным принципом разумного эгоизма. Любите других, заботьтесь о близких, но при этом любите себя, заботьтесь о себе, соблюдайте свои интересы.

Принцип третий. Будьте свободны и дайте свободу своим самым близким. Степень счастья в семье определяется степенью свободы. Как же так, это значит, что каждый может делать, что хочет? Под свободой я понимаю только одно - свободу выбора и осознанность выбора. Я не люблю мыть посуду, и никогда не любила, но я делаю осознанный, свободный выбор - у нас в семье посуду мою я. И я считаю это справедливым. В другой семье - посуду моют по очереди или моет только муж, это неважно, главное, чтобы все члены семьи при этом чувствовали себя свободными. Конечно, если ваш муж эмоционально незрелый человек и его главная задача - как бы улизнуть от всяческой ответственности и работы, то ... Зачем вам такой муж?

Моя свобода - это не свобода от всяческих обязательств, это свобода и осознанность выбора обязательств. Я хочу

быть счастливой, я хочу жить в согласии со своей совестью, я хочу жить в согласии с людьми и поэтому я свободно принимаю на себя посильные для меня обязательства.

Принцип четвертый. И он так же, как и принцип второй - обратная сторона медали принципа третьего. Учитесь близости со своими близкими. Близость предполагает открытость. Я могу открыто выразить свои чувства, не боясь, что меня за них высмеют, унижат. Я могу признаться мужу, что мне обидно и неловко, когда он уделяет внимание другим женщинам при мне. Я могу попросить его быть ко мне снисходительнее в предменструальный период. Я могу быть не всегда последовательной, аккуратной, трудолюбивой... Близкий человек меня поймет. Без близости не бывает счастья в браке. И достижение близости – это самое высокое достижение супругов. И не так часто настоящая близость встречается. Вы точно знаете, что спокойно можете сказать вашему партнеру, что вы его ревнуете? Вы не боитесь поделиться с мужем истоками своих переживаний, стыда, вины и страхов? Вы уверены, что ваша конфиденциальная (по-детски – секретная) информация не будет использована вам же во вред?

А вы сами не страдаете змеиной болезнью – укусить исподтишка? Припомнить мужу то, что он вам рассказал в порыве откровения?

Путь сближения – долгий путь. И требует большой смелости. И взаимной готовности. Но без нее, без близости нет любви, нет дружбы, нет брака, нет семьи. Да и человека са-

мого нет. Потому что развитие наше и идет через преодоление страха признания себе и близкому человеку в том, что стыдно, в том, что страшно, в том, что обидно. Близость – это не только краеугольный камень любого брака, но ваш индивидуальный путь духовного роста.

Как обрести близость в любви и обрести свободу в браке, я расскажу подробно в следующих книгах. В первой главе я называю принципы, может быть несколько отвлеченно и сухо. Но зато в последующих главах мы с вами войдем в мир семьи, и будем смотреть, как эти принципы работают и создают живую ткань отношений.

Принцип пятый - диалектический. Семья может быть счастливой, а вы счастливой в ней, только в том случае, если она развивается. А путь развития пока только один - из одной проблемы в другую, нет более точно - от решения одной проблемы к решению другой.

Невозможно счастье без развития. И угасает любовь, если ее огонек не поддерживать постоянно. Следите за огоньком любви, как за огоньком свечи, несите аккуратно, закройте от ветра. Но любовь супружеская претерпевает изменения и из любви добрачной романтической превращается в любовь-дружбу, в Библии супружескую любовь называют любовь-филео. Между супругами в счастливом браке устанавливаются доверительные, более стабильные и спокойные отношения, чем до брака. Романтическая любовь – это амбивалентное чувство, часто включающее в себя даже нена-

висть к тому, от которого ты так зависишь и в чьей власти ты находишься. Романтическая любовь – сильное чувство, требующее больших энергетических затрат. Это в совместной жизни привело бы к значительному энергетическому истощению. Недаром люди, желающие испытывать к своему партнеру сильные чувства высокого накала, вместе не живут. Они встречаются на какое-то время, а затем разбегаются набраться сил и восстановить энергию. Такое возможно, например, для Владимира Высоцкого и Марины Влади, но мы живем вместе в одном доме и чаще всего в одной комнате. Есть такая притча. Однажды к королю пришла его дочь – принцесса. И заявила отцу, что она любит пастуха, И если отец не позволит ей выйти за него замуж, она бросится вниз со скалы и разобьется насмерть. «Что ты, доченька, воскликнул хитрый и жестокий король. Конечно, выходи за него замуж. Вы ведь мечтали быть все время вместе, и ни на миг не разлучаться. Чтобы выполнить ваше желание я прикажу, чтобы вас сковали цепью. Вы ведь не можете жить друг без друга, так ты говоришь?» Через год принцесса и ее любимый убили друг друга.

Любовь романтическая притягивает и обжигает, а любовь-дружба нежно греет.

Как перейти от романтической любви или влюбленности, или просто симпатии к любви-филео, я расскажу в отдельной главе.

Принцип шестой, это опять же обратная сторона принци-

па пятого. Если не будет романтики в ваших отношениях, то в них появится измена. Мужчины часто ищут на стороне тех отношений, которые добавляют им адреналина в кровь. Когда все обыденно и доступно, то секс для мужчин превращается просто в гимнастику. Простите за пошлость. Жена считает, что кокетничать с мужем незачем и даже непристойно, с чего бы вдруг? Для мужа, часто единственного сексуального партнера, бигуди или вообще неделями немытые волосы, рваные домашние тапочки и не покрашенные глазки. А зачем? «Он ведь обещал меня любить!» – возмущалась одна моя клиентка. Да, но какую тебя он обещал любить? Красивую, кокетливую, таинственную. А ты сейчас какая? Посмотри на себя.

Но внешнего обличия недостаточно, чтобы жила любовь. Мужчины любят «новеньких». А потому будь разной. То девочкой беззащитной, наивной и с косичками в коротком платьице. То монашкой с потупленным взором и гладкой прической, то... Будь кем хочешь, что придумаешь, только придумывай! Очень скучно жить всю жизнь с одной женщиной, хочется разнообразия. Но ты ведь знаешь, сколько в тебе разных женщин! «Весь мир театр...» Но уж в семье без актерства никак не прожить. Как стать актрисой театра одного зрителя? Я тебе расскажу.

Ну, вот и набралось шесть краеугольных камней в основание семейного шалаша. Но если вы сумеете еще предложить-положить в фундамент вашего дома что-то умное,

крепкое и надежное, то какой бы серый волк не дунул на ваш дом, он не рухнет, а будет стоять на радость вам и вашим детям.

