

Елена Потапенко

ЧЕСТНАЯ  
КНИГА  
ОБ ОТНОШЕНИЯХ

КАК СОЗДАТЬ  
ИДЕАЛЬНЫЕ  
ОТНОШЕНИЯ  
С ПОПРАВКОЙ  
НА РЕАЛЬНОСТЬ

#PsychologyKnowHow



**Елена Николаевна Потапенко**  
**Честная книга об**  
**отношениях. Как создать**  
**идеальные отношения с**  
**поправкой на реальность**  
Серия «#Psychology#KnowHow»

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=58136941](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=58136941)*

*Честная книга об отношениях. Как создать идеальные отношения с поправкой на реальность: АСТ; Москва; 2020*

*ISBN 978-5-17-121949-9*

### **Аннотация**

Когда-то давно кто-то завещал женщине быть идеальной, найти идеального мужчину и жить идеальной жизнью. Не жизнь, а картинка, ну всем же хочется, правда? Но женщина была мудра и быстро поняла, что есть тут какой-то подвох, – идеальность напоказ не приносит счастья.

Автор книги – Елена Потапенко, семейный психолог и счастливая жена – убеждена, что счастье доступно каждому, и его не нужно «заслужить», «выстрадать» или «добиться».

Для счастья не нужно становиться богиней, принцессой или суперженщиной, которая все успевает, хоть вам это внушали долгое время. Не существует идеальных героинь! Есть мы – необычные в своей обычности, строящие свои обычные, искренние и теплые отношения не напоказ.

Из этой книги вы узнаете простую правду о жизни, о себе, о мужчинах и об отношениях.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

# Содержание

Вступление	12
Для кого эта книга	12
Счастье не по инструкции	15
Зачем мы друг другу, или Я твоя мультиварка, а ты мой пылесос	18
Что меняется при замене Пети на Васю?	18
Обменный курс на брачном рынке	21
Грустная история про Васю, который инвестировал в отношения деньги	23
Отношения – это не борщ плюс секс	27
Еще одна грустная история – про Машу, которая очень хотела быть полезной	28
Почему нет смысла полировать себя напильником	32
Практическое задание	32
Отношения – это про чувства	35
Основной Закон семьи, или Как мы будем договариваться	38
Умеете ли вы разговаривать?	38
Когда законы и правила не работают	43
Почему контракты в семейных отношениях – фикция	46
Как дать понять друг другу, что рядом – свой?	49

Ваши тайные позывные	
Воевать – или любить. Третьего не дано	53
Про амазонку Ленку. История о погибшей на войне любви	53
Практическое задание	58
Счастье любит тишину, или Когда нам хорошо вместе	60
Кризисы – это нормально	60
Что нужно знать о ремонте	63
Любовь – это забота	66
Счастье – это не когда «надо», а когда «хочется»	68
Когда у вас есть общее завтра	70
История о правильном ритме жизни и умении оставаться вместе, что бы ни происходило	70
Без чего не бывает счастливых отношений	72
Переделать можно вещь, но не человека	74
Влюбиться в собственные фантазии?..	76
Практическое задание	76
Уверенность и безопасность – то, что мы ищем в отношениях	80
Практическое задание	81
Трудности перевода, или Как нам понять друг друга	83
Союз чувства и действия	83

Чему не учат в школе	88
Выигрывают те пары, которые умеют вести диалог	92
А если диалог невозможен? Почему не всегда помогают даже правильно подобранные слова	96
Немного о том, какие мы разные и почему это важно	100
Практическое задание	102
Солнце в футляре, или Насколько мы готовы принять друг друга такими, как есть	105
Миф о безусловном принятии и ловушки, в которые он нас загоняет	105
Что такое настоящее принятие	108
Иногда принятие тем лучше, чем больше расстояние	110
Жила-была девочка. История про то, что принятие не всегда предполагает участие	110
Есть условия, при которых вы не обязаны любить и дружить как прежде	114
Открытость и уязвимость – это здорово.	116
Но только при условии, что вы оба к этому готовы	
Когда снимать забрало, а когда отползать в кактусы	119
Там, где опасно показать свою уязвимость, отношения становятся пластмассовыми	122

Кроме уязвимости у вас есть еще и сила	124
Практическое задание	126
В погоне за принцем, или Горькая расплата за фантазию	127
Чем отличается принц от нормального мужчины	127
Про Италию, великий талант и любовь до гроба	129
Нарциссы как они есть	131
Как из заправщика слепить президента	136
Сказка про девочку-электростанцию, ежика и холодный дом	139
Мужчина ваш или не ваш? Два маркера, позволяющих выяснить это как можно раньше	141
О важности общих ценностей	143
Созависимость – еще одна разновидность нездоровых отношений	145
До встречи с тобой, или Как превратить прошлые ошибки в полезный опыт	149
Он не виноват в ваших прошлых ранах	149
Это странное существо – женщина	151
Начни считать свои шрамы красивыми	155
Мачо не плачут	157
Про нелюбимых взрослых мальчиков	159
Для чего вам пара, или Ад и ништяки одиноких и семейных	164

Два мира, две правды	164
Равняться больше не на кого	166
Правда о жизни в паре	168
Правда о жизни в одиночестве	171
Про Светку, которая поменяла мужа на кухню и стала счастливой	171
Еще две истории в утешение одиночкам, которых не нужно утешать	175
Сказка про разморозку мальчика с трудной судьбой	175
История про ангельскую внешность и рыцарскую сущность	178
Практическое задание	180
Страсти по браку и гендеру, или Любовь глазами социума	182
Все мы выросли в гендерном мире	182
Наши различия игнорировать невозможно	185
Гендер – это все, что способствует продолжению рода	189
Что будет, если отказаться от гендера	192
Почему брак в функциональном аспекте не имеет смысла	195
Почему брак все еще существует	198
Почему брак никуда не исчезнет в ближайшем будущем	200
Когда исчезает доверие, или Всегда ли нужно	202

спасать отношения	
Люди разводятся не из-за хлебных корок	202
Можно ли вернуться к «точке невозврата»?	205
Измена. Страдают все	207
Что делать, если вам изменили	211
Как пережить разрыв. Алгоритм действий	215
Если вы все же решили попробовать починить отношения. Как простить?	219
И наконец: почему он изменяет?	223
Идеальный развод. Реальность или фантастика?	225
Ребенку нужен отец? Смотря какой!	228
Лучше один родитель, но вменяемый, чем два невменяемых	231
Бывает ли союз самодостаточных, или	233
Идеология отношений, которую мы выбираем	
До равноправия нам все еще не близко	233
Мужчинам на заметку: идеи равноправия могут превратить вашу жену в совсем другую женщину	236
О самой главной женской работе, которая сейчас не в тренде	239
Разговор в сауне о том, какой должна, а какой не должна быть нормальная женщина	239
Идеологию отношений сегодня определяет экономика	244

Что происходит с детьми, или Сложное искусство делиться счастьем	246
Почему в книге про отношения появилась глава про детей	246
Для чего нужны дети	248
Детей воспитывают отношения между родителями	250
Про детские травмы, которые многие из нас проносят через всю жизнь	254
Логика абсурда. Как воспитать монстра	259
Про любовь. И про то, когда все правильно	262
Про орущих младенцев. Как воспитать и не покалечить	264
Про подростков. Почему они ничего не хотят?	269
Научиться выстраивать отношения – важнее, чем стать успешным	273
Еще раз о том, для чего нужны дети. Они открывают нам мир	277

**Елена Потапенко**  
**Честная книга об**  
**отношениях. Как создать**  
**идеальные отношения с**  
**поправкой на реальность**

© Потапенко Е., 2020

© Павлов А., фото на обложку, 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2020

# Вступление

## Для кого эта книга

Эта книга не научит вас, как стать богиней, принцессой, феей или женщиной-вамп.

Вы не найдете здесь советов из серии «Как найти и удержать мужчину».

Я не обещаю вам, что после прочтения вы немедленно станете суперженщиной, к ногам которой будут десятками и сотнями валиться самые успешные, богатые и крутые мачо.

Но эта книга может научить вас самому главному: тому, как стать счастливой.

Если вы, конечно, этого захотите.

Причем – оставаясь самой собой. Такой как есть. Без необходимости ломать себя, приносить жертвы и пахать над отношениями как проклятая день и ночь.

Счастье доступно всем, каждой самой обычной женщине. Оно – вовсе не сокровище за семью печатями, которое можно взять только с боем, победив дракона и пробив головой непробиваемые стены. Все гораздо проще.

Из этой книги вы узнаете простую правду о жизни, о себе, о мужчинах и об отношениях.

Счастье для обычных женщин кажется вам невозмож-

ным? Вы слишком часто слышали призыв, что счастье надо заслужить? И уже успели устать от предписаний всевозможных «гуру», которые твердят, что сначала надо стать идеальной, безупречной и безукоризненной во всем, немедленно полюбить себя, и только тогда у тебя что-то получится? Считаете, что без всего этого и рассчитывать в этой жизни особенно на что?

Ну так вот: это неправда.

Есть много обычных и, тем не менее, счастливых в своей обычности женщин. Только их почти не видно. Потому что им не нужно, чтобы их видели. Нет в их жизни «показательных выступлений», их счастье – не напоказ. Они не стараются выглядеть счастливыми, не создают видимости благополучия и успеха. Они не претендуют на совершенство, не обличают других, дабы доказать свое превосходство («Вот, смотрите, какая я – не то что она!»). Они не предъявляют другим свои отношения в качестве доказательства собственной полноценности. Они просто живут. И в их жизни есть праздники и неприятности, есть время пострадать – и время порадоваться, есть обычные люди рядом, иногда – герои, а иногда и не очень.

Кто такие обычные женщины? Те, кто уже все знает про себя, не претендует на принцев и идеальные отношения и все же хочет быть счастливой. То есть – большинство из нас.

Только не надо думать, что быть обычной женщиной – это значит иметь в жизни самые низкие запросы. Быть счастли-

вой – это далеко не низкий, а, может быть, самый высокий запрос.

А вообще-то, если вдуматься, разве хоть одну из нас можно назвать обычной? Конечно, нет. По большому счету, обычных женщин не бывает. Каждая необычна, потому что другой такой нет. Вопрос в том, чтобы оставаться собой, не стараться превратиться в нечто другое, в такую особенную идеальную героиню, которая якобы только и достойна счастья.

Не существует идеальных героинь! *Есть мы – необычные в своей обычности.* Которым нужно реальное счастье – а не мечты о сверкающих недостижимых идеалах. Которые хотят самых обычных, искренних, живых и теплых отношений. Пусть несовершенных, не таких, которые можно выставить напоказ, чтобы поразить подруг, но – самых настоящих.

# Счастье не по инструкции

Любые инструкции в отношениях – если эти отношения настоящие, а не образцово-показательные, для предъявления окружающим – не работают.

Вот почему в этой книге вы не найдете пошаговых инструкций.

Как сделать так, чтобы он: влюбился – женился – взбесился – удавился и т. д. – это не про отношения. Это про манипуляции.

Вы, конечно, можете их освоить. Но будьте готовы к тому, что в 90 процентах случаев не получите желаемого результата.

Почему?

Потому что 90 процентов мужчин не имеют ничего общего с теми недоумками, на которых учат воздействовать подобные инструкции.

На всевозможных тренингах (коих сейчас множество), где учат, как сидеть, как смотреть, что говорить, чего не говорить и как вести себя в койке – за образец мужчины чаще всего берется какой-нибудь неудачник, от которого с печальным свистом на днях улетела последняя резиновая женщина. И вот такой, конечно же, падет под вашими новыми послетренинговыми навыками.

Самое смешное: чтобы вот такой вот перед вами пал, во-

обще не нужны никакие тренинги и инструкции. Вспомните, он и так уже пал, еще в прошлом году, или в позапрошлом, а может, еще не один раз до того... И вы тогда пили валерьянку. Потому что отвязаться от такого счастья стоит невероятных эмоциональных усилий.

А если вот такие и так уже давно ваши – так зачем платить за тренинги?

Банальная мысль, но повсеместно игнорируемая: не существует никаких правил, универсальных для всех аксиом, которые бы работали во все времена. Конечно, очень заманчиво было бы, получив пошаговую инструкцию, выучить отношения как комплекс гимнастики. И чтобы больше никаких проблем!

Но так не бывает. Это самая большая ложь. Да, вам могут дать инструкцию и рассказать, что делать, но это только обертка, как фантик от конфеты, а главное останется внутри.

Отношения – это категория не внешняя, а внутренняя. Успех – да, это категория внешняя: его оценивает окружение и выносит вердикт. А потому я вообще не понимаю, что такое успешные отношения. Ведь в отношения мы идем совсем не для того, чтобы нам поставили отметку!

Эта книга для тех, кто хочет отношений, да, и «взамуж» тоже. Но не для тех, для кого внешний успех – самая большая ценность.

А потому эта книга не про то, как «привлечь, зацепить, за-тащить, женить» и еще чего-то там сделать с ним. *Эта кни-*

*га вообще не про него. Она – про вас.* Про то, как сделать так, чтобы вы стали: счастливой – довольной – свободной – красивой.

И если на этом фоне кто-то захочет влюбиться, жениться или взбеситься, то это будет приятный бонус. А он захочет. С красивыми и счастливыми всегда случаются разные истории. Много. И из них (историй) уже можно выбирать.

# **Зачем мы друг другу, или Я твоя мультиварка, а ты мой пылесос**

## **Что меняется при замене Пети на Васю?**

Зачем тебе вообще вступать в отношения? Зачем нужен мужчина рядом?

Как бы вы ответили на этот вопрос? Задумывались ли вы об этом вообще когда-нибудь?

Вопрос ведь немаловажный. А может – даже самый важный для начала отношений.

«Ну как – зачем? Так положено, чтобы все как у всех, и вообще...»

Казалось бы, на этот вопрос вообще не требуется ответа. Так надо – вот и все. И все же – стоит задуматься.

Иное дело – прошлые времена, когда в одиночку выжить было очень проблематично. Поколение наших бабушек, чья молодость пришлось на послевоенные годы, точно знало: без мужчины очень трудно, а потому надо замуж и как можно раньше. Что уж говорить о еще более сложных временах, когда «надо замуж» было совершенно непререкаемой истиной?

Но в наше время, когда выясняется, что женщина не хуже мужчины может обустроить свою жизнь, сама себя обеспечивать и жить самостоятельно – в общем-то, не испытывая особых сложностей в плане быта, – эта истина уже стала не столь непререкаемой.

Если ты можешь вполне благополучно жить в одиночку, тогда – зачем?

«Чтобы любить».

Казалось бы, самый естественный ответ.

Ан нет!

На самом деле множество людей обоего пола, отвечая на вопрос «Зачем тебе мужчина (или женщина)?», начинают перечислять функции, которые партнер должен выполнять для него.

Чтобы готовила, заботилась, ухаживала, чтобы розетки чинил, машину водил, тяжелые сумки носил, и даже любовь в этом ряду превращается в функцию: чтобы любил или любила, качественным сексом обеспечивал(-а), ну а заодно и социальный мой статус на должном уровне чтобы поддерживался.

Функциональное отношение друг к другу – это такой маркетинговый ход современного мира. Массовый тренд общества потребления: хочу, чтобы мне было удобно! Еще удобнее, еще!

Есть множество ситуаций и целых сфер жизни, где такая позиция уместна и оправдана. Если мы покупаем услугу или

товар, то, конечно, за свои деньги хотим получить максимум качества, удобства и комфорта.

Но вот когда эта же модель взаимодействия с миром переносится на близкие отношения – жди катастрофы.

Функциональный подход к отношениям – заранее проигрышный!

Ну не работает это в отношениях, как ни старайтесь.

Функции в нашей жизни взаимозаменяемы. Люди – нет.

Невозможно заменить Петю на Васю и получить те же самые отношения. Возможно, Вася будет точно так же чинить розетки, выгуливать собаку и спрашивать: «Как прошел день?» Но это будут уже совсем другие отношения. Даже если Петя и Вася обладают совершенно идентичным набором качеств, умений и благ.