Глава 2. Как понять, каким мужем будет мой любимый? Шпионские страсти.

Мы выбираем, нас выбирают,
Как это часто не совпадает.
Я за тобою следую тенью,
Я привыкаю к несовпадению.

Плохая привычка. Чтобы от нее избавиться, нужно выйти из тени. О том, что вас ждет в случае вашего выбора я напишу ниже, а в начале этой главы давайте озаботимся тем, чтобы у нас появилось это право выбора. Ведь понятно, что выбирать могут только выбранные.

Кто кого выбирает, мужчина женщину или женщина мужчину? Бывает по-разному, но первые сигналы симпатии посылает женщина, простите за грубость, как и всякая самка. Не обижайтесь за это слово. Это слово не ругательное и вполне применимо к каждой из нас. Как и в животном мире, так и в человеческом обществе самочка (у животных) и девушка (у людей) вначале привлекает внимание мужчины-самца. В первую очередь пластикой, своими движениями. Вас никогда не удивляло, что Мэрилин Монро с личиком самым заурядным, где глазу, что называется, не за что зацепить-

ся, с хорошенькой фигуркой, которой обладают многие наши девочки, была так губительно неотразима для мужчин? Я поняла, когда посмотрела несколько фильмов с ее участием. Пластика! Движения, которые завораживают, много обещают. Свободные движения пантеры, вспомните наставления секретарши Верочки из к/ф «Служебный роман». Такую женщину мужчины не пропустят, она обязательно обратит на себя внимание.

Конечно же, в первую очередь наша пластика – это наша походка. Если походка тяжелая («как сваи забивают» – прелестное выражение опять же из к/ф «Служебный роман»), то у нас возникает представление о человеке психически ригидном (т.е. упрямом, негибком) с тяжелым авторитарным характером. Не знаю, но мне кажется, что это вряд ли привлечет мужчин. Если еще при этом девушка так машет руками, что они, того гляди, оторвутся, то ей, скорее, место на плацу, чем на Невском-стрит.

Итак, походка должна быть мягкой, свободной, с минимумом физкультурных движений. Представьте, что у вас от макушки к небу протянута ниточка, которая держит вас и позволяет сделать шаг мягким и пружинистым. А чтобы походка была танцующей, используйте простой прием, – напевайте про себя (или про кого другого, но только молча). В походке вы сможете выразить свою нежность, тонкость души, гибкость тела, эмоциональность.

Мужчины, как хищники, реагируют на движущийся объ-

ект. Поэтому разговариваете вы или молчите, не сидите, не стойте неподвижно как истукан. Перемените позу, наклонитесь, поверните голову, погладьте себя, поправьте изящным движением волосы (так, как это делает Дмитрий Маликов в рекламе от перхоти), посмотрите ласково.

Одна моя молоденькая клиентка, рассказала как она, используя полученные знания, применила их на практике. Она ехала в маршрутном такси, и напротив ее был интересный мужчина, который на нее, неподвижно сидевшую, не обратил внимания. Но стоило ей изменить позу, вытянуть ножку, поправить волосы, как он тут же стал пристально в нее всматриваться. И, правда, прием этот беспроектный. Я далека от того, чтобы учить вас манипулировать другими людьми, но, почему бы не обратить на себя внимание? Ведь вы пришли на этот свет не для того, чтобы быть незамеченной!

И еще вы живете не для того, чтобы слиться с серым фоном наших зданий. А как можно выделить из этого серого фона девочку, одетую в депрессивные цвета? Я воспринимаю цвет как музыку, и меня искренне огорчает стремление современных молодых девушек одеваться во все серенькое, черненькое, цвета мокрого асфальта. Как будто главная задача этих девочек, «чтобы никто на них не обратил внимания, главное стать незаметной!» Будто целая армия внештатных разведчиц, для которых цена не только успеха, но и жизни – уметь не выделяться. Ну и проживете вы жизнь, слившись со стеной, с толпой, никто вас не заметит и... Зачем тогда бы-

ло приходить в этот мир? Чтобы уйти по-английски, никем незамеченной?

Вы, наверное, все сумели отметить, как мне сказала одна женщина: «Как надену что-нибудь красненькое, так сразу мужчины обращают внимание». А вот одна умница-девочка купила себе на зиму белую шубку с капюшоном, из искусственного меха и по цене натуральной дубленки. Непрактично и неразумно, скажете вы. Но она считала иначе. Короткая, модная шубка с капюшоном настолько выделяла ее, выталкивала из серо-черной массы практичных девочек с менталитетом «бабушек», что как только она появлялась на наших серых просторах черных зимних дней, машины выстраивались в очередь, желая довести такую «кралечку» куда ей будет угодно.

Я знаю, что у вас есть вкус, и я не собираюсь учить вас как одеваться, но почему ваш вкус так часто предполагает такое однообразие? Чтобы стать объектом внимания, нужно выделиться из фона – таков закон работы нашей психики.

Но в основе организации всего нашего поведения лежит чувство, эмоция. Чувство собственного достоинства и превентивная доброжелательность к людям – и это отражается во взгляде. Для меня привлекательнее всего в человеке – «теплые глазки». Лучше всего, мне кажется они «представлены» Лиззи – героиней экранизации романа английской писательницы Джейн Остин «Гордость и предубеждение».

Посмотрите на себя в зеркало, сделайте глазки ласковы-

ми и теплыми и поймите то чувство, которое у вас сейчас в душе. «Теплые» глазки очень полезны и для вашего здоровья, – выражение лица становится мягким, лицевые мышцы расслабляются, а значит уходят и отрицательные эмоции.

«Красота надменна, да, но надменность некрасива». Самая красивая девочка – это приветливая девочка, открытая для контакта. Потренируйте свой взгляд, не пожалейте на это времени. Это необходимо для того, чтобы достигнуть конгруэнтности, т.е. совпадения того, что мы хотим выразить с тем, что мы выражаем.

На тренинге мы играем в такую игру. Один человек выходит из комнаты, а в группе выбирают, ну допустим, два человека, один из которых обязуется смотреть с неприязнью, а другой с выраженной симпатией. Ну и понятно, что «водящий» должен угадать, определить по выражению лиц, кто из группы выражает ему симпатию, кто наоборот неприязнь. Так вот молодой человек, который «читал» эмоции на лицах членов группы сразу и уверенно определил неприязнь у той девушки, которая старательно с застывшим выражением напряженного лица смотрела на него. Как ей казалось, дружелюбно и с любовью. Все члены группы вынуждены были согласиться с молодым человеком, что от такого взгляда явно становится не по себе. Потренируйтесь перед зеркалом. К сожалению, я нередко общаюсь с клиентами, у которых напряженное выражение лица, настороженный «тяжелый» взгляд совсем не соответствует тем чувствам, которые

человек испытывает к собеседнику.

Поместите зеркало у телефона и всматривайтесь в себя, изучайте какой у вас взгляд и выражение лица. Вам такой человек понравился бы?

Продолжая работу по мимическому тренингу, выходите в люди. В метро или в каком-нибудь другом виде транспорта посмотрите с симпатией на какого-нибудь человека, и, если он улыбнется вам в ответ или просто останется доброжелательным и спокойным, вы – у цели. Но если под вашим взглядом с симпатией человек начнет ежиться, отворачиваться и прятать сумку, значит нужно работать дальше. Не отчаиваться и не унижать себя словами: «Ну, уж у меня никогда ничего не получится», а верить в себя так, как верю в вас я. А я верю только потому, что я знаю, что у всех, кто за это брался, – получалось! Получится, получится, непременно получится! Немного поучимся, и получится! И будете вы славной приветливой барышней с «теплыми» глазками.

Для чего это нужно? А для того, чтобы у вас была возможность выбора. Потому что, будучи привлекательной, вы сможете понравиться и привлечь того, кто понравился вам.

Еще раз хочу повторить, я принципиальный противник, противница, всяческого соблазнения, завлечения и других, как мне думается, постыдных манипуляций. Я это пишу для тех многочисленных молоденьких славных девушек (и моих клиенток тоже), которые испытывают к миру и людям доброжелательные чувства, но не умеют их выразить. Да, понятно,

что от невротической сосредоточенности на себе, от стеснения, как мы говорим, но ведь другие могут это не понять и «прочесть» как враждебность.

Ну а теперь, после того, как мы с вами поговорили об адекватном выражении людям и миру нашей доброжелательности, принятия и готовности к контакту, я перехожу собственно к теме, заявленной в названии главы.

Как понять каким мужем может стать мой избранник и что мне ждать от него? Как часто можно услышать: до свадьбы он или она ну были прямо-таки совсем другими людьми, а после произошла такая перемена... Правда, при этом вспоминают: вот, недаром меня мама (подруга) предупреждала... Значит, скорее всего, я не видела того, что для других было очевидно. Почему? Ну, во-первых, потому, что период влюбленности – это период измененного сознания. Наши эмоции так мастерски отключают наш разум, что мыслительный процесс не идет. То есть, нет никакого разумного анализа и синтеза, а есть один сплошной полет. Но как любой сумасшедший, мы считаем, что это «они» чего-то не видят, не понимают, «им» не дано постигнуть очарование человека, перед которым не устоять. И если Каю Снежная королева добавила в сердце льдинку, и глаза его стали слишком трезвыми, то у нас вместо сердца в период влюбленности поистине «пламенный мотор». И, соответственно, на глазах розовые очки. Потом-то уровень гормонов снизится, пройдет гормональное опьянение, розовые очки упадут и разобьют-

ся, и мы с вами посмотрим трезво на своего избранника и тогда-то, и подумаем: Боже, как же он изменился! А ведь мама говорила... Как же я этого раньше не видела... Поэтому, если вы сейчас в «полетном режиме», не читайте эту главу. Подождите месяцев шесть, пока сознание прояснится.

Но кроме влюбленности трезвому взгляду на партнера мешает и механизм восприятия новизны. Человека всегда привлекает что-то новое. Вы со школьных лет, наверное, помните «эффект новичка». Приходит в класс новый мальчик или девочка и сразу вызывает большой интерес. В «новенькую» влюбляются почти все мальчики. Но проходит время, и интерес может пропасть. Вначале нас привлекает новый человек и мы, повинаясь закону работы нашей психики, видим в нем только хорошее. Восприятие нового знакомого можно представить в виде графика.

Пик очарования

Начало знакомства

t

Затем начинают проступать недостатки, и кривая ползет, а иногда и стремительно падает вниз, бывает, что и до нуля. Но это редко. Такое «крутое» разочарование, как правило, постигает максималистов. Нормально же, если кривая опускается вниз и, достигнув какого-то уровня, переходит в пря-

мую, обозначающую «плато» отношения к этому человеку. Например, так:

Пик очарования

Плато

Начало знакомства

t

Могут быть и варианты, как вы понимаете. Вновь подъем и спуск. Зависит это, как это не покажется вам странным, не столько от другого человека, сколько от вашей позиции. Если вы требовательны, непримиримы и обидчивы, то разочарование будете испытывать часто. Так же часты разочарования и у людей восторженных, склонных очаровываться всем и всеми подряд. Идеалистов, все время норовящих попасть в несуществующий рай всеобщей любви и гармонии, тоже в итоге ждет ад разочарований.

Но мы с вами реально посмотрим на мир, и будем принимать людей такими, какие они есть, напоминая себе иногда замечательную французскую поговорку: каждое достоинство - лишь продолжение недостатка. Или наоборот: недостаток – это ведь только продолжение достоинства.

И, наконец, адекватному восприятию мешают и наши установки.

Эффект ореола. Мы уже что-то знаем о человеке, имеем о нем представление, и вот это-то представление и «накладываем» на человека. Если вам показать фотографию незнакомца и сказать, что он талантливый ученый и благородный человек, то вы «увидите» его совсем иначе, чем фотографию того же человека, охарактеризованного, как преступник и негодяй. Такие эксперименты проводились и вы, наверняка, о них читали.

Но эффект ореола создается не только посторонней информацией, но ведь и вы не первый день, как родились. Какой-никакой, а опыт имеется. И вот этот опыт и искажает (даже помогая, искажает) восприятие. И все мы с вами знаем, успели почувствовать, что нам, конечно же, кажутся умнее, добрее, всячески лучше других, люди, которым мы нравимся.

Влияют на наше восприятие и глубинные, неосознанные мотивы. Наш избранник может чем-то быть похожим на отца или на первую нашу неосуществленную любовь.

А бывает, что мы считаем недостаток несущественным. Ну, подумаешь, немножко педант, ну немножко ребенок. Ну, вырастет же когда-нибудь.

И почти каждая женщина считает себя великим воспитателем. Пьет, говорите, ну, не пьет, - выпивает, а я его перевоспитаю. Блажен, кто верует; тепло ему на свете.

Итак, к делу. Вы, наверное, обратили внимание на то, что среди взрослых людей по-настоящему взрослых, выросших

духовно, психически зрелых не так уж и много?