# Обменный курс на брачном рынке

Сейчас очень много психологических тренингов, семинаров и вебинаров, книг и прочего материала на тему о том, как именно и каких функций можно добиться от человека, применяя техники манипулирования. Вот только счастливых пар на этих советах не становится больше.

Некоторые тренеры (преимущественно с приставкой бизнес-) предлагают забавную такую концепцию отношений в паре. В этой концепции главное – обмен. Причем обмен вполне реальными благами, которые можно измерить и пощупать, так сказать.

Совсем примитивно это выглядит так: вот есть список того, что имеется у тебя, и вот есть список того, что имеется у меня. Вот мы встречаемся – и обмениваемся всем этим «богачеством». И в результате, конечно, случается с нами счастье, баланс и гармония.

Согласно этой концепции, чем больше у тебя есть, тем выше твоя стоимость на брачном рынке. А значит, шире у тебя входной поток заинтересованных. И среди этой толпы многократно возрастают шансы найти подходящую персону для взаимовыгодного обмена.

Причем эта концепция очень живучая! Именно она дает нескончаемые поводы для споров, прений и склок – в общем, «священных войн», или, на интернет-жаргоне, холива-

ров. Он ее стоит или нет? А она его? И кто кому чего недодал? И кто кому чего и сколько должен? Поскольку процесс подсчета увлекателен, то тема эта вечная.

Но ведь по гамбургскому счету в применении к близким отношениям эта концепция не выдерживает даже легонькой критики.

Посмотрите внимательно вокруг. Разве любят только тех, кто обладает неоспоримыми достоинствами? Или только тех, кто всегда и во всем лучший и первый? Или у кого список ресурсов длиннее? Конечно же, нет. Любят всяких: и толстых и худых, и бедных и богатых, и уродцев и прекрасных, и умных и непроходимых тупиц, и святых зожников и несвятых фастфудщиков. И список этот можно продолжать, присоединяйтесь!

Самый шумный и трэшевый момент в обсуждении подобных концепций брачных рынков – это обмен секса на различные блага. Девочки мальчикам секс, а мальчики девочкам айфоны и «лехусы», должности и штампы в паспорте.

Секс, конечно, кем-то сильно переоценен в этом случае, ну да ладно. Но вот что хочется спросить у тех, кто придерживается данной картины мира: если мужчина получает в сексе доступ к телу и удовольствие – и женщина все то же самое, то почему ей еще плюс «лехус»?

Не сходится что-то арифметика! Или, может, у нее удовольствие поменьше? А если нет – то она еще и доплачивать должна? Я вот затрудняюсь ответить.

Мне-то кажется, что обмен в отношениях очень простой: за любовь надо платить любовью, за хороший секс хорошим сексом, за доверие – только доверием. Хотя при ближайшем рассмотрении, возможно, и этот обменный курс никуда не годится. Все гораздо тоньше и неоднозначнее, чем можно прописать в любой теории отношений.

А если всему назначать цену... Тогда очень хочется узнать, почему нынче доверие и поцелуи в макушку. Если уж у нас рынок. А?

## **Грустная история про Васю, который инвестировал в отношения деньги**

Вася зарабатывал много. Семья не бедствовала. Он сильно уставал, мало улыбался и с домашними разговаривал сквозь зубы.

При любых шероховатостях в семье Вася напоминал, кто за все платит, и считал разговор оконченным.

Жена привыкла. С годами научилась не спорить. Не обращать внимания на неуважение к себе и вечную занятость мужа.

Поначалу – да, часто тревожилась. Чего-то хотела то от него, то от себя, то сразу от обоих. Но все это оказалось тщетно.

Вася упорно не слышал просьб. Никогда не отвечал с первого раза, раздражался от любых вопросов. Согласовывать

планы считал ниже своего достоинства. Обниматься разочился с рождением второго ребенка. Надо ли говорить, что комплименты, внимание и доверительные разговоры исчезли еще раньше.

Жена перечитала кучу книг, прошла тренинги про пробуждение в себе богини, освоила курс дыхания маткой и отработала навык антикризисных переговоров.

Не помогло.

Вася матерел, иногда забывал здороваться, а иногда, казалось, он даже не помнит, что женат на живом человеке. Хотелось бы сказать, что и про воспитание он тоже забыл, но нет: нельзя забыть то, чего у тебя отродясь не было.

Дети были неплохим атрибутом успешности, но ими занимались гувернантки, няни, водители, домработницы и жена. Выходило дорого, но Вася старался и оплачивал.

Для Васи было дорого все, но он из кожи вон лез, чтобы, во-первых, все было, а во-вторых, чтобы никто не забывал, кто за все это платит и как он надрывается на своей работе.

Жена об этом и не забывала, но зачем-то суетилась. Что-то лепетала про отношения и уважение. Отчаявшись, дошла до психолога.

За несколько встреч диагностировала у себя созависимость, оплакала одиночество в браке, ушедшие чувства, повыла от безысходности и... попрощалась с психологом. Оставила все как есть. И успокоилась.

Но однажды безвременно накрылась медным тазом Васи-

на работа.

Сдулись финансы. То, что осталось, оказалось явно недостаточным для прежних инвестиций в семью.

И семья на этом тоже закончилась.

Жена легко и непринужденно ушла, не попрощавшись, в неизвестном направлении. Проклинал.

Друзья сочувствовали, подтверждали, что жена евойная – меркантильная тварь, которую всегда интересовали только деньги. Друзья, кстати, тоже скоро закончились. Вася заподозрил, что и им были нужны только его деньги. Но подтвердить эти догадки оказалось уже некому.

Вася окончательно убедился, что люди – скоты, что не существует никакой любви и дружбы. Даже любимые дети, казалось, забыли папин номер телефона.

Грустная история. Но – логичная.

Вася инвестировал в отношения деньги.

Закончились деньги – закончились отношения.

Как минимум странно ожидать за деньги любви, поддержки, теплоты и близости.

Васе никто не объяснил, что дивиденды от денег могут быть только в купюрах.

И только за уважение люди платят уважением.

За преданность – преданностью.

За любовь – любовью.

За поддержку – поддержкой.

За доверие – доверием.

За деньги покупаются вещи и функции, а не люди и чувства.

Иногда за деньги продается видимость семьи и отношений. Повезло, если эту видимость можно оплачивать всю жизнь. Иногда может и не повезти.

Как Васе.

Инвестициям в отношения – не учат.

Так как это долгосрочные инвестиции.

И они требуют усилий и внимательного отношения к тому, что внутри семьи.

К детям. К жене. К мужу. К способу коммуникации, к совместности, к разности.

Одних только денег – недостаточно.

Как и любой другой функции.

# Отношения – это не борщ плюс секс

Казалось бы, банальные истины – не построить отношений на законах рынка. И на советах в статьях типа «11 способов быть хорошей женой» или «3 пункта идеального мужчины, которого все хотят» счастливых пар что-то не прибавляется.

Потому что отношения – это гораздо больше, чем сварить суп, вбить гвоздь, помыть полы. Близость, безопасность, доверие не получить манипуляциями и подгонкой себя под список качеств идеальной женщины или лучшего мужчины. Отношения выстраиваются на внутреннем ресурсе каждого участника, и только уникальность конкретного мужчины и конкретной женщины дает в итоге уникальность, неповторимость пары.

Может ли партнер быть функцией? Да, а почему нет? Можно ли попытаться построить отношения на манипулировании друг другом, на требованиях взаимной выгоды и пользы? Можно. И даже можно обоюдно договориться: я для тебя мультиварка, а ты для меня пылесос. На краткосрочной дистанции это может сработать. На долгосрочной – нет. Когда человек в твоей жизни становится функцией, близость тухнет.

И вот что из этого может выйти. Предположим, он идеально выполняет все предназначенные ему функции, а ты иде-

ально выполняешь свои. Оба вы обладаете огромным списком ресурсов и достоинств, которые соответствуют вашим взаимным требованиям друг к другу. Чисто теоретически вы идеальная пара. Фактически же с трудом друг друга выносите. И скрипите зубами, еле сдерживая раздражение. Почему? Что не так? Все же идеально! Все по правилам, все просчитано, взаимообмен налажен, ты – мне, я – тебе!

Вы можете делать хорошую мину при плохой игре. Вы можете изображать благополучие, живя без настоящей человеческой близости, многие так делают. Но в конечном итоге этот вариант – тупиковый.

Потому что если человек хоть чуточку жив, то он непроизвольно будет смотреть туда, где легко дышится, где можно зарыться носом в родное плечо, где смеются и плачут на твоём языке и где при любых катаклизмах есть тот, кто на твоей стороне.

С некоторыми этого не случается никогда. И доказывать им, что отношения – это больше, чем борщ и секс, – гиблое дело. Это словно разные вселенные.

## **Еще одна грустная история – про Машу, которая очень хотела быть полезной**

Маша была отличной хозяйкой. У нее одновременно варился борщ, благоухал захер и безукоризненно получалась фуа-гра.

Никто из домашних не припомнит, чтобы в доме пахло горелым или хотя бы невкусным.

Правда, случаев, когда Маша улыбалась, а тем более хохотала, тоже никто не припомнит.

У детей часто пропадал аппетит прямо во время еды, потому что есть так, как хотелось, – то есть иногда вкусно чавкая и с удовольствием – было нельзя. Есть нужно было прилично и воспитанно, иначе замечания превращали трапезу в исправительную колонию строгого режима.

Рынок, магазины, плита, еда, накрыть, накормить, убрать, отполировать, выдохнуть – график Машиной жизни изо дня в день.

Не каждая операционная могла сравниться с чистотой Машиного дома. «Чисто» – это не то слово, каким можно охарактеризовать состояние, до которого Маша воодушевленно доводила дом. В нем все сияло, блестело и местами отсвечивало божественными переливами. В этом доме чужому человеку страшно было даже присесть. И совершенно непонятно, как в нем вообще можно было бы жить.

Жить было сложно. Всем. И мужу, и детям, и самой Маше. И от детей, и от мужа Маша требовала соблюдения ряда правил пребывания (отбывания?!) в доме. И если муж мог себе позволить некоторые вольности со скандалом и рывканием, то дети получали от мамы нескончаемые замечания и воспитательные меры.

Маша чувствовала себя цербером, следящим за поряд-

ком. Регулярно напоминала, угрожала и высказывалась. Но это не помогало. Усталости ее не было предела. Ибо дом никогда не был в порядке, кто-то где-то обязательно успевал наследить, намусорить и распотрошить.

Не жизнь, а каторга.

Надо ли говорить, что легкость, флирт, душевные разговоры закончились у Маши никто не помнит когда. Она и сама не помнит. Жизнь, в которой нужно выбиваться из сил, чтобы быт для домашних был добротным и красивым, вряд ли можно назвать легкой.

Зато у Маши была индульгенция на плохое настроение, резкость, язвительность и головную боль. Ибо ясно-понятно, кто лучше всего и тяжелее всего трудится для общего блага.

Атмосфера в семье была соответствующей. И главное – неблагодарной.

Дети тайно бегали перекусить в «Макдак».

Муж часто задерживался на работе.

Однажды задержался совсем.

Через полгода подал на развод. Выбив у Маши из-под ног надраенный до блеска пол.

По большому счету, на Маше держалось все в этом доме и сам дом: 25 лет каторжного труда, самопожертвования и родительского подвига.

И – никакой благодарности.

Дети выросли и разъехались.

Семейные праздники, скандалы и ритуалы закончились.

Остались идеальная чистота, тишина, тоска и невыносимое чувство предательства.

Повторюсь, что функциональные отношения – дорога в никуда в наши чудесные дни. В большинстве случаев каждый человек все в своей жизни может сам: и борщ сварить, и деньги заработать. И это не зависит от пола.

Так случилось, что в современном мире в одиночку стало жить проще и спокойнее, чем в паре. Но для близости, поддержки, радости и утешения нужен другой. И не такая уж простая задачка – выбрать, какой стиль жизни твой. Количество одиночек растет. Оно и понятно. Но и количество депрессий – тоже.

# **Почему нет смысла полировать себя напильником**

Заметьте, как сильна эта психологическая установка: стань лучшим, стань первым, стань самым-самым, дай как можно больше – и тогда тебя полюбят.

И вот вы дрессируете себя, чтобы стать самыми лучшими поварами, домашними сантехниками, любовниками, любовницами, машинами по добыче денег, а также занять в своем арсенале еще десятки безупречных функций... А потом оказывается, что это не гарантирует в отношениях ровным счетом ни-че-го!

Но люди продолжают требовать функциональности и от партнера, и от себя. По сути это потребительское – то есть бездушное и бесчеловечное – отношение и к себе, и к другому.

Люди занимаются повышением своей функциональности, вкладывают в это деньги, безжалостно полируют себя напильником, а потом предъявляют миру счет. А что мир? А миру – все равно.

## **Практическое задание**

И здесь я хочу обратиться к читательнице с вопросом, на который предлагаю дать ответ не мне, а самой себе: как

вам кажется, не ставите ли вы на первое место в отношениях функциональность – и свою собственную, и других людей? Не уподобляетесь ли Васе или Маше, считающим, что главное – это зарабатывать деньги, обеспечивать семью, кормить-одевать-обувать? И что за все это можно получить любовь?

Какими способами вы пытаетесь заслужить любовь близких? Что и как вы для этого делаете? Почему вы это делаете? Вы считаете, что выполнять свои функции – это и значит любить? В итоге: «Я ему все отдала, а он...» Разве это любовь, если за нее требуется оплата?

В основе такого поведения часто лежит страх стать ненужной. Кажется, если я буду хорошо выполнять свои функции, я заслужу любовь и меня не бросят. Но это иллюзия. Выполнением функций не заслужить любовь. Подумайте о том, как избавиться от этой иллюзии. И постарайтесь понять: любовь ничем не заслужишь, никаким выполнением функций. Любовь может с нами случиться, если ей не мешать. Люди много чего совершенно неосознанно делают, чтобы отношения не складывались, но отказываются признавать это. Гораздо охотнее они учатся манипуляциям и прочим навыкам, обещающим, что влюбится любой. И почему-то забывают, что мы не можем заставить себя любить кого-то, но также невозможно заставить кого-то полюбить нас.

Однажды наступает такой момент, когда тебе становит-

ся наплевать на приличия, пристальные взгляды и осуждающие разговоры. Ты просто живешь, громко радуешься, когда для этого есть повод, и так же открыто грустишь, если уж без неприятностей не обойтись. И когда тебе почти сорок, очень жаль времени на то, чтобы строить фальшивые витрины, соответствовать чужим ожиданиям и втискивать себя в безупречные формы общественного мнения.

Быть идеальной – скучно. Позволить себе быть живой: сумасшедшей, печальной, грустной, радостной, громкой, тихой, в общем, любой – вот это и есть настоящая роскошь. И, да, это огромное везение, если самый близкий человек не требует от тебя безупречности, непосильной выдержки и неуязвимости. Он просто рядом. Такой же: родной, живой, настоящий.

Говорят, что счастье заразительно, и совершенно точно есть такие минуты, когда непереносимо хочется, чтобы все вокруг заразились им! И оказались больны счастьем, без возможности выздоровления.

# Отношения – это про чувства

Так почему же никак не удастся построить отношения на строгих и безупречных расчетах? На взаимообмене и качественном выполнении возложенных на вас функций? Почему в отношениях вообще невозможно ничего просчитать и рационализировать?

А дело вот в чем: вашим чувствам абсолютно без разницы, насколько вы совершенны в выполнении ваших функций и насколько совершенен в этом ваш партнер. Чувства от этого не зависят.

Отношения – это всегда про чувства. А не про то, кто, кому, чего и сколько должен.

Старая, как мир, истина. Но почему-то забытая. Может, потому что век у нас рациональный, а чувства кажутся чем-то совсем уж эфемерным и непрочным. Хочется построить отношения на более надежной основе, не так ли?

Всех, кто так думает, придется разочаровать: не получится. Придется все же обратиться к чувствам. Как бы трудно и страшно это ни было.

Говорить друг с другом каждый день? Обниматься? Заботиться? Благодарить и говорить хорошее? Ежедневно, а не раз в год?

Трудно? Но для хороших пар все это так же естественно, как чистить зубы.

Потому что в этом и есть весь смысл: жить с тем, кто заинтересован жить с тобой.

Ну а зачем еще?

Да, можно найти еще пару десятков ответов на вопрос «зачем?», но все эти ответы будут не про отношения, а про функции кого-то в отношениях.

Все реже людям нужны лишь бы какие-нибудь отношения. Все чаще нужны качественные отношения, в которых тепло и уютно. Все реже люди хотят быть просто в браке, все чаще хотят брак поддерживающий и теплый с заинтересованным человеком рядом. Потому и не задерживаются надолго там, где одиноко, холодно и небезопасно.

И это, на мой взгляд, хорошо.

Плохо, что не все понимают: благополучные отношения – это навык, который, после того как проходит химия влюбленности, требует волевых усилий и только потом становится автоматическим.

Еще хуже, когда у одного в паре есть чувство ценности отношений, а у другого нет. Такое случается. В начале отношений, как правило, в них заинтересованы двое. Но уже тогда могут возникать ожидания, что партнер сделает так, чтобы любить хотелось всегда. Но – нет, без взаимных усилий это невозможно. Задача каждого – присматривать за тем, какие семена ты сажаешь в своей паре. Если никакие, так ничего и не вырастет.

Невозможно построить отношения в одно лицо. Это все-

гда процесс на двоих, как на детских качелях, где одному не покататься. Так и в семью, и в отношения один не поиграешь, если второй – всего лишь атрибут и только символизирует собой наличие семьи. Этого для большинства людей уже недостаточно. Сам себя не обнимешь, киношку сам с собой не обсудишь и приятностей не наговоришь. Много чего в одиночку невозможно.

А если это становится невозможно и вдвоем, то и зачем тогда?

Да, при определенном уровне развития, а также при наличии специфических познаний и навыков отношения можно выстроить с кем угодно. Даже с фонарным столбом.

Но уже не хочется.

Ибо зачем столбы, если достойных людей вокруг достаточно?

# **Основной Закон семьи, или Как мы будем договариваться**

## **Умеете ли вы разговаривать?**

Про функциональный подход к любимому человеку все понятно: это не работает. Вы хотите любви и замуж – или нанять работника, помощника по дому, потакателя вашим желаниям и удовлетворителя ваших амбиций в одном лице? Обе эти задачи решаемы, но по-разному, имейте это в виду.

Это не значит, что любовь исключает какие-либо обязанности, функции и ожидания в отношении друг друга. Совместная жизнь, совместное бытие требует от нас определенных действий, ресурсов и усилий. Мы же все-таки не на небесах живем, где можно парить в потоках своей романтической любви, наслаждаться счастьем и жить, как птички божьи, не зная забот и хлопот. Нет, нам всем, хотим мы того или не хотим, приходится и деньги зарабатывать, и быт обустроить, и заботиться не только о своих прекрасных возвышенных чувствах, но еще и о том, как семью одеть-обуть-накормить.

Все мы знаем, сколько замечательных семейных лодок, чье путешествие, казалось бы, так счастливо начиналось,

разбилось об этот самый быт. А все почему? Да потому, что были не готовы к нему и к связанным с ним испытаниям.

Одна крайность – искать партнера, чтобы выполнял разные нужные функции в твоей жизни. Другая крайность – так высоко взлететь на крыльях романтических чувств, что забыть о грешной земле и о том, что функции выполнять все же придется.

Как же найти золотую середину? Как создать такую семью, где вы нашли друг друга по любви и взаимному притяжению, а вовсе не из меркантильных соображений – но при этом вполне справляетесь с бытовыми заботами и довольны в этом вопросе собой и друг другом?

Ответ один: научиться договариваться. Без обид, без взаимных претензий – просто спокойно говорить. Обсуждать спорные и затруднительные моменты в вашей совместной жизни. Касающиеся не только быта, конечно. Но и всех аспектов ваших отношений.

Разговоры бывают непростыми. Чтобы справиться с ними, важно опираться на следующие установки:

- ◆ во-первых, никто из нас не виноват;
- ◆ во-вторых, каждый из нас – хороший;
- ◆ в-третьих, наши отношения важнее любых недоразумений.

Именно быт часто становится тем катализатором, который выявляет взаимные претензии и непроясненные вопро-

сы.

Вы любите друг друга, но по бытовым вопросам то и дело сталкиваетесь? Или вам кажется, что обязанности распределены не поровну? Вас эксплуатируют, не замечая при этом ваших нужд и потребностей? У вас есть постоянное скрытое недовольство или даже обида?

Это значит, настало время разговора. Не выяснения отношений на повышенных тонах – а спокойного разговора, в котором вы стараетесь не забывать, что оба любите друг друга.

Как это осуществить на практике? Когда вы в споре или конфликте что-то говорите своему любимому, время от времени останавливайтесь и отвечайте себе на вопросы: «Зачем я это говорю?», «Чего я этим хочу добиться?»

Может быть, вы хотите, чтобы человек почувствовал себя виноватым, неправым, глупым и т. д.?

Или вы хотите, чтобы он понял, что какие-то его действия доставляют вам неудобства или даже страдания?

Согласитесь, смысл вашего общения в первом и во втором случае совершенно различный.

Надо иметь в виду следующее: любой конфликт – это проявление ваших различий и свидетельство того, что вы – разные. Если вы пытаетесь переделать другого, чтобы он стал таким же, как и вы (так же думал, чувствовал, имел те же точки зрения и убеждения), – проигрываете вы оба и проигрывают отношения. То, что вы разные, – это нормально. В том, что конфликтов не всегда удается избежать, тоже нет

ничего страшного. Важно лишь то, как именно вы ведете себя в конфликтной ситуации и способны ли восстановить отношения после конфликта. А это зависит от того, насколько вы готовы – или не готовы – принять тот факт, что вы – разные.

Можно, конечно, поругать другого за то, что он не такой, как вы, – что-то понимает иначе, на что-то смотрит по-другому. И тем самым усилить конфликт. Но вряд ли вы добиваетесь такой цели.

А если вы не хотите конфликтов, если хотите мира и взаимопонимания – есть только один способ к этому прийти: принять факт ваших различий и приобрести навык грамотного поведения в отношении этих различий.

Этому навыку можно обучиться. Для его освоения нужно учитывать множество разных аспектов:

- ◆ понимать границы друг друга – какое поведение допустимо по отношению к вам и к другому, а какое нет;
- ◆ обучиться эмпатии – способности ставить себя на место другого, понимать, что он чувствует;
- ◆ научиться искать компромиссы, не предавая при этом себя и то, что для вас на самом деле важно – для чего нужно уметь отделять важное от неважного.

Сложно? Иногда психолог нужен именно затем, чтобы научиться правильно понимать друг друга во время конфликта. И тогда появляются эффективные решения и разумные

компромиссы вместо нескончаемого напряжения и боли.

# Когда законы и правила не работают

Есть множество людей, которые не умеют говорить о чувствах. Для них это страшно. У них просто нет такого опыта. В семьях их родителей не говорили о чувствах, а лишь ругались.

Этот страх стал таким массовым явлением, что сейчас то и дело предпринимаются попытки урегулировать семейные отношения каким-то другим способом. Так, чтобы можно было обойтись без разговоров о чувствах и всяком таком. Например, внедрить ряд правил и обязать каждого из супругов их соблюдать.

Как бы это было просто и замечательно! Вот при заключении брака супруги принимают Конституцию – Основной Закон семьи. И там четко прописано: «Супруг обязан...», «Супруга обязана...», «Супруг имеет право...», «Супруга имеет право...» Если что не так, споры или разногласия – сразу же открываем книжицу, тычем пальчиком в статью такую, такую и такую и говорим: «Вот как должно быть!» И все, проблемы решены, никаких споров и разногласий.

Только вот кто будет играть роль Конституционного суда при таком раскладе – как-то не очень понятно.

А если кроме шуток – то ведь попытки регламентировать поведение мужа и жены в семье путем составления договоров и контрактов в самом деле предпринимаются. Некото-

рые психологи (или называющие себя таковыми) на полном серьезе предлагают супругам или тем, кто только собирается вступить в брак, а также просто совместно проживающим и даже юношам и девушкам на стадии ухаживания договориться о взаимных правах и обязанностях и закрепить их договором!

Речь сейчас не о брачном контракте, то есть не о юридическом документе – а о договоре, не имеющем юридической силы, но призванном, видимо, обеспечить мир и покой в семье, а главное – избавить супругов от слишком обременительных разговоров и попыток договориться безо всяких бумажек и подписей под ними.

Что же нам предлагают оговаривать в подобных документах? То, что измены запрещены, что секс возможен только по взаимному согласию, что муж обязуется свободное время посвящать семье, жена обязуется готовить-стирать-убирать и т. д. и т. п.

Подобные экзерсисы, конечно же, анекдотичны, и без юмора их воспринимать невозможно, хотя далеко не все согласятся с этим. Но что если вы не следуете подобным советам, а пытаетесь договориться безо всяких бумажек и подписей и распределяете обязанности, так сказать, в приказном порядке: «Ты обязана... Ты обязан...» Получается по сути та же самая история. Вы точно так же пытаетесь заключить контракт, только не письменный, а устный.

Вы знаете, как сделать так, чтобы он на самом деле выпол-

нялся? Всегда? Везде? Без исключения?

Может, вы пытались следовать подобным контрактам и вам даже кажется, что вы знаете, как заставить их работать?

А может, вы уже убедились на своем опыте: заставить их работать невозможно.

# Почему контракты в семейных отношениях – фикция

Если в отношениях появляется принуждение (а такие контракты, устные или письменные, – это всегда принуждение и даже своего рода насилие) – отношения от этого не становятся лучше. Они становятся хуже.

В имущественных, трудовых, бизнес-отношениях без контрактов не обойтись. Здесь они нужны и важны. Но в близких отношениях любой контракт превращается в фикцию. Ведь в деловых договорах предусмотрены механизмы, благодаря которым контракт работает. Контракты, как правило, регулируются санкциями.

Нарушение условий договора влечет негативные последствия для нарушителя. Добросовестная сторона договора получает установленную компенсацию. После чего, предполагается, все удовлетворены.

То есть контракты составляются таким образом, что даже если один участник нарушил свои обязательства, то добросовестная сторона не пострадает. В бизнесе это работает. В близких отношениях – нет.

Представьте себе, вот супруги договорились: 1. Муж берет на себя обязательство выносить мусор. 2. Жена обязуется готовить завтраки.

Также они договариваются, что если мусор не вынесен, то

завтрак не готовится, и наоборот. Ага, это такие санкции, которые вроде бы должны обеспечить выполнение договора.

В результате семья сидит без завтраков и с полным мусорным ведром. Всем плохо, дистанция увеличивается, напряжение и обида растут.

Чтобы разрешить эту ситуацию, нужен не договор и не санкции – нужны душевные и эмоциональные ресурсы каждого. Нужно услышать друг друга, учесть индивидуальные особенности друг друга, принять во внимание разные приходящие обстоятельства... Тогда, может, эта ситуация разрешится.

Что если речь идет не о мусорном ведре, а о более значимых вещах и поступках, которые вы тоже пытаетесь регулировать принудительно, методом контрактов и санкций? В результате таких попыток событийный ряд начинает походить на адский сценарий плохой мелодрамы.

Поэтому все «волшебные» контракты, что «если он так, тогда я вот так» и если «она так, тогда я вот эдак», не имеют никакой реальной пользы. Вы, конечно, можете и так, и эдак, и даже в прыжке, но что вы хотите в итоге? Наказать партнера? Вам станет лучше после этого? Вы прекратите переживать? Вы почувствуете больше любви? Ваш партнер почувствует больше любви? Ваши отношения в итоге улучшатся?

Отношения – это всегда риски и изменения. Никаких гарантий. И никакие компенсации не вернут вам подорванного доверия или утраченного ощущения надежности. Если в

отношениях не соблюдаются договоренности, то пострадавших всегда будет двое. И, выражаясь юридическим языком, чаще больший ущерб несет именно добросовестная сторона.

Итак, когда вы проговорили свои намерения и услышали друг друга, что дальше? А дальше... все будет как будет. И никакие санкции не защитят вас от боли и разочарования, если что-то пойдет не так. Конечно, если в основе отношений у вас чувства и значимость для вас другого человека. Если же нарушение договоренности легко компенсируется для вас очередным колечком или рыбалкой с друзьями – это про другое. И мы сейчас – не об этом.

В жизни каждого из нас есть один по-настоящему невозполнимый и бесценный ресурс – это время. Время невозможно вернуть и конечно. И тратить его на санкции в отношениях – плохая идея.

# **Как дать понять друг другу, что рядом – свой? Ваши тайные позывные**

Хронический дефицит поддержки от близких – частая история. У множества людей в голове занозой зудит вопрос: «Почему чужие, далекие, почти незнакомые могут меня поддержать и быть участливыми, а близкие и родные – нет?»

Почему так сложно бывает услышать друг друга, сказать какие-то простые теплые слова?

Дело часто бывает в следующем: по какой-то мифической причине каждому кажется, что трудно в отношениях только ему. Это только он – уставший и ухававшийся молодец. А другой, глазами первого, как сыр в масле катается и живет как у Христа за пазухой. Причем оба думают именно так о второй стороне.

Чаще всего человек не готов признать тот факт, что трудно не только ему. С признанием сложностей другого – всегда проблема.

Когда пара в кризисе впервые приходит на прием, я точно знаю, что потребуется не меньше трех консультаций, чтобы каждый увидел трудности и сложности другого. И еще примерно столько же или больше, чтобы у обоих хватило смелости эти трудности другого не только увидеть, но и признать.

Если каждый сам живет с дефицитом внимания и поддержки – ему не до чужой боли, со своей бы справиться. Другого в данном случае не пожалеть и не поддержать. А это каким-то непостижимым образом лишает и тебя права на поддержку и внимание.

А тебе надо. Очень надо.

И спасение можно найти только в одном: признать, что нет правых и виноватых. Есть пострадавшие. И каждый нуждается в другом не для поиска виноватых, а для объятий и поддержки.

Есть очень нехитрый набор действий, который показывает другому, что ты видишь, как ему непросто, и признаешь это:

- ◆ признать, что твоему партнеру трудно;
- ◆ озвучить то, что ты признаешь и видишь;
- ◆ посочувствовать;
- ◆ обнять;
- ◆ дать другому время.

После этого появятся все шансы прожить и пережить ваши сложности. А при достаточных усилиях ваши отношения выйдут на новый уровень.

Иногда, чтобы диалог случился, необходимо дать другому понять, что вы не собираетесь нападать и обвинять. Для этого можно найти своего рода «пароль» и «отзыв», которыми вы будете обмениваться, чтобы дать понять другому: он для вас важен, несмотря на трудности или неприятности. Я приведу примеры таких «тайных позывных». Конечно, каж-

дая пара должна найти свои собственные слова и форму их выражения. Мои примеры не универсальны, в них – только общий мотив и настроение. Вам они, может быть, подойдут, а может, и нет. Найдите такие формулировки, которые будут для вас естественны. И, произнеся которые, вы сможете двигаться в ваших отношениях дальше.

## **Пароль**

- Я вижу, как ты устал(-а).
- Я замечаю, как ты много делаешь.
- Твои чувства очень важны для меня.
- Спасибо.
- Ты бедный котик.
- Давай обниму.

## **Отзыв**

- И я вижу, что ты устал(-а).
- И я замечаю, как ты много делаешь.
- И для меня важно то, что ты чувствуешь.
- Спасибо.
- И ты бедный котик.
- Я тоже очень хочу тебя обнять.