Мужчина бывает капризен и обидчив как ребенок и как ребенок ждет от женщины только удовольствий. Или вы встречаете 40-летнего человека с колючим поведением подростка. Более мягкий вариант незрелости (все-таки это уже ближе к взрослости) – юношеский восторг, сквозь розовые очки. Такой человек непременно будет лепить из вас идеал, чтобы очароваться, а как увидит, что вы земная, тут же поспешит разочароваться и уехать. В Канаду, например.

Ко мне на прием пришли супруги. Жене – 35 лет, мужу – 36. Согласитесь, возраст для мужчины вполне недетский. А поведение подростка. Большой любитель дискотек, тинейджерских тусовок и «прикинут» соответственно. Описывать не буду, сами представите. Женаты 11 лет, 8 лет сыну. Но у женщины фактически нет мужа, а есть два ребенка. Причем, если младший слушается и хорошо учится, то со старшим никакого сладу нет. Грубит, капризничает, дуется и никак не понимает, ну почему он не может жить так, как ему хочется? Он же жене не мешает жить так, как она хочет? Пусть тоже делает то, что ей приятно. Ведь степень счастья в браке определяется степенью свободы. Да, человек свободен, но его свобода заканчивается там, где начинается нос другого. Я осознанно свободен только тогда, когда осознанно и свободно принимаю на себя обязательства. В браке – это супружеские обязанности, на работе – профессиональные, в транспорте – пассажира, в парикмахерской – клиента и т.д.

Взрослые, зрелые люди понимают это без слов и соблюдают неписанные правила, а ребенку иногда нужно объяснить. Но как объяснить ребенку, который считает себя взрослым? У взрослого всегда есть выбор: не хочешь вести себя как клиент в парикмахерской, приводи свои волосы в порядок где-нибудь в другом месте! Не повзрослел до уровня мужа и отца – не женись!

Но ребенок ведь поступает импульсивно, не задумываясь о последствиях. 25 лет – паспортный возраст, приятели женятся и мне пора. А оказалось, что его пора не пришла и никому он не пара. Развелись они, и жена вздохнула с облегчением. Правда, не долго ей легко дышалось и года не прошло, как она вновь пришла ко мне с той же проблемой: поселился у нее в квартире муж-мальчик, правда на 10 лет ее младше и отношения только начинаются, так что есть шанс вырастить из мальчика мужа. Но об этом потом.

Я обязательно напишу, как выстраивать свое поведение, чтобы обеспечить мужу условия личностного роста.

У Сергея Сергеевича Либиха, известного в Санкт-Петербурге психотерапевта и сексолога описаны варианты супружеских взаимоотношений. Один из вариантов – это жена – мать и муж – сын. И если вас устраивает такое положение вещей, т.е. вы комфортно себя чувствуете в роли матери в роли жены (роль в роли), то оставьте статус-кво. Но я из опыта знаю, что гармоничные отношения супругов базируются на подвижности ролей и их комплиментарности, т.е. дополни-

тельности. В трудные для мужа минуты я ему – мать, и он может мне пожаловаться как сын; но бывает, что и мне он нужен как старший брат или отец. Застревание в роли ребенка блокирует личностный рост, а пребывание все время в роли ответственного за все отца или матери, не дает человеку возможности расслабиться, поплакаться и даже поплакать.

Какие мужья являются для наших современниц самыми желанными, привлекательными, притягательными, в общем, самыми-самыми? Конечно на первом месте люди обеспеченные. Это нормальное человеческое желание – жить комфортно и без материальных проблем. Ведь с милым рай в шалаше, если этот шалаш в раю.

Второе место почетно занимают люди темпераментные, азартные, увлекающиеся. Ухаживания увлекающегося человека – это роман. Увлекательный роман. Ваш избранник способен на самые безрассудные и шикарные поступки. Как лестно сознавать, что кто-то из-за тебя теряет голову! Но голова у подверженного страстям мужчины не самое сильное место. К великому сожалению, вы еще не раз будете наблюдать, как он теряет голову. Но уже не из-за вас.

Третье место в рейтинге женихов занимают положительные герои, которые не пьют, не курят, не гуляют и слушаются маму. Их обычно выбирают разумные девочки и нередко по знакомству с мамой жениха.

Вот об этих трех видах (прямо зоология какая-то) женихов я и буду писать, потому что брак с ними самый проблем-

ный.

Как вы думаете, жены каких мужей чаще всего обращаются за психологической помощью? Правильно, угадали: жены наших бизнесменов. Женщины, которые имеют квартиру, часто собственную машину и, конечно, хрустальную мечту многих женщин. Нет, вы сейчас не угадали. Не хрусталь, а хрустальную мечту – норковую шубку или шиншилловую, и сколько хочешь украшений из обычного золота и из белого, которое я по наивности долгое время принимала за серебро. Кажется, что у них такая жизнь, о которой можно только мечтать. Во-первых, они не работают: делай что хочешь! Спи, гуляй, ходи на выставки и в театры, занимайся ребенком... Так рассуждают их мужья. «Ну что тебе еще надо?» – раздражаются они. А молодой жене хочется проводить свой досуг с мужем. А у него досуга нет! Уходит на работу рано, приходит поздно, да еще и приходит такой... Какой? Да, никакой! Поговорить с ним совершенно невозможно, а как хочется поговорить! Так хочется поделиться впечатлениями, переживаниями, найти сочувствие! Столько нерастрченных слов, невыраженных чувств накопилось за свободный от общения день! У жены – дефицит общения и сенсорное голодание. А муж этого общения переел и ему хочется отдохнуть. Отдохнуть именно от общения. Посмотреть телевизор, который не потребует от тебя вникания в его проблемы, не будет искать сочувствия и если что-то не понравится, его можно переключить и даже выключить. А жену

переключить, а тем более выключить очень трудно. И возникают непонимание и обиды. И у каждого своя правда и каждый из супругов по-своему прав и каждого понять можно. Жена хочет общения от мужа, а муж покоя от жены. Он сердится: «Ну что еще ей нужно? Денег я зарабатываю достаточно, устаю на работе как собака, прихожу, наконец, домой, чтобы расслабиться, а она тут с вечными капризами!» Она обижается: «Я целый день одна, стираю, готовлю, занимаюсь детьми (если они есть), так жду его прихода, хочется побыть вместе, а он ...»