Поверьте, дышится после этого в большинстве случаев гораздо легче. И можно медленно разгребать завалы, выкидывать ненужное, улыбаться, зализывать раны, планировать

светлое и верить в лучшее.

И все получится, если помнить, что каждый из нас не подарок. И каждому тяжело. И если кому по праву и принадлежит наша поддержка и благодарность, то тем, кто рядом. И чем ближе, тем больше это верно.

Берегите себя. И близких.

# **Воевать – или любить. Третьего не дано**

Очень непросто бывает увидеть и принять, что отношения – это живая материя, которую невозможно регулировать контрактами. Отношения – это такая изменяющаяся многофакторная модель, которая требует от участников постоянного внимания, а также чуткости и гибкости, способности понять другого и пойти на компромисс, не предавая при этом свои собственные интересы и ценности. Это сложно, да. Но не сложнее, чем разворачивать санкционную войну, чтобы принудить партнера делать так, как нужно вам.

Такая война – это война за власть в отношениях. А там, где люди делят власть, не остается места для любви. Вряд ли оно того стоит.

## **Про амазонку Ленку. История о погибшей на войне любви**

Если бы Ленка сдала генетический тест, то наверняка выяснилось бы, что среди ее предков были амазонки. Ленка из тех бомбических женщин, которые могут все сами: и коня на скаку, и в избу горящую, и дракона победить. Родители постарались и закалили дочку в лучших традициях дурных

боевиков под лозунгом «не верь, не бойся, не проси». Так и выросла без страха и упрека.

Леха вырос с мамой, с мамочкой. Мамочка вложила в Леху все, что у нее было. Кроме огромной материнской любви у мамы были грустные глаза и фирменный вздох, после которого Лехе часто хотелось удавиться. Например, получит Леха двойку, придет домой, мама возьмет дневник, увидит неуд, ничего не скажет, притянет сына к себе, обнимет и вздохнет. Вот после такого вздоха Леха был готов бежать на край света, только чтобы никогда больше оно не слышать.

Как эти двое встретились, и как долго пила валерьянку мама Лехи, я вам не расскажу. Не расскажу, как и Ленкины ма и па дружно упали в обморок и бились в конвульсиях, увидев Леху и заподозрив, что он будет их зятем.

Через пару лет родители смирились, а потом даже начали радоваться. Жизнь наладилась. Только не для Лехи с Ленкой.

Началось с того, что Леха заскучал и увлекся компьютерными играми: стрелял, воевал, спать ложился под утро. Ленка поскандалила немного, а потом поставила ультиматум: либо его танчики, либо она не будет ему стирать.

Леха не сдался. Освоил стиральную машинку, продолжил в танчики. Ленка перестала дома готовить. Леха выучил наизусть номера доставки пиццы и все чаще приходил домой с пивом.

Ленка ушла спать в другую комнату. Леха перестал вы-

делять деньги на семейные нужды. Поделили полки в холодильнике.

Ленка рванула с подругами к морю. Леха остался в Москве и написал, что встретить ее после отпуска не сможет, занят.

Когда в отделе у Ленки появился новый привлекательный сотрудник, который начал оказывать ей знаки внимания, вопрос о том, принимать ухаживания или нет, не стоял. Ленка подстриглась, убавила громкость претензий к мужу, занялась собой и расцвела.

Леха играл в танчики. Работал. Финансово подрос и сменил посиделки в дешевых барах на те же самые посиделки в недешевых. Приходил или очень поздно, или очень рано – рано утром.

Через восемь лет совместной жизни жизнь осталась совместной только в части жилплощади. У каждого из них были свои интересы, своя жизнь, свои планы. Молодые, финансово независимые, самодостаточные, но практически чужие. Никто ни на кого не рассчитывал. Никто никого не учитывал. Каждый жил, как считал нужным, отвечая гадостью на гадость, ударом на удар. Внутрисемейная война стала хроническим действием, в котором никак не мог определиться победитель.

Ленка обожала свою работу. Работа отвечала взаимностью. Только жаль, что работа не умела обнимать по ночам и заваривать чай по выходным.

Родители выручали, согревали Ленку теплом и вниманием на семейных обедах и не задавали лишних вопросов. Кажалось, что так будет всегда, но и это закончилось. Папа ушел внезапно. Мама быстро сдала.

Ленке хотелось выть.

Осенью она слегла со страшным гриппом. Когда немного пришла в себя, оказалось, что прошло двое суток. Полезла в сумку за мобильным, встрясла содержимое. Взгляд зацепился за помятый кусочек бумаги.

Год назад, когда умер папа, эту визитку ей всучила коллега в курилке. И Ленка выбросила бы ее не задумываясь еще тогда, но было неудобно.

А сейчас, растрепанная, слабая, ненавидящая эту осень и жизнь заодно, Ленка смотрела на номер и думала о том, что она потеряет, если разочек сходит посмотреть на живого психолога. Терять было нечего. А поговорить хотелось. Еще хотелось перестать плакать, хотелось снова собраться, хотелось найти то место, где поломалось.

Психолог оказалась обычной теткой, непривычно внимательной и с какими-то простыми вопросами о самочувствии, жизни, детстве, планах. Первая встреча Ленку не впечатлила. Но осталось теплое чувство после такого внимания к ее персоне. За этим чувством Ленка вернулась во второй раз.

Спешить Ленке было некуда. А разговоры разговаривать ей нравилось. Не веря в психотерапию, в тетку, в себя, она зачем-то поставила в расписание этот час в неделю.

Через полгода в ее голове стал ясно вырисовываться рисунок собственной жизни. Она все время воевала, доспехи срослись с кожей, одна война сменялась другой, а чувство безопасности и удовлетворенности так и не приходило.

И как-то вдруг она поняла, что самым лучшим союзником в ее жизни был муж, который теперь значился врагом. Это открытие Ленку потрясло.

Она устала тратить жизнь на войнушки и борьбу с врагами. Она перестала получать от этого драйв. Но ее внутренняя амазонка все время выпрыгивала с шашкой наголо и рубала эту действительность в куски.

Однажды Ленка пришла к своему психологу и сказала, что надо закопать эту амазонку к чертям, ибо задолбало. И какого же было ее удивление, когда психолог с ней не согласился, а предложила не развязывать еще и внутреннюю войну, оставить амазонку в живых и научить ее сажать и сеять.

Ленка по привычке достала шашку, но остановилась. Выдохнула. Согласилась.

Через год в жизни у Ленки изменилось многое. Вернее – все.

Завершая работу с психологом, Ленка сказала, что, пожалуй, самым ценным приобретением в борьбе за себя для нее была фраза: «Если ты следуешь древнему правилу – око за око и зуб за зуб – ты окончишь дни в слепом и беззубом мире». Эта фраза прозвучала на одной из первых сессий. Но потребовалось больше года, чтобы эти слова задышали с Лен-

кой в унисон и подарили ей свободу. Свободу быть собой и быть с другими.

## Практическое задание

*Ответьте самой себе на вопрос: чего бы я хотела от близкого человека, от мужа, партнера?*

*Как вам кажется, ваши ожидания реальны? Или вы хотите от него больше, чем он может дать?*

*Если вам все время хочется, чтобы партнер вкладывался в отношения больше, потому что таковы ваши потребности, то это значит, что ваши потребности вы считаете приоритетными в паре.*

*Если вы убеждены, что потребности не ваши личные, а общие, но другой игнорирует их, это означает только одно – вы имеете дело вовсе не с общими потребностями, а только с вашими собственными. Подумайте: почему же другой должен нести за них ответственность?*

*Пара начинается там, где каждый искренне понимает: другой делает то, что может. То, что вы видите, – это предел его возможностей. Если вам кажется, что он мог бы постараться побольше – вы ошибаетесь. То, что вам дается легко и непринужденно, может требовать от другого усилий и сверхусилий. И наоборот.*

*Причины у него могут быть для этого самые разные. Если вы не будете требовать и критиковать, а решитесь по-*

*говорить – то можете узнать очень много нового о том человеке, который рядом с вами.*

Настоящая близость рождается там, где каждый в паре допускает мысль о своем несовершенстве и принимает тот факт, что вы – разные.

Сочувствие и великодушие – необходимые условия для близости, при которой люди становятся родными.

И еще один очень важный фактор – это везение. Если вы оба в паре помните о том, что другому тоже бывает непросто, – вам повезло.

# Счастье любит тишину, или Когда нам хорошо вместе

## Кризисы – это нормально

Одно из самых больших заблуждений среди молодых пар: если мы любим друг друга, значит, нам будет всегда хорошо вместе и нам обеспечено бесконечное счастье каждый день.

Давайте сразу избавимся от иллюзий. Так не бывает, чтобы все время было хорошо. Как бы вы ни любили друг друга, постоянная идиллия невозможна. И это нормально. Потому что это жизнь. А в жизни все меняется, в ней нет ничего застывшего и навеки данного. Отношения – живая субстанция. А потому в вашей жизни будет всякое. Это важно принять. Чтобы избежать криков «Развожусь!» при столкновении с малейшей трудностью и непониманием.

Все мы даже в самых благополучных союзах периодически бываем счастливы – но иногда несчастны. Все мы проходим кризисы – и выходим из них переродившимися, с новыми чувствами. У всех бывают периоды взлетов, когда кажется, что возможно все, – а бывает, что мы опускаем руки, не верим в совместное будущее, проживаем периоды заморозки чувств и даже цинизма. И все это – нормально.

Когда у нас все хорошо, окружающие говорят, что нам повезло. И никому не приходит в голову, что за самым удачным браком, за теплом отношений и взаимопониманием с партнером может скрываться не один кризис, а может, даже не один развод. А еще – боль, одиночество, разочарование и много-много попыток начать все с нуля в надежде, что на этот раз получится. Попыток болезненных, отчаянных, не всегда успешных.

У каждой пары этот путь – свой. Потому что каждому из нас нужно свое время и свои уроки.

Для чего я это пишу? Для того чтобы вы знали: все не сложится само собой, как по мановению волшебной палочки. Но если есть любовь – то игра стоит свеч. Если же любви нет – тогда и в самом деле непонятно, ради чего так мучиться.

А если у вас есть любовь и вы ждете, что все сложится само собой, – вас ждет суровое разочарование. Именно это разочарование – то есть неготовность встретиться с реальностью – приводит к тому, что даже любящие пары расходятся. Их губят иллюзии. Они не ждут сложностей. И когда сложности все же приходят – они почему-то не разочаровываются в своей картине мира, а разочаровываются друг в друге. Им кажется, что любовь ушла. Они хотели бы легкой, беспроblemной, бескризисной жизни. И думают: если такой жизни не получается, значит, с их парой что-то не в порядке.

На самом деле все в порядке. И если вам кажется, что у ко-

го-то самая настоящая идиллия, – не верьте. Это видимость.  
Или Инстаграм.

# Что нужно знать о ремонте

Однажды у супругов преклонного возраста, проживших вместе душа в душу всю жизнь, спросили: «Как вам это удалось? Вы разве никогда не ссорились, не изменяли друг другу, не обижались друг на друга?»

«Как же, как же, все было, – ответили они. – И ссорились, и изменяли, и обижались... Просто в наше время не было одноразовых вещей, и мы привыкли все чинить».

Вы готовы к тому, что в ваших отношениях будут «поломки» и вам придется «все чинить»? Если да, если сложности вас не остановят, если вы готовы ради вашей любви проходить через не самые простые периоды в ваших отношениях – значит, у вас есть шанс прожить вместе долго и счастливо.

В молодости трудно принять эту простую истину. Заметьте, как отличаются счастливые пары, которые вместе недавно – лет пять или меньше, – и пары, которые вместе так давно, что могут договаривать фразы друг за друга и подолгу молча держаться за руки.

Первые уверены, что все у них будет прекрасно безо всяких усилий, что счастье придет само собой – ведь они же молоды, прекрасны, неотразимы, и у них есть неземная любовь, а еще – договоренности о том, что и как делать правильно в их браке. Обычно они категоричны и с металлической уверенностью декларируют свои правила: как жить на-

до, а как не надо, что они примут, а чего не потерпят... Это их уверенные голоса слышны отовсюду, это они дают советы другим, как правильно строить отношения. Это у них есть ответы на каждый вопрос, это они смело выносят суждения по каждой жизненной ситуации, это им лучше всех известно, как решать проблемы и выбираться из неприятностей. И они уверены, что будут жить так всегда – лет пятьдесят как минимум, а потом еще пятьдесят.

Забавные, громкие, они легко выдают желаемое за действительное. Самое интересное, что люди им верят – потому что хочется и верится.

И есть вторые – пары со стажем. У них долгосрочные близкие отношения, которые просто не укладываются в правила, советы, декларации. Эти отношения невозможно натянуть на древко, как флаг, чтобы предъявить миру. И потому такие умудренные опытом пары не декларируют своих правил. Они обычно тихо улыбаются и молчат. Молчат, потому что знают о своем несовершенстве, кризисах, обидах и разрушениях. Но не меньше они знают и о восстановлении и ремонте.

Это совсем не легкие и не радужные знания. Но при тихом и неторопливом разговоре каждая такая пара в конце концов скажет, что им повезло. Ему с ней. А ей с ним. И все. И на этом разбиваются все теории и правила. На этом смолкают громкоголосые уверенные советы, и становится тихо.

Им повезло? Конечно. Но за этим везением – масса уси-

лий, чтобы оставаться вместе. За этим везением – общие ценности и умение слышать друг друга. И конечно же, любовь.

# Любовь – это забота

Вы знаете что-нибудь о том, что это такое – счастье в личной жизни? Может, это горы цветов, шампанское рекой, сплошные литавры и фейерверки? Или когда он тебя носит на руках и осыпает бриллиантами на глазах у потрясенной публики, на зависть и восхищение всем? Нет. Необычная, яркая любовь возбуждает окружающих, о ней пишут романы и рассказывают истории, и без зрителей она бесполезна. Не она делает нас ежедневно счастливыми.

Ежедневное счастье дает нам другая любовь – тихая, обычная, не напоказ.

Это когда идешь с мужчиной, и тебе спокойно и безопасно, потому что он рядом, и ты готова идти не сто метров от машины до ресторана, а вообще вот так идти рядом, потому что это необъяснимо приятно – чувствовать себя под его защитой. Хотя от кого тебя, собственно, защищать? Ты и сама не знаешь. Но это неважно. А важным становится то, что перед тобой откроют дверь и пропустят вперед, обнимут уверенно и бережно и заслонят от холодного ветра.

Любовь – это забота. Не притворная, не навязчивая, а самая искренняя и настоящая. Когда тебя провожают или встречают, даже если с остановки виден твой дом, а на часах полседьмого вечера. И тебя всегда спросят, есть ли зонт, если на улице дождик.

Это когда у тебя сумасшедший график, а в телефонной трубке вопрос: «Ты поела?» Еще трогательнее, если сумасшедший график не у тебя, а у него, но в телефонной трубке все тот же вопрос.

Это отсроченный на полчаса будильник и мягкая булочка на столе.

Это когда ты забываешь, что нужно менять колеса, а они меняются будто бы сами собой.

Заботу совсем не чувствуешь, когда ты к ней привыкла, и тебе это кажется таким же естественным, как дышать.

Но если ты к этому не привыкла или забыла о том, что такое забота, – тебя может совершенно сбить с толку появление этой самой заботы в твоей жизни. Как будто ты давно повзрослела, избавилась от ненужных ожиданий и уже можешь отлично позаботиться о себе сама – и вот такое простое «Как ты?» вдруг напоминает тебе о том, что такое забота.

А вы знаете о том, что это такое?

# Счастье – это не когда «надо», а когда «хочется»

Важная вещь: любовь, забота, взаимопонимание, тихое ежедневное счастье – все это никак не монтируется со словами «должен» или «должна».

Есть масса приятных мелочей, которые вы совершенно не должны делать друг для друга и вместе друг с другом, – но если вы «правильная пара», то вам неизбежно захочется их делать. Потому что благодаря этим мелочам жить становится легко и приятно. Поговорить, помолчать, вместе кино посмотреть... Вообще для женщины очень важно вот это самое «вместе». Все и всегда вместе – нет, ни в коем случае. Это уже патология, созависимость. У каждого из вас пусть будет что-то свое и отдельное. И при всем этом просто необходимо позволять себе простые, пусть и не несущие в себе глубокого смысла совместные занятия: вместе ужинать, вместе принимать гостей, вместе читать или сидеть за компьютером, вместе выходить на утреннюю пробежку.

Да, мы много чего делаем, потому что «надо», и это неизбежно. Но самое важное между двумя людьми происходит не когда «надо» и «должен/должна», а когда – хочется. Хочется готовить завтраки, хочется баловать, хочется встречать, провожать, писать эсэмэски и гулять по вечерам. И вот это самое «хочется» определяет в отношениях все. И это «хочет-

ся» и есть самая большая ценность, особенно если понимаешь, что завтра может и не захотеться. Потому что все меняется. Но конечно, когда мы любим, то верим, что будет хотеться всегда – даже если за плечами печальный опыт и череда кризисов. Но мы все равно верим, что вот теперь-то уж точно – все будет хорошо!

Может, именно этой верой в себя и друг в друга – и в то, что нам всегда, несмотря ни на что, будет хотеться заботиться друг о друге, – и определяются длительность, ценность и уровень счастья наших отношений. И уж конечно, ни борщ, ни тапочки в зубах, ни колечки на пальцах не значат и не решают ровным счетом ничего, если превращаются лишь в формальные знаки внимания без этого самого «хотеться» – если все это делается без искреннего душевного позыва, а просто потому, что «надо».

Да, все гораздо сложнее, тоньше и ненадежнее, чем пишут журналы «Лиза» и «Космополитен». Любовь и счастье – это ненадежные вещи, и никто не даст гарантию, что завтра они будут у вас, если есть сегодня. Это то, что не посадишь в клетку и не прикуешь к себе золотыми цепями, чтобы не улетело.

В любых близких отношениях есть риски. И потому отношения требуют внимания и неравнодушия, чтобы не сойти на нет.

# Когда у вас есть общее завтра

У каждодневного счастья много граней. И не всегда оно выглядит радужно. Жизнь – далеко не сплошной праздник, и наши близкие первыми принимают на себя весь груз наших проблем, бед и неприятностей. Но ценность отношений часто проявляет себя именно в такие минуты.

## История о правильном ритме жизни и умении оставаться вместе, что бы ни происходило

Когда меня спрашивают, есть ли счастливые пары и видел ли их кто-нибудь, я вспоминаю женщину, в жизни которой я была первым психологом.

Она пришла ко мне только потому, что дочь выдала ей мой телефон и настоятельно просила прийти. Она дошла. Не очень понимая зачем. Все, что ей было нужно, – поговорить о том, как сильно изменилась ее жизнь без него.

Я получила разрешение процитировать ее слова.

«В своей жизни я была действительно счастлива, – говорила она. – Ведь тогда, когда я не была уверена ни в чем (даже в самой себе), я всегда была уверена только в одном: что он меня любит! И через пару часов, дней или недель – жизнь

налаживалась».

Потом у нас с ней было еще много встреч, где мы говорили о том, каким был этот способ любить. И знаете, даже понимая, что память тщательно сохраняет хорошее, исключая плохое, я верила каждой ее истории: и про поцелуи в нос, и неожиданные букеты, и дежурства в палате, когда она попала в больницу, и многое-многое другое.

Она могла бы написать книгу, хорошую добрую книгу об умении оставаться вместе. И я узнала, в чем был главный секрет. Она сформулировала его очень просто: «Каждый раз, когда я злилась, чувствовала себя несчастной, разбитой, ненавидящей весь мир – он просто обнимал меня и совсем не слушал, а стук его сердца задавал жизни правильный ритм. И он тоже иногда был неправым, злым, несчастным, и тогда я не отходила ни на шаг, пока в его жизни не появился правильный ритм. А главное – наши периоды неправильных ритмов ни разу не совпали. Один из нас всегда был уверен в нашем завтра».

Думаю, одно из определяющих условий в жизни не только для семейных отношений, но и любых других: когда вы знаете, что у вас есть общее завтра. И когда вы остаетесь рядом, даже если другой неправ, зол, несчастен. Вы готовы любить друг друга не только в лучшие моменты вашей жизни? И не только тогда, когда любимый предстает перед вами в лучшем виде?

# Без чего не бывает счастливых отношений

Не устаю повторять, что в отношениях не существует общих правил и законов, потому что в каждом случае все слишком индивидуально.

И все же осмелюсь сказать о том важном, без чего не бывает счастливых отношений. И без чего невозможна вот эта самая ежедневная забота, вот эти приятные мелочи, которые делаются не потому, что «надо», а потому что хочется, невозможна вот эта поддержка в трудные минуты, когда ты сам в себя уже не веришь, а партнер – верит.

Я бы назвала, пожалуй, три важные и банальные вещи, без которых никак.

◆ Способность слушать, слышать и уважать другого, воспринимать его позицию, даже если она не совпадает с вашей. И ни в коем случае не пытаться его переделывать.

◆ Способность взаимодействовать с реальным человеком – а не с фантазиями о нем.

◆ Способность создать атмосферу, в которой оба партнера чувствуют себя уверенно и в безопасности.

Обещания, ожидания, фантазии – все это у вас наверняка было на входе в отношения. Но реальность обычно обруши-

вает многое из этого. Важно вовремя это понять и принять – чтобы не оказаться в конечном итоге банкротом.

## **Переделать можно вещь, но не человека**

Один из критериев зрелости – это то, насколько человек способен воспринимать позицию другого без желания немедленно ее опровергнуть и настоять на своем. «У тебя может быть свое мнение, а у меня свое. Но это не мешает нам слышать друг друга и уважать друг друга». Можете ли вы сказать друг другу что-то подобное?

Ваши мнения могут не совпадать, и это естественно. Не все ваши ценности будут общими, и это тоже нормально. Будете ли вы «переделывать» любимого человека? Постараетесь ли сделать из него «второе я» – копию себя, с такими же желаниями, запросами, убеждениями? При этом его собственные мнения и отличия просто не будете брать во внимание, обходить стороной, исключив из поля общения? А может, так или иначе начнете обесценивать все то, с чем вы не согласны или что не понимаете в нем?

Все это часто происходит неосознанно. Вы смеетесь над вкусами и интересами любимого человека, вы не замечаете его достоинств, вы называете ерундой то, что для него ценно, – и не замечаете, что таким образом обесцениваете его как личность. То есть – демонстрируете, что он для вас не важен и неинтересен. Просто знайте: таким образом вы разрушаете ваши отношения. И только тогда, когда никто нико-

го не «переделяет», не обесценивает и не игнорирует при этом несовпадающие моменты – отношения имеют свойство становиться наиболее прочными и способными очень много дать вам обоим.

# Влюбиться в собственные фантазии?..

Со своими ожиданиями желательно разобраться сразу. Это нормально, что, влюбляясь, мы рассчитываем, что жизнь с любимым человеком станет светлее и радостнее. Мы придумываем, как славно, долго и счастливо мы будем жить и как нам в этой жизни будет хорошо. То есть другой нам по сути нужен, чтобы нам было хорошо, чтобы он нам это хорошо делал. Но мы забываем, что у Другого такое же желание и фантазии – о том, как ему будет хорошо, но делать ему хорошо должны мы.

Рано или поздно все ожидания будут проявлены, и какая-то часть из них не оправдается. Это и есть источник страданий.

Можно попробовать уменьшить интенсивность подобных страданий, выполнив следующее упражнение.

## Практическое задание

*Если вы настроены на серьезные и долгие отношения – начните с вопросов к себе.*

*Спросите себя:*

- ◆ *что я хочу дать другому в отношениях;*
- ◆ *что я могу ему дать;*

◆ *а что ему нужно;*

◆ *а есть ли у меня то, что ему нужно;*

◆ *готова ли я давать другому то, что ему нужно, и чего мне это будет стоить;*

◆ *я готова давать бескорыстно или только в обмен на что-то? На что именно;*

◆ *а есть ли у другого то, что мне нужно, и сможет ли он мне это дать?*

Не спешите. Подумайте. Ответьте искренне.

Простая истина: в отношениях нужно не только брать, но и давать. Но в начале отношений каждый фантазирует о другом как об инвесторе, который может поделиться неким важным ресурсом: нежностью, преданностью, вниманием, признанием, уважением, пониманием, сексом, умом, деньгами и т. д. в любых сочетаниях. При этом не всегда принимается в расчет, есть ли у другого на самом деле эти ресурсы или они лишь плод вашего воображения. Также не принимается в расчет, что другой тоже от вас ждет, чтобы вы делились какими-то ресурсами. И его ожидания тоже далеко не реалистичны. Потому что еще неизвестно, есть ли у вас эти ресурсы и готовы ли вы ими делиться.

В итоге вы оба фантазируете друг о друге. На начальном этапе отношений вам очень хочется соответствовать ожиданиям друг друга. Поэтому вы включаетесь в своего рода игру – каждый начинает всячески поддерживать одобряемый

другим образ.

Иными словами, если в вас видят доброго, щедрого, умного – вы стараетесь казаться умным, щедрым, добрым. Но казаться – не значит быть. Всю жизнь в эту игру играть невозможно. Рано или поздно маски будут сброшены. Но к этому моменту на основе игры, фантазий и масок уже могут сложиться ваши реальные отношения. И вы уже ждете друг от друга соответствия однажды принятым на себя ролям и образам.

А потом оказывается, что другой – совсем не такой, каким казался. И у вас складывается ощущение, что вас обманули. Собственно, так и есть – изначально отношения строились на обмане. Вы изображали то, чем не являетесь, и влюблялись в придуманные образы.

Такие отношения неминуемо приходят к краху. Проигрывают в итоге оба.

Но вот тут-то и может начаться самое интересное. Если вы все же не разбежались и не разочаровались окончательно – вы можете попробовать начать все с нуля. Увидеть наконец реального человека за пеленой своих фантазий и за масками, скрывающими лицо. Узнать друг друга настоящих. И начать взаимодействовать друг с другом иначе – как с реальными людьми, а не с теми образами, которые существуют только в вашем воображении.

Вы уверены, что общаетесь со своим партнером как с реальным человеком – а не со своим собственным представле-

нием о том, «каким он должен быть»? Если вы общаетесь с придуманным образом – реальный человек будет то и дело вас раздражать, разочаровывать и злить. Вы будете злиться на то, что он не отвечает вашим ожиданиям, – то есть не хочет быть таким, каким вы себе его придумали.

Но придуманный образ – не реален. Его просто не существует. Он – не живой. А реальный человек – живой. И он не вписывается в привычные стереотипы. Он глубже, многограннее и потому гораздо интереснее, чем придуманный образ. Но – и неудобнее и непонятнее, что тоже правда.

Исходите из той аксиомы, что живой человек превосходит все ваши ожидания. Он не меньше, а больше ваших ожиданий. Он более интересен и глубок, чем то, что вы о нем придумали. Вы можете начать знакомиться с ним заново.

Посмотрите друг на друга новыми глазами. Увидьте то, чего не видели раньше. И тогда вы можете понять, что на самом деле можете дать друг другу, а чего не можете. И тогда вы сможете поговорить друг с другом не с позиции «ты мне должен», «ты мне должна», а с позиции «что я еще могу сделать для тебя и наших отношений».

## **Уверенность и безопасность – то, что мы ищем в отношениях**

То, что мужчины называют уверенностью, женщины часто называют безопасностью. По сути это одно и то же.

Мужчине важно чувствовать себя уверенным. Причем чувство уверенности он связывает с женщиной, которая рядом. Она укрепляет его уверенность – или подрывает ее?

Если рядом с женщиной мужчина не чувствует себя уверенно, это значит, у него нет женщины. Есть видимость, может, штамп в паспорте – но фактически близкого человека нет, и нет основы, на которой строятся реальные отношения.

Если речь идет о долгосрочных отношениях, то мужчина с большей вероятностью останется в них, если женщина помогает ему чувствовать себя уверенно.

Женщины по-разному умеют поддерживать своих мужчин, нет универсального рецепта. Но если она доверяет ему, уверена в нем – ему легче быть уверенным в себе.

Женщине важно чувствовать себя в безопасности. Причем это чувство безопасности она связывает с мужчиной. Потому что мужчина рядом – это всегда про силу и защиту. Конечно, не только про силу и защиту – но без этого никуда.

В долгосрочных отношениях женщина с большей долей вероятности останется там, где она чувствует себя безопасно. Если рядом с мужчиной женщина не чувствует себя в

безопасности – значит, у нее нет мужчины. И тогда она включает поисковый режим. Это случается неизбежно.

Отношения, в которых мужчина не чувствует себя уверенно, а женщина не чувствует себя в безопасности, неудовлетворительны для обоих. У обоих будут нарастать напряженность и раздражение. И оба будут в перманентном поиске – чего-то другого, лучшего, более удовлетворяющего. Даже если они не собираются расходиться. На уровне подсознания они будут тосковать по другим отношениям и искать их.

Как создать в семье атмосферу уверенности и безопасности?

Готовых универсальных ответов у меня нет.

Эти ответы вы должны найти у себя внутри.

Но иногда психотерапия неплохо справляется с этой задачей.

## Практическое задание

*Спросите себя: чувствуете ли вы себя в безопасности с вашим мужчиной? Если нет – почему? Что вам нужно, чтобы вы почувствовали себя в безопасности? Вы можете сказать ему об этом?*

*А как вам кажется, он чувствует себя уверенно рядом с вами? Что вы делаете, чтобы поддерживать в нем уверенность, и делаете ли что-нибудь? Что можно начать делать для этого? Как изменить свое поведение?*

*Можете ли вы поговорить с ним об этом? Без упреков, без ссор, в спокойной обстановке? Если да – у вас хорошие перспективы на будущее.*

# **Трудности перевода, или Как нам понять друг друга**

## **Союз чувства и действия**

Одна женщина очень переживала из-за того, что ее начальник обращался со своими сотрудниками по-хамски. Временами женщина жаловалась на начальника мужу, но тот ничего не говорил, а только злился. Женщина верещала и считала мужа бесчувственным и равнодушным.

Однажды она пришла на работу и увидела, что у начальника подпорчено лицо синяком и ссадинами. В этот же день женщину уволили.

Выяснилось, что накануне муж женщины поговорил как смог с этим начальником.

Женщина, узнав о произошедшем, начала верещать на мужа еще больше. Ведь увольнение совсем не входило в ее планы!

К чему эта история? К тому, что в ней, собственно, и заложено все, что нужно знать о разнице мужского и женского восприятия проблем.

Женщине иногда достаточно переживать и пережевывать эмоции и откладывать действие, пока что-то не прояснится

окончательно.

Мужчине труднее контейнировать эмоции, которые нельзя перевести в действие<sup>1</sup>.

Если говорить об общих тенденциях, обусловленных гендером и физиологией, то можно сказать так: женщины чувствуют, а мужчины действуют. Конечно же, это очень упрощенная и выхолощенная модель, многие читательницы наверняка будут возмущены и тут же мне возразят: женщины тоже умеют действовать! Безусловно, это так. Правда и то, что мужчины, конечно же, тоже умеют и чувствовать, и контейнировать эмоции.

И все же есть «средняя температура по палате», и есть определенные особенности нашего поведения, которые обусловлены полом и не зависят от нашей воли, характера и привычек. Например, когда женщина слушает о проблемах мужчины, она ему сопереживает, но это не побуждает ее пойти немедленно его проблемы порешать. И если она не предпринимает по этому поводу каких-то активных действий и не принимает немедленных решений – это никак не сказывается на ее самооценке.