Вы понимаете из-за чего конфликт? Из-за разных моделей семейного мира. Перед тем как пожениться, вспомните, часто ли будущие супруги говорят о том, как они себе представляют совместную жизнь? Я такого не встречала. Наверное, это бывает, но очень редко. Потому что нам, мне, тебе, ей, ему кажется, что все «само собой разумеется»! Но проблема в том, что «разумеется» разное. Мужчина может полагать, что он свой долг перед женой и семьей выполняет, он ее (жену, семью) обеспечивает. И более того, он зачастую считает, что жене его ни о чем не приходится беспокоиться, ведь у нее все есть!

Девушка замужество часто представляет как продолжение отношений в, так называемый, период ухаживания. По вечерам и выходным дням они так же будут вместе проводить время, и разговаривать, разговаривать... Но жених, став мужем, полагает, что он уже все сказал! Может быть, и до же-

нитьбы дом его не был местом для разговоров. Разговоры и общение у мальчиков, как правило, вне дома. Не так часто встречаются мальчишки, которые «делятся» дома своими переживаниями. Это в какой-то степени спровоцировано родителями, которые, ссылаясь на занятость, не могут найти время, чтобы разговаривать ребенка или, что еще хуже, на любые высказанные им проблемы или сомнения отвечают нотациями и обвинениями. Но еще более этот факт обусловлен особенностями мужской психики. Мужчине для решения проблемы необходимо уйти в себя, замкнуться, помолчать. Единственное его желание в такой ситуации – это, чтобы его оставили в покое. Как понять это молодой жене, девочке, для которой при возникновении трудностей – главное обсудить это с кем-то близким, выговориться, поплакаться и даже поплакать. Как часто я слышу от молодых, умных, удачливых жен: «Ну, если у него проблемы, почему он мне ничего не рассказывает! Ведь если выговориться, ему же легче станет!» А это мы судим по себе, это нам легче становится, когда мы эту проблему вертим и так и эдак, обсуждаем ее, не всегда даже и стремимся к решению. Главное рассказать кому-то о своей тяжелой доле, получить сочувствие, а потом можно и снова возвратиться к тому же самому ничего не меняя. Ко мне на прием приходили женщины и молодые и постарше, часто не за разрешением проблем, а только для того, чтобы рассказать, как тяжело ей живется и какой у нее муж – невнимательный, непонимающий, черствый и т.д. и т.п. И

какая при этом она труженица, страдальца, такая ранимая и обидчивая. И платят за это деньги! Но все это можно было бы рассказать совершенно бесплатно подруге, да еще получить сочувствие и заклеить позором всех мужиков!

Да, они такие, потому что они другие. А вы спрашивали, когда выходили замуж, как он себе представляет вашу семейную жизнь?

А вы пытались заглянуть внутрь отношений семейных пар, у которых все есть? Есть все, но чего-то не хватает. Самого главного – семейного счастья.

Та модель взаимоотношений семьи новых русских, простите за банальность, которую я описала, не единственная. Материальное благополучие не обязательно альтернатива благополучия душевного. И присутствие денег не всегда непременное условие отсутствия взаимопонимания. Такое отсутствие душевного благополучия бывает, как вы знаете, наблюдали и без присутствия материальных благ.

Но как часто, как, к сожалению, часто я наблюдаю перепутанность и даже перевернутость приоритетов!

Барышням на выданье кажется, что если повезет и удастся выйти замуж за «богатого», то все остальное автоматически приложится! А оно, это все остальное, т.е. на самом деле первостепенное и самое важное, ну никак прикладываться не хочет.

И девочку ждет судьба, говоря высоким слогом, птички в золотой клетке. Но еще раз повторю и хочу подчеркнуть: это

не фатально (т.е. не неизбежно). Поэтому, если вы решили выйти замуж за обеспеченного человека, т.е. человека который обеспечит и вас, присмотритесь к нему. Его поведение позволит вам спрогнозировать вашу совместную (или несомещающуюся) жизнь.

Если ваш любимый на все ваши вопросы о его делах, говорит, что это не ваше дело (использовала тавтологию специально), то плохи ваши дела. Даже, если он мягко и деликатно уходит от обсуждения своих проблем с вами, то его проблемы, а их будет предостаточно, разъединят вас, а не будут объединять. То есть другом ему, его доверителем, вы не станете. У вас не будет вечерних обсуждений за ужином, у кого и как прошел день и вряд ли он, отягощенный проблемами нашего проблемного бизнеса, будет способен включиться в ваши, такие мелкие и незначительные, как ему будет казаться, переживания.

Но не все потеряно. Попробуйте мягко, а главное неназойливо, разговорить его. Принцип здесь такой: Чебурашка начал издавека... Приучайте его к себе, приручайте. Начните с разговоров о его детстве: «Какой ты был маленький?» Как ездил в деревню, на дачу, как купался с мальчишками и какую рыбу ловил? Какие были приключения? Если ваш муж служил в армии, то вам повезло. Как женщины любят рассказывать о своих родах, так мужчины о своей службе. Ищите, не покладая рук и прикладывая весь свой разум, те темы, на которые муж (будущий муж) говорит увлеченно. Это

может быть спорт или политика. Ну, а наша с вами задача в таких разговорах учиться понимать и принимать собеседника. Что это значит? Ну, во-первых, не оценивать. Ужасно противно и тяжело разговаривать с человеком, который постоянно ставит тебе оценку за поведение. Не давать запоздалых, непрошенных советов. Лично меня фраза «нужно было 3 года назад сделать вот так» приводит в замешательство.

Знаете, есть такая сказка про ребенка, которому родители все время давали такие, прямо скажем, запоздалые советы. Прибегает девочка домой и жалуется родителям, что опять ее за то, что она что-то не так сказала, отругали, побили камнями. Родители ее жалеют и учат: «Глупая, ты глупая. Ты видела, что везли хлеб с полей, нужно было сказать: не перевозить вам, не переносить». «Ой, спасибо маменька, ой спасибо, папенька, - говорит дочка, - теперь я знаю, что сказать». Выбегает на дорогу, и видит едут дроги с покойником. Она радостная, зная, что сказать, подбегает и говорит, как научили: «Не перевозить вам, не переносить». Финал представляете?

Чтобы человек мне доверял, я должна (и этот долг я принимаю сознательно и с удовольствием) не судить его и не осуждать, а внимательно и сочувственно выслушивать.

Как часто в проблемных семьях слышу от жены: «А он (имеется в виду муж) мне ничего не рассказывает!» И это говорится с обидой и даже слышится обвинение. Он мне не доверяет, потому что он такой недоверчивый. Да, не спорю,

и такое может быть. Но чаще всего не рассказывает, потому что именно мне не доверяет. У женщин хорошая память на подобную информацию и очень плохая привычка использовать эту, полученную в доверительной беседе информацию, как самое сильное оружие в конфликте. Если при случае вы не упускаете возможность уколоть мужа: «А вот ты сам говорил...», то доверие вы теряете. А восстановить его ой как сложно.

Последите за собой и если вы обнаружите у себя эту привычку кусать и жалить, то в этом случае непременно следует обратиться к психологу. Потому что желание уязвить другого, используя недозволенные способы, свидетельствует о том, что для вас повышение собственного статуса предполагает унижение другого. Это серьезная проблема, которая будет мешать жить не только другим, но и вам. Не вините себя и не казните. Ну и что, что у вас проблема? И у меня проблемы и другие тоже не ангелы. Но справиться с ней без специалиста трудно, потому что, как правило, это симптом низкой самооценки.

И самое главное: доверие другого человека «включается» вашей открытостью. Вы, наверное, замечали, что есть люди, которые располагают к себе. Им хочется рассказать о себе, поделиться. Обсуждая эту проблему на консультации, часто слышу от девушки, что у нее с подругами легко устанавливаются доверительные отношения, а вот с мужем ну, никак не найти общего языка. Согласна, бывает, что не все зави-

сит от вас. Я встречала и женщин, которые в мир своих переживаний не допускали никого, это их право. При этом, вы знаете, бывает, что такой человек чутко и деликатно может обсуждать ваши проблемы. Если вам встретился мужчина, который жестко оберегает свой внутренний мир – это нужно понять. И если вы его любите, уважайте его право на закрытость. И не предъявляйте непосильных для него требований. Но это встречается редко. И нужно сказать, что жить с таким человеком непросто. Вы будете видеть, чувствовать, что его что-то мучает и душа его страдает, а помочь ему, облегчить страдания вам будет трудно. В этом случае лучше помолчать (каков совет для женщины!) и даже оставить его в покое.

Если вам это по силам, то брак вполне может быть счастливым. В общем-то, наладить отношения при взаимной симпатии дело вполне возможное только не всегда легкое и быстрое. Терпение и еще раз терпение. Желание и еще раз желание.

Вот как раз чаще всего именно желания и терпения и не хватает. Как, удивитесь вы, разве не каждой женщине хочется, чтобы у нее с мужем были хорошие доверительные отношения? А разве каждой? Оглянитесь вокруг, присмотритесь к семейным парам и вы увидите, что, например, кому-то из женщин вовсе не муж нужен, а отец ее ребенка или статус жены, который возможен только при наличии мужа или еще что-нибудь уж совсем меркантильное. Но это к вам не относится, потому что зачем тогда вам эта книжка и разговор со

мной? Ведь я не буду и не хочу описывать приемы завлечения, соблазнения и других грубых манипуляций.

Манипуляции разрушают не только отношения, другого человека, они разрушают вас.

Я пишу для тех, кто хочет честных, настоящих отношений с мужем. Чтобы жить душа в душу

А теперь вернемся к нашим любимым, которых мы с вами выбрали.

Итак, еще раз хочу вам напомнить, что брак с бизнесменом, ученым, спортсменом – это брак, который будет вам дорого стоить, и может потребовать больших энергетических затрат. Но если у вас есть на это силы, то ни в коем случае не отказывайтесь и ничего заранее не бойтесь. Но я хочу, чтобы вы выходили замуж с открытыми глазами и понимали, что вас ждет большой и упорный душевный труд. Но труд созидательный.

Второй вариант «трудного» брака я хочу назвать «муж с пристрастиями». С пристрастием к алкоголю, азартным играм, наркотикам, компьютеру и т.д. Если вы решились выйти замуж за такого человека, то ваше решение заслуживает уважения. Если только, конечно, оно основательно обдуманное. Можете считать себя даже не коммунисткой, а декабристкой. Потому что вас ждут трудности и лишения. В первую очередь лишения материальных средств. Потому что почти все пристрастия связаны с затратами, иногда постоянными, иногда периодическими, но всегда крупными. Надежда на то,

что «если он меня любит, то бросит пить, играть, колотиться», - несостоятельна. Почему? Да потому что отказ от пагубной страсти предполагает не только наличие любви к вам, но еще и наличие воли, веры в себя и умения справиться со стрессами другими способами. Ваш избранник сильный, волевой человек? Как вы считаете? Оставляем его петушинные заверения: да я ..., да я только захочу ... Конечно, всегда легче сказать, что я не хочу делать то, что сделать мне не по силам.

Говорят: каждому крест по силам. Вот в данном случае не могу согласиться: под таким крестом ломаются многие. Но если все-таки вы любите, и вы решились быть и жить с таким человеком вместе, будете ли вы счастливы? Кто знает. Я не решаюсь давать ответ. Но погрузиться в эту ситуацию, разобраться в ней без сомнения стоит. Какие опасности вас в этом браке подстерегают?

Первая – вы можете потерять себя. Как это, спросите вы? А вот как это обычно бывает. Вы так близко подойдете к проблеме другого человека (пусть самого близкого вам, но другого!), что его проблема поглотит вас, точнее даже просто проглотит. Все ваши интересы, увлечения отойдут на второй план, да и ваша жизнь, и вы сама отойдете на второй план. Вы будете думать только о том, где сейчас муж, что он делает и когда и какой придет. Ваши чувства будут вызываться его поведением. Ваше счастье и несчастье теперь не будет зависеть от вас, а целиком будет зависеть от мужа. Вашим настроением будете управлять не вы, а он. Жена, «про-

глоченная» проблемой мужа, становится похожей на марионетку. Я вас напугала? Но подождем кричать «Караул!», а примем меры безопасности. Моя жизнь – это моя жизнь, и я должна жить ее сама, потому что, если я ею пожертвую, то меня, моей жизни не будет. А если я исчезну, то кому я смогу помочь? Я приведу аналогию, предварив ее словами, – не про нас будь сказано. Представьте себе, что не ваш муж, а другой, чужой (которого правда тоже жалко) тонет. А жена так включилась в этот процесс, что тонет вместе с ним. Не говоря о том, что она уже свою жизнь загубила, но и мужу какую помощь она может оказать? Поэтому, как бы ни страдал наш близкий, «тонуть» вместе с ним мы себе позволить не можем. Значит, будем держаться на плаву. Чтобы не было патологического слияния с другим человеком, даже самым любимым и дорогим.

И в вашей жизни должны оставаться и ваши интересы, и ваши радости, и обязательно отношения с другими людьми. А главное, в вашей голове проблемы мужа не должны стать идеей фикс, а то знаете, иногда это бывает похоже на какую-то странную шизофрению. Когда мысли о спасении другого человека становятся сверхценными и навязчивыми.