Замечу еще раз: я говорю именно о типичных случаях – это не значит, что подобное поведение характерно для всех женщин. Есть женщины, которых мучает совесть, если они только сочувствуют и не могут предпринять никаких кон-

---

<sup>1</sup> Контейнировать эмоции – это способность осознавать, переживать и выдерживать эмоции, и свои, и чужие.

кретных действий. Но это скорее говорит о том, что во всех нас независимо от пола намешано и мужское, и женское начало, а потому в разных ситуациях мы можем проявлять и женские, и мужские качества.

Если же говорить о типичном поведении мужчины, то ситуация выглядит так: вот он слушает, как женщина говорит о своих проблемах. И если для нее в этом случае важнее эмоции – то для него важнее задачи, которые нужно решить. И из всего разговора он выделяет в первую очередь именно задачи. Более того: он считает, что решать эти задачи нужно именно ему. И если он этого не делает – его самооценка падает. Ведь он не мужик, если не решит то, о чем женщина просит. Хотя она, может быть, вовсе ни о чем не просит. Ей просто нужно выговориться. Но мужчине недостаточно просто выслушать, для него просто выслушать – это значит ничего не сделать и не оправдать ожиданий.

Да, существуют индивидуальные особенности, исключения из общего правила, в разных обстоятельствах и мужчины, и женщины могут вести себя по-разному.

Но если вы замечаете в себе все же склонность к типичным женским реакциям, я бы посоветовала попробовать какие-либо из следующих вариантов поведения, хотя у каждого из них есть свои плюсы и минусы.

1. Прежде чем касаться в разговоре с женщиной сложных тем, спросите себя: «Когда я говорю обо всех этих проблемах

своему мужчине, что я хочу, чтобы он сделал после этого?»

Сформулируйте это для себя четко. Например: «Я хочу, чтобы он просто обнял меня». И в конце своей пламенной речи озвучьте это. Например: «Не надо ничего делать, просто обними меня».

Но: некоторые мужчины могут увидеть в этих словах намек, что вы не верите в его возможность помочь вам. В таком случае он может начать переживать собственное бессилие, трансформируя его в агрессию, с которой, как правило, неважно справляется.

Некоторые мужчины после таких слов все равно пойдут что-то делать, так как не поверят, что ваша проблема решается так просто.

2. Спросить у мужчины: «Как ты думаешь, что мне делать?» И вместе с ним обсудить возможные варианты действия.

3. Сказать мужчине конкретно, чем он мог бы вам помочь в этой ситуации. Например, зайти за вами на работу, чтобы начальник видел, что вы не беззащитны, или куда-то вас подвезти, сходить вместе с вами, помочь в поисках новой работы или хотя бы сходить в магазин, в аптеку – то есть дать возможность выхода энергии, которая требует действия.

4. Сказать мужчине конкретно, чего не нужно делать в этой ситуации: «Только, пожалуйста, не бей морду начальнику!»

5. Помните, что мужчины редко могут многословно раз-

вернуться в сочувствии и утешении. Для этого есть подружки, мама, психолог, наконец.

Мужчинам бы я посоветовала следующее.

Когда женщина жалуется вам на начальника-хама, мировой заговор, сломанный ноготь или грядущий конец света и вам кажется, что вы должны немедленно с этим что-то сделать, то начните с прямого вопроса: «Рыба моя, что ты хочешь, чтобы я сделал?» Если она ответит, что ничего, – пожалуйста, не воспринимайте это как недоверие вам или неверие в ваши силы. Она доверяет, иначе вообще ничего бы не говорила. Скорее всего, ей просто нужно, чтобы вы повторяли: «Ты мой бедный зайчик». Научитесь, только без иронии. И этого будет достаточно. Если про «бедного зайчика» – это для вас уж слишком, просто скажите: «Я с тобой. Если что понадобится – скажи».

## Чему не учат в школе

Случился у меня недавно любопытный диалог:

– Меня бесит, когда она ноет!

– Не ори, я слышу. Сейчас никто не ноет, а ты все равно бесишься.

– Я от одной мысли, что она вечером опять разрыдается, бешусь!

– А ты чего делаешь, когда она рыдает?

– Раньше успокаивал, говорил, чтобы не рыдала. А сейчас ухожу на час-полтора.

– Помогает?

– Относительно. Мы потом сутками не разговариваем.

– А ты не уходи.

– Я не могу это выносить. Она при мне дольше и громче плачет.

– Так, может быть, она для тебя плачет?

–?!?.. Не надо для меня плакать, я на стенку лезу. Потому что вот в этой конкретной ситуации я ничего изменить не могу.

– А должен?

– У нормального мужика женщина не плачет.

– А если плачет?

– То он мудака!

– А ты?!

– Ну вот я же тебя и спрашиваю, что мне нужно сделать, если я ничего в этой ситуации сделать не могу?!

– А если не сбегать и пожалеть?

– Я же говорю...

– Нет, пожалеть – это не сказать, что, пожалуйста, заткнись, и стартануть в необъятную даль, сверкая пятками. Пожалеть – это обнять и рассказать, что ты в этот момент чувствуешь.

– ?!?!.. Что она меня бесит?

– Что ты очень хочешь ей помочь, но не можешь, и чувствуешь себя беспомощным мудаком. А когда чувствуешь себя мудаком, то злишься. На себя. А орешь на нее. И чувствуешь себя еще большим мудаком. И потому убегаешь.

– Я так не скажу.

– Скажи своими словами.

– И своими не скажу.

– Почему?!

– Потому что она все равно будет ныть и рыдать.

– Возможно, но, если ты этого не скажешь, она еще будет думать, что каждый раз, когда ей плохо, ты ее бросаешь. И что вот такая – расстроенная, беспомощная и с красным носом – она тебе не нужна.

– ...И как это сказать?!

– Ротом!!!

– Сложно это все. Но хоть понятнее стало. Вроде бы очевидные вещи, но почему-то в голову не приходят.

– Потому что тебя этому не учили в школе или институте. У тебя просто компетенций таких нет.

– У всех, значит, есть, а у меня нет?

– Не у всех есть. В компетенции взаимоотношений вообще редко кто вкладывает время и деньги. Они у нас как бы подразумеваются на высоте. У всех. Сами собой. По умолчанию.

– ...И?

– Вот чтобы хорошо на горных лыжах кататься, инструктор нужен, практика, повышение уровня мастерства. Ты же периодически с инструктором катаешься? А ведь уже лет четырнадцать с лыжами в отпуске не расстаешься, да?

– Ну ты сравнила!

– Ага. Значит, в горные лыжи вкладываться – это нормально, а в компетенции взаимоотношений – ненормально.

– Учиться жить со своей собственной женой?

– Ну да.

– Нет!

– Чего это?

– Стыдно потому что...

Занавес! Барабанная дробь! Салют! Оркестр, туш, пожалуйста! Скандалить, изводить друг друга, испытывать дискомфорт, боль, охлаждение, нелюбовь, раздражение, мучиться друг об друга – вот это все не стыдно!

Пойти к психологу или на тренинг – стыдно!

Ну где логика и здравый смысл, мужики, а?!

## **Выигрывают те пары, которые умеют вести диалог**

Если бы отношения можно было вернуть в магазин, словно воздушные шарики, с формулировкой «не радуют», как в старом добром анекдоте, то в пунктах возврата были бы очереди. Вместо денег люди получали бы время – возвращались в ту самую точку, где встретились, и тут же понимали, что вот он, тот самый человек, без которого они хотели бы прожить всю свою жизнь. И проходили мимо.

Но – нет. Таких пунктов возврата не существует. А ожиданий, что отношения сейчас, через час или через год начнут радовать, – сколько угодно. И нет ответа, почему это должно случиться и кто эти самые отношения должен наполнить таким содержанием, чтобы они радовали.

Если не радуют, если тебе все равно, как чувствует себя человек рядом, если тебе невозможно учитывать другого в своей картине мира, если твой телефон дороже реального общения с твоим близким человеком, если нет сил на «доброе утро», «спокойной ночи», на улыбку при встрече и объятия при расставании, то зачем тебе эти отношения?

Неужели вменяемый взрослый человек может всерьез рассчитывать на то, что хорошие отношения – это неубиваемый Халк, который растет сам по себе, не требуя ухода и поддержки?

Отношения будут питать тебя только тем, чем ты их наполнишь. Ничего другого, кроме того, что в отношения вложат люди, в них нет.

Обычная история – двое начинают отношения на химическом движке эндорфинов, а когда топливо влюбленности заканчивается, обнаруживают себя в странном союзе с человеком, которому они не только не рады по утрам, но и раздражаются от наличия данного хомосапиенса в их жизни. Хорошо, если оба неплохо воспитаны и могут отношения подменить вежливостью, но и это нечасто. У нашего человека вежливость растворяется вместе с влюбленностью, и начинается ад.

Что за кайф жить с человеком, для которого у тебя в 90 процентах случаях не находится ласкового слова? Куда испаряется твое внимание к человеку, с которым ты мечтал жить долго и счастливо? А теперь любой мелкий кипиш важнее вечера на двоих? Как так случилось, что переписка с френдами, которых ты никогда не видел, занимает в твоей жизни больше места, чем по статусу самый дорогой и самый близкий? Почему больше вы не прикасаетесь друг к другу просто так, без повода? Когда вы обнимались в последний раз? Так, чтобы было хорошо? Возьми часы, обними человека и посмотри на время. Ты не выдержишь и пяти минут. И даже этих пяти минут не было в твоей жизни бог знает сколько лет. У тебя нет пяти минут на важного когда-то для тебя человека. Или уже не важного? Эти минуты отлично растворя-

ются в телефонах, сериалах, социальных сетях, друзьях, работе.

Все это случается не вдруг и не сразу. Но все когда-то случается в первый раз. Первое опоздание без извинений, первый ужин врозь, первый отпуск по отдельности, первое раздражение от вопросов другого и первая радость, когда его нет рядом. Больше нет смысла в вашей команде, да и были ли вы когда-либо этой самой командой? Нет смелости посмотреть на все это внимательно, честно и смело. И так же честно ответить себе на вопрос: «Зачем мне это все? Зачем этот не ценный для меня человек рядом?»

Есть только два варианта – принимать решение о расставании или... учиться вести диалог.

Выигрывают в жизни только те пары, которые умеют вести диалог. Диалог о неприятном, обидном, странном, скучном. Они такие же, как все, с одним маленьким но. Однажды они приняли решение, что они команда, что есть Другой, от благополучия которого зависит благополучие пары, и в их же интересах быть внимательными друг к другу. И возможно, сначала это требует некоторых усилий, чтобы совместное бытие превратилось в красивый совместный танец, но оно того стоит.

Жить в поддерживающей атмосфере с родным человеком или в атмосфере безразличия с чужим – это не просто две большие разницы, это две разные жизни.

Может ли один человек исправить положение в паре? По-

разному бывает. Пара – система, и, когда изменяется один элемент, второму приходится меняться. Как, куда и зачем – это уже вопросы для обсуждения и выстраивания бытия, чтобы расположиться в отношениях наилучшим для себя способом.

# **А если диалог невозможен? Почему не всегда помогают даже правильно подобранные слова**

Так что же, главное – правильно подобрать слова, объяснить партнеру то, что вы чувствуете, и жизнь наладится?

К сожалению, не всегда.

Чувства, которые непереносимо хочется донести до другого, лежат, как правило, в плоскости душевной боли и дискомфорта. И диалог в этом случае может сводиться к следующему:

– Мне больно, плохо, неудобно, непереносимо.

– Неправда, чушь, у тебя все отлично, ты все выдумываешь, тебе не должно быть плохо, тебе всегда плохо, я не хочу это слушать, отстань.

И далее взаимодействие в паре происходит так, словно и не было никаких попыток прояснить ситуацию.

И снова человек лезет к другому со своими больничими чувствами, свято веря, что нужно просто найти правильные слова, секретные формулировки и интонации, и тогда нужный диалог случится.

Не случится. Не потому что в принципе это невозможно. А потому что невозможно – с этим партнером.

Дело в том, что люди, которые не способны воспринимать

чужую горечь и душевную боль, имеют уникальную способность не замечать именно этих чувств не только в других, но и в себе. И речь сейчас идет не о психопатах, а об обычных и вроде бы милых товарищах, которые способны на осмысление практически любой ситуации – кроме той, в которой они являются участниками и причиной болезненных чувств другого.

Когда такой человек сталкивается с болью и страданием другого, у него это не вызывает сожаления или сочувствия. В лучшем случае его «выключает», в худшем – вы наткнетесь на злость и агрессию в свой адрес. А если будете упорствовать – близко познакомитесь с яростью. И дело не в том, что вы неправильно объясняете, а в том, что человек просто не может увидеть то, на что вы всеми силами пытаетесь указать. У вас есть боль и тревога, а он этого не чувствует и не видит. Он не притворяется, он просто не способен с этими чувствами столкнуться.

Формируется такое восприятие реальности в детстве, когда взрослые обращали внимание на ребенка, только если он в порядке, и совсем не замечали, когда ему плохо, тоскливо, больно и хочется на ручки.

Малыш, например, весь день ждал с работы маму, переживал, грустил и со всей своей печалью вечером несется к ней. А мама: «Чего тебе не хватает? Не придуривайся! Не цепляйся за меня! Марш в свою комнату, и чтобы я тебя с соплями здесь не видела!»

Или малышу тревожно, плохо, тоскливо, одиноко. А в семье принято душевных переживаний не замечать. И на каждый свой запрос на поддержку и ласку малыш получает: «Прекрати немедленно! Заткнись! Иди пореви, успокойсь, придешь! Брысь отсюда, чтобы я больше всхлипов не слышала!»

Есть еще тысяча и один способ заткнуть ребенка так, чтобы одна мысль о том, что ему дискомфортно и плохо, приводила его в ужас. Потому что каждый раз, когда малышу плохо, он остро переживает еще и чувство отверженности.

И вот малыш начинает ловить эти «плохие» переживания еще на подходе – чтобы не впускать их в сознание. А если человек научился «не замечать» своей собственной душевной боли, то видеть эту боль в других для него тем более невозможно. Он с этими чувствами встречаться не хочет и не готов. И оберегает себя с помощью агрессии.

Поэтому, если вы оказались в отношениях с таким партнером, не ждите сочувствия и не ищите формулировок. Для таких людей ваших страданий действительно не существует в зоне видимости.

Есть даже целые семьи с подобным навыком и видением мира: бабушки-папы-дети и т. д. Навык не чувствовать и не замечать душевную боль передается из поколения в поколение, словно хорошо заученная аксиома – отворачиваться и глохнуть в нужный момент.

Теперь о важном. Если вы оказались в отношениях с та-

ким партнером – не вздумайте его жалеть и лечить. Не забывайте: он вовсе не считает, что ему плохо и у него проблемы. Ему очень даже неплохо, так как он уверен, что с ним-то все в порядке, у него нет проблем, все проблемы – у вас. А потому идите к психологу – но не тащите за собой партнера. У психолога вы не сможете решить его проблем и не научитесь, как помочь ему. А вот докопаться до сути – почему вам понадобился именно такой партнер – сможете. А дальше уже – возможны варианты.

## **Немного о том, какие мы разные и почему это важно**

Об архетипических проявлениях мужского и женского начала сказано немало. О том, что мужчина и женщина имеют ряд характеристик и особенностей, противоположных по смыслу. Например, мужчине изначально приписываются сила и упорство, женщине – нежность и уступчивость, мужчине – смелость и сила духа, женщине – душевность и т. д.

Кто-то в это верит, а кто-то относится скептически. Ведь и те и другие качества могут быть присущи как мужчине, так и женщине.

Но вот если приглядеться к жизни, то можно увидеть массу примеров того, что архетипы живы и до сих пор работают.

Как это должно происходить в семье?

Мужчина охраняет границы семьи, отвечает за связь с миром, за попадание в пару нужного (ресурсов) и защиту от ненужного (разрушительных воздействий извне).

Женщина выстраивает взаимодействие внутри семьи, чтобы каждому было комфортно и уютно, от нее зависит, насколько сбалансирована и гармонична эта внутренняя атмосфера.