Но мы с вами в любом случае будем стараться жить своей жизнью, оказывая другим, даже самым дорогим нам людям посильную помощь, т.е. будем делать то, что нам по силам. И хорошо бы при этом помнить, что наши с вами возможности в оказании помощи ограничены. Не всегда мы можем побе-

дить страсть, которая овладела человеком.

И сейчас я хочу перейти к другой стороне рассматриваемого вопроса: а сам человек всегда ли в состоянии справиться с собой? Иногда я слышу барышень: если любит меня, то перестанет пить, курить, играть в казино, на автоматах, забудет о своем увлечении компьютером, рыбалкой, альпинизмом и т.д. Подавляющее большинство женщин боятся измены мужа, появления соперницы. Но дорогие девочки, хочу вас «утешить» – с соперницей мы с вами справимся, а вот с игровыми автоматами, - однорукими бандитами, бутылкой и компьютером вряд ли. Вас, наверное, удивляет, почему это я в этот пугающий ряд и компьютер засунула? Ну что плохого, если молодой человек увлекается интернетом? Для интернета, – ничего. Только хорошее. А для молодого человека и для вас – это не просто плохо, а это реальная угроза, что ваш муж ускользнет из ваших отношений в этот самый интернет. И только вы его и видели. Вернее видеть его вы сможете постоянно, причем, как правило, на одном и том же месте и в одной и той же позе. Ну а как насчет того, чтобы поговорить? Компьютер очень серьезный соперник, пожалуй, посильнее, чем хорошенькая соперница. Что же делать? Попытайтесь потихоньку испортить адскую машину? Как сделала одна моя клиентка? Устраивать сцены со слезами и упреками, как делают другие? Попытайтесь спокойно и терпеливо поговорить? Выбор за вами. Но, может быть, вам придется столкнуться со страстью, которая сильнее любви. Учитесь не отчаиваться

и достойно принимать поражение. Но чтобы сохранить уважение к себе, нужно сделать все возможное, чтобы помочь любимому, и сохранить любовь и брак.

Но мне хочется, чтобы вы поняли и помнили: ваш муж пьет, или играет не назло вам и не потому, что он вас не любит и не потому, что он не хочет справиться с собой, а потому что справиться с этой страстью, он не может.

Если вы никогда не переживали ничего подобного, вам трудно в это поверить. И мне трудно. Но если бы вы послушали исповеди этих людей, вы бы и содрогнулись. Потому что воля такого человека сломлена и не он руководит своей жизнью, и не он владеет желаниями, а желания им. Такие люди часто страдают от своей пагубной страсти. Но в этих страданиях не хотят признаваться. Ведь признание в невозможности справиться со страстью, это признание в собственном бессилии и безволии. А как мужчине, да еще молодому на это решиться? Как для него унизительно просить помощи у любимой женщины. Это даже хуже чем брать в долг.

Поэтому если вы собираетесь или вышли замуж за человека истощенного какой-то страстью, помните, что самостоятельно с ней он справиться не сможет и признаться вам в этом не сможет. Сделайте выбор. Вы можете за помощью обратиться к специалистам. Наверное, если не хватит сил, можете уйти. Делайте любой выбор, только ваш выбор должен быть осознанным.

Часто говорят, Бог любит троицу. Но вот эту троицу «про-

блемных» мужей любит ли Бог? Потому что трудно с ними счастье обрести, покой и гармонию. Два варианта «трудного» брака я описала и перехожу к третьему.

«Тяжелый» вид супруга – это маменькины сынки. Я подробно буду говорить об этом варианте в главе «психологический инцест» и там расскажу о том, что же это такое. А сейчас о проблемах, с которыми вы можете столкнуться, выйдя замуж за очень (ну очень!) положительного человека, который, как правило, не пьет, не курит, с девушками до этого не встречался, а уж как к маме относится...

И вам все будут говорить: как он к матери относится, значит, так и к вам будет относиться. А я скажу: нет, не значит.

Все знакомые умиляются, как Максим маму-то любит. С работы ее встречает, все деньги ей отдает и они все вместе, все вместе. И в театр, и в филармонию, и в отпуск на юг. И никаких девочек. И такой серьезный, все учится, учится. Вот муж будет, прямо подарок на Валентинов день. Прямо сказка.

Эх, ваши слова бы да Богу в уши. А на самом деле все получается не как в сказке, а совсем наоборот.

Я расскажу не сказку, а подлинную и длинную историю.

Инна приехала в Петербург из небольшого южного городка. Она закончила школу с золотой медалью и потому с легкостью поступила в престижный университет. В университете обратила внимание на красивого высокого юношу, который учился на старшем курсе. Подружки уже много о нем

знали, потому что не одну Инну он заинтересовал. И имя у него было красивое Максим. Макс хорошо учился и был популярен. Инна тоже хорошо училась, дружила и любила всех своих девчонок, но у мальчиков особым вниманием не пользовалась. Ее считали хорошей, веселой девчонкой, но романов не получалось. Впрочем, в этом они с Максом были похожи. Максим очень нравился девочкам, смеялся и шутил со всеми, но близко к себе никого не подпускал. Случилось так, что Инна и Максим оказались в одной компании. И из всех красивых и бойких девушек он явно отдавал предпочтение ей. Инна не могла в это поверить. Он пригласил ее погулять, и они долго бродили по городу и разговаривали, разговаривали... Потом еще гуляли, потом целовались. Инна почти каждый день звонила маме, чтобы сказать вслух об этом, чтобы произнести слова и услышать их и поверить, что это не сон. А потом Максим, который нравился всем девушкам, но был недостижим для них, о котором даже преподаватели (особенно женщины) говорили, что он эталонный мальчик, сделал ей предложение. Предложил выйти за него замуж.

Разве такое может быть в жизни? Красивый, умный, успешный, вежливый, внимательный и ... Все эпитеты в превосходной степени. А как он относится к своей маме! Они были настоящими друзьями, не разольешь водой. Мама молодая, красивая (вся в Максима или Максим в нее?). На фотографиях, где они вдвоем, Максим с мамой смотрелись прекрасной парой. Они не только на фотографиях, но и в

жизни были прекрасной парой, парой еще и потому, что жили вдвоем. Софья Андреевна давно и без сожалений развелась с мужем. И благодаря сыну, умному и не по годам серьезному мальчику никогда не страдала от одиночества. Они вместе ходили в гости, катались на лыжах и коньках и ничего не скрывали друг от друга. И даже кризиса подросткового возраста не ощутили, а как-то легко обошли этот кризис и никакой эмансипации, эмоциональной отдаленности сына от матери не произошло. Все сотрудницы завидовали Софье Андреевне, когда за ней на работу на машине приезжал сын. Как он трогательно ухаживал за своей такой еще молодой и красивой мамой! Софья Андреевна была довольна своей жизнью и о замужестве даже не помышляла. А зачем? Ведь у нее была семья! Но сыну исполнилось 25 лет, и уже было странно, что он ни с кем, как говорят, не встречался.

И тогда Софья Андреевна начала говорить сыну, что ей хотелось бы, чтобы он женился и у нее был бы внук. Которого она воспитала бы так же хорошо, как и сына. Сомневаться в этом не приходилось. Сын как всегда прислушивался к советам матери и выбрал Инну. Конечно, она не красавица, но зато хорошая чистая девочка из провинции. Инна Софье Андреевне понравилась. Скромная, добрая, а главное свое место знает. Понимает, что, выбрав ее, Максим ее осчастливил. Стали готовиться к свадьбе. Приехали родители Инны. Но свадьба как-то все откладывалась, отодвигалась. И Максим часто был занят делами дачными, огородными. Почему

из-за огорода откладывают свадьбу и, как какой-то незначительный картофель может быть важнее такого значительного события как свадьба, ни Инна, ни ее родители никак понять не могли.

Но, наконец, урожай собрали и молодые поженились. Инну великодушно прописали в небольшой, но трехкомнатной квартире и ей казалось, что у других свадьбой сказка заканчивается, а ее сказка после свадьбы и начнется.

Она очень любила, почти боготворила Максима. Такой блестящий молодой человек и ... ее муж. Подумать страшно! Каждый вечер она ждала его прихода с работы. Но он часто задерживался, заезжал за мамой, потом они могли по пути зайти в магазин, или еще какие совместные дела. Инне очень хотелось все делать для Максима самой: готовить ужин и завтрак, стирать носки и гладить рубашки. Но Максим больше любил, как готовит мама, и за ужином они сидели втроем, и Инна все время чувствовала себя падчерицей. Хотя, конечно, интеллигентная Софья Андреевна вряд ли отправила бы ее в лес за подснежниками. Сын с матерью понимали друг друга с полуслова и Инна часто чувствовала себя иностранкой, вроде бы понимающей о чем говорят, но еще слишком неуверенной, чтобы высказываться самой. Инна – темпераментная и чувственная женщина и ей хотелось близости с Максимом, страстных объятий и поцелуев. Но Макс был на ласки не щедр и часто вежливо (что особенно обидно), но твердо отказывался от сексуальных контактов. Инна страда-

ла и недоумевала, потому что она-то знала, что даже при наличии эрекции Максим может отказаться от нее! Самооценка ее стремительно падала вниз. Она не соблазнительна как женщина, она не умна как собеседник и главное, самое главное – она Максиму, в общем-то, не нужна! Инна обижалась, плакала, упрекала мужа в том, что он любит маму больше, чем ее, жену. Максим стыдил ее: «ну как ты можешь ревновать меня к матери! Это же совсем другое!» Но Инна сердцем чувствовала, что и вовсе это не другое, но сказать об этом не могла, потому что все вокруг говорили: «Как он к матери относится, так и к тебе будет». «А вот не будет!» – хотелось закричать Инне, – невозможно, он не может меня любить и никого из женщин не может, потому что сердце его занято.

Но ее бы не поняли и только осудили: какая плохая – ревнует сына к матери. Любовь к матери – это святое. Инна попала в капкан.

Потом она забеременела, вынашивая ребенка, вынашивала и надежду, что ребенок объединит их с мужем. Ребенок родился, а надежда умерла. Как только Инна вернулась из роддома, Софья Андреевна перепланировала их жизнь. Максим теперь спал в другой комнате. Как объяснила Софья Андреевна, утром ему на работу, а малыш может помешать ему выспаться. Все. О близости теперь можно было только мечтать, проводя одной бессонные, горячие ночи. Инна плакала навзрыд, что вызывало у Максима и Софьи Андреевны

отвращение.

Заедая страдания, Инна быстро толстела, прямо пухла, и на ее фоне, изящная фигурка ухоженной Софьи Андреевны смотрелась еще лучше. Наверное, вы понимаете, что и в домашних делах и в воспитании сына Инна, с позиций мужа и свекрови, все делала не так. Попробуйте пожить несколько лет Золушкой, когда за день вам делают 333 замечания и, заранее знаете, что все, чтобы вы не сделали, будет неправильно. Это в психологии называется двойной капкан или двойной захват. Когда вы одновременно должны быть и быстрой и неторопливой, сдержанной и эмоциональной, скромной и яркой. Работать Инне не разрешали, ведь нужно было ухаживать за малышом. Ребенка муж и свекровь любили безгранично. И, правда, мальчишка рос таким забавным и смышленным, что с ним не было скучно. Но Инне хотелось общения, самого разнообразного с мужем, такое, какое бывает и в других семьях. Но, несмотря на то, что сын подросток, Максим так и не перешел и вообще не приходил в спальню жены. Трудно поверить? Но я пишу правду, правду жизни. И я, таких историй знаю достаточно много. Изменял ли муж Инне? Вряд ли. Ведь он все время был дома, успешно делал карьеру, неплохо зарабатывал. Инна так же сильно, как и раньше любила и хотела его, но она теперь вызывала у мужа только отвращение. Он давно бы развелся с женой, но ребенок, его любимый ребенок накрепко привязал его к нелюбимой женщине.

Тогда он пришел ко мне, он попросил меня о помощи. Они с мамой хотели, чтобы я уговорила Инну отказаться от ребенка, т.к. она, все равно, его воспитывать не умеет, а его мама умеет. Если Инну не удастся уговорить, то дать справку, что жена его эмоционально неустойчива и при разводе, ребенка нельзя оставлять с ней. Я спросила, а как Максим себе представляет свою дальнейшую жизнь, собирается ли он жениться? Нет, не собирается, будет жить с мамой и сыном.

Эта история произошла три года назад. Все эти три года мы провели вместе с Инной. Подготовились к разводу, развелись, родители Инны купили ей квартиру, она получила второе высшее образование и очень хорошо зарабатывает. Максим и Софья Андреевна эмигрировали и общаются с Инной и ребенком только по электронной почте.

Что ж, скажете вы, если я люблю такого человека, то уж и сделать ничего нельзя? Отвечу уклончиво: не всегда можно.

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.