Понятно, что обе миссии исполняются дуэтом, но в каждом направлении – свой ведущий или направляющий (мужчина или женщина).

Мне понятнее и ближе, когда так.

И если мужчина не в состоянии оберегать, защищать – не хочет или не может, – то ему нужна женщина, которая будет себя комфортно чувствовать в доспехах и с мечом. И будет проявлять все характеристики, вытекающие из этого самого владения мечом, причем везде и всегда – на кухне, в спальне, в общении. Примеров жизнь подбрасывает множество.

И да, что важно – никто из нас не может никого принудить следовать архетипической модели. Это не решается с позиции «должен и должна». И уже давно не означает, что так правильно, а иначе неправильно. Современный мир давно размазал женское и мужское долженствование ложкой по тарелке, и теперь можно спокойно выбирать любую привлекательную для человека модель отношений.

Поэтому хочу сказать дорогим женщинам: фразы типа «ты мужчина, ты должен меня защищать» – не работают. Делать замечания и что-либо требовать бессмысленно. Либо древнее архетипическое проявление в нем живо, либо нет. Если нет – не вырастишь его и не воспитаешь, как ни старайся.

А потому – совет: смотреть на его качества защитника надо на входе в отношения. После – будет поздно.

Как смотреть и на что обращать внимание?

- ◆ Он «не замечает» оскорблений в ваш адрес.
- ◆ За столиком в ресторане вы оказываетесь в одиночестве

в самый неловкий момент.

◆ Вас не провожают до двери и не уточняют, как вы добрались.

◆ На любое ваше ожидание защиты вы получаете отличное рациональное объяснение: почему «НЕ».

Если после всего этого вы все же решаетесь на дальнейшие отношения – тогда... будьте готовы достать меч и постоять за себя самой.

И снова смотрите – не смутит ли это вашего избранника? Нет? Ну что ж, теперь вы будете реально смотреть на мир и точно знать, на каких условиях можно выстраивать эти отношения.

Но имейте в виду, что есть и еще один нюанс: подобные мужчины, которые, скажем так, слишком тактично ведут себя с вашими обидчиками, чаще всего вовсе не собираются вести себя тактично с вами. И вряд ли они будут вас хвалить за вашу активность, смелость, деятельный характер и способность постоять за себя. В худшем случае – на вас он будет вываливать все то, что побоялся высказать во внешнем мире, где страшно открыть рот или достать меч. А вот на вас все это выливать можно – методично, агрессивно, с обвинением вас во всех грехах.

## **Практическое задание**

*Поразмышляйте о том, когда вы ведете себя в соответ-*

ствии с женскими, а когда с мужскими архетипическими проявлениями. Не нарушен ли баланс?

Соответствует ли архетипическим проявлениям мужского и женского ваше взаимодействие с партнером в целом? Или вы чаще разрушаете архетипы? Как вести себя правильно – вам никто не скажет, советов на эту тему давать невозможно. Можно разве что посоветовать понаблюдать за собой и своим поведением, а также за тем, к каким результатам это приводит. Например, если женщина демонстрирует примеры типично мужского поведения – она и защитник, и добытчик, и молоток умеет в руках держать – не удивительно, если мужчина самоустранится от мужских ролей, станет пассивным, апатичным, и видеть его вы будете в основном лежащим на диване, причем с недовольным видом. Причина в том, что в таком союзе он будет чувствовать себя несостоятельным, и это чувство может вылиться в агрессию, иногда пассивную, а иногда и активную, по отношению к себе и к другим.

Другая крайность – начать демонстрировать полную беспомощность, полностью перекладывая на мужа функции и защитника, и няни, и родителя.

Возможно, муж вас даже «удочерит» и будет заботиться ответственно и всесторонне, но есть небольшой нюанс – с дочерьми не занимаются сексом. Впрочем, если вы будете очень заботливой женой и «усыновите» мужа, то сексуальное желание тоже неминуемо потерпит трансформацию и

*сойдет на нет.*

*Найти золотую середину не всегда просто. Подумайте о том, каким образом конкретно вы в конкретно вашей семье можете прийти к тому, чтобы оставаться взрослой, самостоятельной, ответственной женщиной, но не в укор мужу, а в удовольствие себе.*

# **Солнце в футляре, или Насколько мы готовы принять друг друга такими, как есть**

## **Миф о безусловном принятии и ловушки, в которые он нас загоняет**

Появился недавно новый тренд такой – «безусловное принятие партнера». Вы понимаете, что это значит, откуда взялось, и почему умные, красивые, интересные женщины начинают в это играть? Куда девается их мозг на это время? Это по меньшей мере странно и не очень понятно.

Вы только вдумайтесь вот в это чуждое высказывание: «Да, он любит не только меня, но ведь и меня тоже. Я ведь должна за него радоваться, я же его люблю! И если ему хорошо, то я не должна расстраиваться! А я такая непроработанная, что веду себя как дура. Что со мной не так?»

Минут через десять уточняющих вопросов ты понимаешь, что девушка не шутит и действительно верит, что можно сходить к психологу и научиться воспринимать измены как нормальное течение жизни другого человека и быть при этом рядом с ним счастливой. Жертвенность с мазохизмом

вводятся в понятие нормы.

Но принимать – не равно терпеть. Это разные акты человеческого бытия.

Но вы где-то вычитали, или на тренинге вам объяснили, что счастье во взаимоотношениях лежит в области принятия другого таким, какой он есть. «Ага, – думаете вы, – все понятно. Вот он – секрет взаимоотношений!»

И понеслось. Человек носки по квартире разбрасывает, вас трясет от этого до чертиков, а вы ни слова не говорите – принятие источаете. Человек вам хамит, вам ответить хочется, а вы опять вся в принятии. Он не разводится пятый год, хоть и обещал, а вы все понимаете и принимаете. Очень любите при этом рассказывать, как вы все-все можете принять, ибо с принимающими людьми в вашем воображении случаются вечные истории любви, дружбы и семейной жизни. Собственно, на этой фантазии годами можно такое «принятие» практиковать. И думать, что где-то впереди, в лиловом будущем, должно настать то прекрасное время, когда ваше принятие другого во всей его полноте и ветвистой многогранности, принесет вам дивиденды.

Не принесет. Потому что, когда вам больно, вас трясет, когда вы сжимаетесь или злитесь, а вместо этого мило улыбаетесь или молчите – это не про принятие, это про терпение. Другими словами, вы не принимающая в этих историях, вы терпящая. А под терпением лежит агрессия, ибо, когда нам делают неприятно, то в норме это вызывает ответные

неприятные чувства. И, хотите вы этого или нет, эта агрессия будет находить выход разными очевидными и не очень способами. Как вариант – здравствуй, психосоматика!

Отношения при таком «принятии» могут разворачиваться по нескольким сценариям, среди которых нет ни одного приятного.

# Что такое настоящее принятие

Настоящее принятие – это возможность вынести что-то или кого-то без насилия над собой. Такое принятие возможно только от избытка – для него у вас должно быть свободное место во «внутреннем контейнере». Вот разбрасывает мужчина носки по комнате, вы это замечаете, но при этом у вас не случается острый приступ педагогических чувств. Или – замечаете и спокойно в прачечную бросаете, проходя мимо. Нет у вас отрицательных эмоций на этот счет. Для вас это нормально.

Вот принятие – это тогда, когда вам нормально. Когда вам в голову не приходит посчитать, что, сколько и в каких количествах вы «напринимали». И это глубокий внутренний процесс, который, конечно же, можно изобразить, но на качество отношений ваше актерское мастерство вряд ли повлияет положительно.

От тех, кто нас терпит, хочется бежать.

С теми, кто нас принимает, хочется быть.

И вот еще что: принятие – не равно равнодушие. Это тоже разные акты бытия. Допустим, вам неинтересно, почему близкий человек расстроен или взбешен. Вы никак на это не реагируете. Важно, что вы при этом не изображаете спокойствие, а действительно спокойны как удав. И это про то, что вам наплевать, а не про принятие.

Для мужчин все то же самое. Но я никогда не наблюдала дебатов на тему принятия в мужском исполнении.

Есть другая крайность, в которой девушки со взором горящим, всосав глянцевой психологии, вещают о том, что принимать мужчину нельзя, иначе попадешь на роль идеальной мамочки, а там тебя как женщину воспринимать перестанут и уйдут. От идеальной матери (если бы она существовала на просторах Вселенной) никто бы никогда не ушел. Но вы сначала попробуйте стать идеальной матерью хотя бы для своего ребенка. Не получается? И вряд ли получится. Хотя предпосылок и условий для этого в детско-родительских отношениях многим больше, чем в женско-мужских. С чего вы взяли, что вот для ребенка идеальная мама из вас не получится, а для взрослого мужика получится?

Не бойтесь переборщить с принятием.

Принятие, если это действительно принятие, никогда не бывает излишним в отношениях. Впрочем, как и любовь, поддержка и нежность.

# **Иногда принятие тем лучше, чем больше расстояние**

## **Жила-была девочка. История про то, что принятие не всегда предполагает участие**

Жила-была девочка на свете уже очень много лет, так что девочкой ее давно никто не называл. Но это неважно, потому что девочка хоть и выросла, но настоящей взрослой себя не чувствовала. А чувствовала она себя маленькой и хорошо воспитанной девочкой, которая должна выполнять все то, чему ее мама с папой научили.

Мама с папой у девочки были очень хорошими и очень воспитанными. Но забыли девочке объяснить, что таким воспитанием отличаются далеко не все.

Девочка имела самообладание английской королевы и никогда не повышала голос. Еще девочка привыкла уважать старших, прощать ближних и не скандалить по мелочам.

Мелочей в ее жизни было достаточно.

Муж орал, когда нервничал, не выбирая выражений. Не дарил цветов. Не считал нужным вместе ужинать или обедать. Не умел придерживать двери, носить сумки, подавать

пальто, извиняться за опоздания и благодарить за заботу.

Девочка иногда задавала вопросы, но встречалась не с ответами, а с агрессией. Каждый раз выяснялось, что девочка придирается, что все люди разные, не плохие и не хорошие, а разные. И то, что с ней не считаются, не отвечают на смс или просто грубо отвечают, – это не безобразие и плохое отношение, а ее запара заставить всех соответствовать.

Девочка честно пыталась усвоить идеи толерантности, которые так настойчиво и агрессивно ей декларировал муж.

Девочка была умная и много читала. И про то, что никто никому ничего не должен, и про принятие, и про разность.

И очень старалась быть вежливой, как мама с папой учили, и никого не поучать и не лезть с советами, ибо невежливо.

Но жизнь ее становилась все грустнее, и раздражения в ней образовывалось все больше. Она тосковала по семейным обедам, душевным разговорам и доброжелательным интонациям. Она бежала, уезжала, уходила из дома при любой возможности. И тогда немного оживала. Возвращалась, чувствовала себя инородным телом, но не включаться в дела семьи не могла. И снова ей становилось очень тоскливо.

Однажды тоска стала такой огромной, что девочка решила дойти до психолога и уточнить, надо ли ей уже в больницу или можно еще подождать.

Девочка очень боялась, что психолог будет ее стыдить за нетолерантность и неприятие инаковости других, тех, кто

должен числиться в близких и родных.

Обстоятельно и виновато рассказывала девочка о своем несчастье и невозможности не реагировать на невоспитанность других. Вздыхала и каялась, что так и не привыкла за 10 лет ни к грубым словам, ни к откровенной лжи и разговорам за спиной. Принятия у нее так и не выработалось, и девочка даже начала думать, что она дефектная.

Но психолог почему-то в это не поверил. И сказал, что она нормальная.

Девочка очень обрадовалась:

– Значит, это мой муж и его семейка ненормальные?

– Нет.

– Как же так? Если я никак не могу почувствовать себя хорошо в этой семье, то кто-то из нас обязательно должен быть ненормальным. Потому что если бы все были нормальными, то и жизнь была бы нормальная. А она невыносимая!

– Конечно, невыносимая.

– Тогда почему?!

– Просто потому, что муж и его семья вам не подходят.

Девочка еще долго не могла поверить, что люди могут быть очень разными, это их право, а ее право – отказаться от этих разных людей на том простом основании, что ей это не подходит.

Не подходит.

Никто не обязан иметь дело с тем, что ему не подходит.

Принятие не означает участие. Принятие означает, что я

позволяю этому быть, не ввязываясь и не переделывая.

Иногда принятие удастся тем лучше, чем больше расстояние от того, что нужно принимать.

## **Есть условия, при которых вы не обязаны любить и дружить как прежде**

На одном из наших тренингов участниками была найдена формулировка, с помощью которой можно эффективно устанавливать границы и доносить до другого, что его поведение может иметь плачевные последствия. Вот эта формулировка:

«Если ты и дальше будешь так себя вести, то я не смогу тебя любить так, как раньше».

Или, если речь идет о дружбе:

«Если ты и дальше будешь так себя вести, то я не смогу с тобой дружить так, как раньше».

Под «так себя вести» подразумевается любое неприемлемое для вас поведение или поступки.

Дальше вы можете решить сами – как действовать и действовать ли вообще, предпринимать что-либо сразу или отсрочить какие-то решительные шаги. Как показывает практика, после подобного предупреждения люди становятся осторожнее и внимательнее, понимая, чем они рискуют. Конечно, было бы лучше, если бы они помнили об этом всегда, но способных на это осознанных товарищей – единицы. Большинству же надо время от времени напоминать, что их

неприемлемое поведение может однажды не пройти им даром.

Кроме того, прежде чем выразить вот так свои чувства, вам придется сфокусироваться на том, что именно вы чувствуете, отследить трансформацию чувств и таким образом уделить больше внимания себе и своему состоянию. Это поможет вам лучше разобраться в себе и выбрать наиболее подходящий в данной ситуации образ действий.

# **Открытость и уязвимость – это здорово. Но только при условии, что вы оба к этому готовы**

Многие психологи призывают быть открытым с партнером, без страха раскрывать свои чувства. Предполагается, что если вы откроетесь – то партнер откроется в ответ и между вами возникнет взаимопонимание в сочетании с особой близостью, что поможет разрешить конфликты и перестать друг друга упрекать.

Речь идет не о раскрытии каких-то страшных тайн, а об умении прямо сказать о своих чувствах в какой-то сложной или конфликтной ситуации. Не обвинять партнера – а назвать то, что вы чувствуете в связи с его действиями. Например, не «Ты поступил со мной ужасно», а «Когда ты делаешь то-то, я чувствую, что это означает то-то (ты меня больше не любишь, ты обиделся и др.)».

Конечно, чтобы сказать о своих чувствах, нужно, во-первых, их осознать, что не всегда просто, особенно если мы пылаем праведным гневом и жаждем высказать другому все, что о нем думаем. За этими бурными эмоциями мы не всегда можем услышать и понять собственную боль, а тем более – сказать о ней. А во-вторых, мы не сможем сказать о своих истинных чувствах, если не снимем с себя все слои брони,

которыми люди успевают обрести за годы и годы выяснений отношений. Чтобы раскрыть свои чувства, нужно перестать как нападать, так и обороняться. Нужно выйти с открытым забралом – не как к противнику, а как к другу, продемонстрировать, что вы открыты, вы беззащитны и вы не собираетесь воевать.

Быть открытым – это всегда означает быть уязвимым. Открыться – это риск. Необходимо мужество, чтобы решиться на это.

Да, когда мы раскрываем свои чувства и показываем свою уязвимость, то между нами может возникнуть особая доверительность и новая степень близости. И все же надо знать: срабатывает это далеко не всегда.

Нет никаких гарантий, что за откровенностью последует откровенность, что к нашей уязвимости отнесутся бережно и отношения станут еще ближе. Но без открытости дальнейшего сближения не произойдет, увы. Можно попробовать – и выиграть. Или не выиграть. А можно не пробовать, но тогда о выигрыше точно придется забыть.

Открытость и уязвимость – это в самом деле бывает очень здорово. Но только в том случае, если это ценно для обеих сторон и обе стороны готовы к этому.

Уязвимость – это когда люди подставляют друг другу беззащитное брюшко, поворачиваются спиной, доверяют свою нехорошесть, неумение, беспомощность, будучи уверенными, что это безопасно и не принесет им вреда, не станет при-

чиной боли и разочарований. Пока это условие соблюдается, отношения продолжаются. Если же быть уязвимым становится небезопасно, то на развитие и сохранение отношений остается совсем немного сил. Силы тратятся на самозащиту и страдания. Сколько продлятся такие отношения – зависит от глубины нанесенных ран и от того, готовы ли люди остановиться и прекратить эти раны друг другу наносить. При хорошем раскладе раны зализываются, приносятся извинения, компенсируются потери, а новый опыт учитывается при планировании дальнейшей совместной жизни.

## **Когда снимать забрало, а когда отползать в кактусы**

Часто случается такая ситуация: оба партнера уже нанесли достаточно ран друг другу, доверие потеряно, оба чувствуют, что раскрываться – опасно, что лучше превратиться в нечто похожее на непромокаемый чайный пакетик. Ну или на солнце, которое спряталось в защитный футляр, из которого не пробивается ни одного его лучика. Это когда-то вы оба грели друг друга светом своей любви, но эти времена давно прошли, и получилось так, что надежнее оказалось спрятаться и не высовываться из своего футляра вовсе.

И вот один из таких партнеров, узнав о том, как замечательно быть открытыми друг с другом (обычно это случается после плодотворной психотерапии) и как они обкрадывали свою жизнь, отказывая себе в этой открытости, однажды «кидается грудью на амбразуру»: снимает все свои защитные доспехи и раскрывается по полной. Вот я, вот мои чувства, вот смотри, я уязвим перед тобой, принимай меня как есть и делай что хочешь.

Он ведь думал, что это только он – «непромокаемый чайный пакетик», хранящий свои чувства в плотной оболочке! Он думал, что стоит ему раскрыться, как тут же возникнут близость и прекрасные отношения. Он мог и не подозревать, что другой – такой же «непромокаемый», только вот не по-

нимает этого и снимать свою защиту вовсе не собирается.

В итоге первый получает то, чего больше всего боится: разбивается о броню другого, который не собирается раскрываться и становится уязвимым. И что же ему делать? Снова «отползать в кактусы» и зализывать свои раны?

Лучше не бросаться вот так сразу на амбразуру. Нужно время для «разведки» и проверки. Ведь обычно допустимая степень открытости в паре определяется не сразу. Она нарабатывается опытным путем.

– Почему ты такая грустная, рыбамоя?

– Потому что начальница – сука и тварь.

– Нашла из-за чего переживать! Сколько можно? Забить не можешь, что ли? Достала ты своей начальницей!

И вместо поддержки «рыбамоя» отоваривается дополнительным негативом и стрессовым фактором. И закрывает рот. И возникает дистанция.

– Почему ты такая грустная, рыбамоя?

– Я не грустная, я уставшая.

– Ааа... все хорошо?

– Все хорошо.

На самом деле – нет. Но партнер об этом никогда не узнает. Потому что нет ни одного вменяемого человека, который сознательно бы добавлял себе неприятных переживаний.

Но переживания никуда не исчезают. Их нужно куда-то отнести и утилизировать. К тому, кто поймет. И не осудит. И чем больше тема, тем легче сокращается дистанция между

вами и человеком, способным эту ситуацию выносить. Дальше логика понятна? Если в одном месте дистанция увеличивается, в другом она сокращается.

Это не означает, что в подобных случаях не нужно ничего менять и даже не стоит пытаться. Попытайтесь стоит, просто нужно очень аккуратно и внимательно подойти к этому новому способу взаимодействия. Будьте внимательны к поведению и реакциям партнера, не домысливайте за него, что он думает и чувствует.

Верьте своим ощущениям. Если чувствуете, что вам раскрыться очень трудно, если не уверены, что партнер поймет вас и не отвергнет такой способ общения, – лучше подождать более благоприятного момента, когда партнер захочет вас услышать. А если такого момента дожидаться невозможно?

Просто имейте в виду: если вас не услышали с первого раза (ну, пусть со второго), то вас НЕ не услышали – вас не хотят слышать. И вот с осознания этого момента можно (и нужно) говорить о том, что происходит с отношениями.

Не всегда этот разговор возможен в паре, случается и так, что про свои отношения эффективнее разговаривать со специально обученными людьми – ясности больше, потерь меньше.

Хотите быть вместе? Учитесь выносить другого в его грусти, печали, раздражении и подавленности. Партнер нужен не для построения в шеренгу «соберись, тряпка», а для поддержки и устойчивости.

## **Там, где опасно показать свою уязвимость, отношения становятся пластмассовыми**

Невнимательное отношение к уязвимости другого всегда запускает волну пинг-понга претензий и обид, остановить которую будет очень непросто. Каждый участник в таком состоянии слышит громкий голос собственного страдания и чувствует только то, что ему очень тяжело и больно с другим. Но редко кому приходит мысль, что и другому так же больно и тяжело с тобой.

Каждый в такой ситуации стремится только к тому, чтобы уменьшить свою собственную боль. И чаще всего это приводит к тому, что человек закрывается, прячет свою уязвимость. Но вместе с уязвимостью исчезает и близость. И тогда отношения меняют свое качество. Хотя по форме все может выглядеть как раньше. Но по сути живых отношений больше нет. Они – «пластмассовые», чисто функциональные. Да, это безопасно. Но неприятность заключается в том, что для людей, которые знают, что такое близость и интимность, и ценят это, одной только безопасности недостаточно.

Наверняка вы знаете немало историй, когда пара кризисовала, бурлила, через многое проходила, в итоге успокоилась, обрела устойчивость, порадовала окружающих краси-

вой картинкой, а потом... распалась. Наблюдатели пожимают плечами: «Все хорошо же было!» Может, они спятили или их сглазили? Но нет. Дело в том, что воцарившийся в паре после кризиса новый порядок мог обеспечивать безопасность, но не удовлетворял потребность в близости и интимности. И тот, для кого это смыслообразующие ценности, просто больше не видит причин оставаться в отношениях. Ничто его там уже не держит.

Это тоже дает много поводов для переживаний, сомнений в себе, метаний и поисков смыслов. «Ну, вот же оно: все, трэш закончился, человек родной, хороший, рядом, жизнь движется, все атрибуты на месте, а ты воешь на луну и ничего не чувствуешь».

Кто-то уговаривает себя потерпеть, кто-то уходит, кого-то сносит волной очередной влюбленности. Бывает, что и в «пластмассовых» отношениях так складываются обстоятельства, что со временем вдруг трескается фасад или плавятся наросшие доспехи и в отношения возвращается уязвимость вместе с близостью и безопасностью. Но лучше изначально прикладывать немного усилий и беречь то, что вас греет. Иногда оно как воздух: привычное и неоцененное. И кажется, что так будет всегда. Но бывает по-разному. И почти всегда – не так, как мы ожидали.

## **Кроме уязвимости у вас есть еще и сила**

С осознания и принятия своей уязвимости всегда начинаются изменения в отношениях не только с другими, но и с самим собой. С другими – потому что тот, кто знает о твоей уязвимости и не обходится при этом с ней бережно, кто он? Не напутал ли ты что-то с дистанцией между вами? С собой – потому что ты теперь понимаешь: уязвимость требует внимания и заботы о себе. Это персональная ответственность – защититься от вторжения чужих на территорию твоей уязвимости, нарастить шкуру или соорудить крепость, чтобы не царапало, не задевало, не дуло. Принятие своей уязвимости приносит понимание, что на близкой дистанции в этом месте всегда будут прозрачная шкура, болезненная реакция и неровное дыхание.

Придется еще и научиться не тыкать в чужую уязвимость палочкой. Это очень сложно: зная об уязвимости другого, никогда не использовать ее, даже если очень хочется.

Случается, что человеку (иногда в силу воспитания или вследствие особенностей характера) не хочется утруждать себя такими сложностями в отношениях. Если вы устали зализывать раны, то однажды можете прийти к мысли, что кто-то наконец должен позаботиться и о вас. И когда исчезнут последние иллюзии и растают надежды на помощь от дру-

гих – вы увидите, что этот «кто-то» отражается в зеркале. И это хорошо, что он есть.

Просто имейте в виду: уязвимость – это не весь человек, это только часть. Вы больше своей уязвимости. Каждый – больше, чем его уязвимость. В вас есть уязвимость, но в вас есть и сила. Если вы это понимаете, то у вас всегда есть возможность позаботиться о себе: уйти оттуда, где больно; оставить тех, кто не любит или разлюбил; не тратить свое время на тех, кто не готов тратить его на вас; не пытаться установить диалог с теми, кому вы неинтересны.

Это грустно, часто больно, порой несправедливо. Но так бывает. И когда вы принимаете вот такую правду, то чувствуете, что легче дышится, легче строятся планы на будущее, легче переносится собственная и чужая уязвимость. Легче – не значит легко. Это значит, что появляется вектор движения, более свободное дыхание и понимание, что нужны другие попутчики. И не всегда дело в том, что другой или другие рядом были изначально выбраны неверно. Скорее всего, это было нужно, чтобы прийти к пониманию своей силы, обнаружить в себе что-то важное и пойти дальше с новым знанием о себе. Другого в этом случае можно продолжать и любить, и уважать, с ним можно продолжать дружить и не исключать его из своей жизни – но держаться все же на расстоянии, чтобы больше не раниться. Дальше – каждый сам, со своими смыслами и приоритетами.

Старая как мир истина: каждому свое.

## Практическое задание

*Вспомните моменты открытости и настоящей близости, если они были у вас. Вы не боялись быть уязвимой? Что вы чувствовали тогда? Есть ли такие моменты в настоящем или они остались в прошлом? Готовы ли вы поговорить с партнером о своих чувствах, открыться? О каких чувствах вы хотели бы сказать? Как конкретно вы бы это сказали? Важно: говорить надо только о своих чувствах, о том, как вам больно, обидно из-за его поведения, – но без обвинений, а просто донося свое состояние до его сведения. Он ведь и в самом деле может ничего не знать о том, что именно вы переживаете и чувствуете.*

*Подумайте и о том, о чем бы вы ни за что не рассказали партнеру. Есть ли такое в вашей жизни? Хотели бы вы, чтобы вас заставили это рассказать, разоблачили? Что вы при этом чувствуете?*

*А теперь подумайте о том, что у партнера тоже есть такие темы, которые он не хочет трогать. Оставьте ему это право.*

# **В погоне за принцем, или Горькая расплата за фантазию**

## **Чем отличается принц от нормального мужчины**

Он красив. Ну, так ему хочется думать. И вы так же думайте, а если будете думать иначе, то не будет вам никакой любви.

Он безупречен. Это ему тоже так кажется. Особенно когда начинаются новые отношения. Он силен, весел, добр и состоит из сплошных достоинств. И в этом невероятном чувстве собственной хорошестьи он утверждается вновь и вновь, находя восхищение в твоих глазах. И конечно, на этом этапе ты для него невероятно хороша. Если ты транслируешь, что он принц, то, естественно, ты принцесса. И в этом совместном диалоге все разрастается бурно и сказочно красиво. Именно с таких пар пишутся женские романы и истории невероятной любви с первого взгляда.

Но что же произойдет дальше? А вот что: однажды он услышит от тебя в свой адрес вполне земное замечание. Про то, что опоздал, приврал, ну, или, может быть, он громко чавкает за столом. Или начнет проступать реальность, та, ко-

торая была тщательно замаскирована или вытеснена на этапе знакомства. Ведь ему так хотелось быть безупречным: не просто служащим, а секретным агентом, мегабизнесменом, иметь 5 образований, 10 изобретений, знать 4 языка и еще быть незаконнорожденным сыном арабского шейха. Все зависит от того, как выглядит супермен в его фантазиях. И когда реальность станет очевидной, нет, не случится раскаяния и сожаления. Он просто молниеносно тебя обесценит. Он вступал в эти отношения при условии, что он невероятно хорош. А ты по неписаному сценарию должна думать и транслировать, что так оно и есть. Его не волнует реальность. Его волнует бессознательный контракт «ты веришь в то, что я говорю и изображаю, и тогда я буду тебя любить».

Вы ему нужны для чего? Чтобы оттенять его и благоговеть перед ним. Самостоятельной ценности вы в его глазах не имеете.

Ну как, все еще хочется замуж за принца? Вы не одиноки. В эту ловушку попадают даже примадонны.

# Про Италию, великий талант и любовь до гроба

Однажды в Америке, в прошлом веке, родилась девочка. Бог наградил девочку чудесным и сильным голосом. Годы спустя один небедный промышленник рассмотрел в повзрослевшей девочке не только божий дар, но и удивительной красоты душу. Недолго думая, мужчина стал для талантливой певицы продюсером, импресарио и по совместительству мужем. Именно он, как профессиональный пиарщик и предприниматель, объяснил почтенной публике, что голос его жены является лучшим оперным голосом мира. Он впервые ввел понятие «оперная дива» и наполнил его смыслом.

Жила эта известная в те времена супружеская пара на побережье озера Гарда, в уютном городке Сирмионе. А обожаемую многими оперную певицу звали Мария Каллас.

Именно такой, известной и обласканной вниманием публики, узнал ее международный бизнесмен Аристотель Онассис. Он был поражен красотой и великолепием Каллас, немедленно влюбился, о чем и поспешил сообщить оперной диве и ее супругу. Говорят, что Онассис, будучи в гостях на вилле Каллас в Сирмионе, буквально заявил ее мужу: «Я увезу ее из этой лужи!» Если вы не поняли, то этот напыщенный индюк назвал озеро Гарда лужей!

По-моему, этого было достаточно, чтобы товарищ выхва-

тил леща и отправился восвояси подумать над своим поведением. Но это по-моему. А по версии Марии Каллас он был сногшибателен, головокружителен и достоин того, чтобы идти за ним на край света. Что, собственно, она и сделала, подав на развод и уехав из городка, где ее обожал каждый прохожий.

А дальше в жизнь воплотился сценарий, который нередко встречается и сейчас. Недолгое время пара Аристотель Онассис и Мария Каллас открыто появляется на публике. Вскоре от Онассиса уходит жена, случается развод, и он становится юридически свободен. И готов жениться. И даже женится. Но не на нашей героине, которой он обещал руку, сердце и все такое, а на известной персоне того времени Жаклин Кеннеди.

Да, Жаклин Кеннеди, та самая вдова того самого убитого президента. Мария Каллас узнала о помолвке своего возлюбленного из газет. Итог – алкоголь, антидепрессанты, потеря голоса, карьеры и вкуса к жизни. Такой оказалась цена за фантазию о самом лучшем мужчине в мире.

# Нарциссы как они есть

В такой сценарий чаще всего вписывается ярко выраженный нарцисс. Он идеально подходит на роль принца и «лучшего мужчины в мире». Нарцисс, который любит себя в головокружительных поступках (офигеть, какой я шикарrrrrрный, раз так могу!) и который рассматривает отношения и других людей как собственное нарциссическое расширение. Так Мария Каллас, видимо, должна была подчеркивать великолепие Онассиса. Единственная оперная дива, которой поклонялись миллионы, выбрала его, невысокого и полного Онассиса. И это означало, что он лучший.

Ненадолго лучший. Потому что нарциссическая структура характера имеет неприятное свойство: внутренняя пустота не может быть заполнена ни деньгами, ни славой, ни людьми, которых угораздило считать себя близкими, друзьями, возлюбленными. Любая победа длится недолго, и требуются новые доказательства собственного величия. Новые отношения, новые победы. «Как же так? – не может поверить женщина. – Совсем недавно было про неземную любовь, про „жить без тебя не могу“, про детей и общую старость!»

Разговаривать с нарциссом на тему его обещаний – гиблая затея, обреченная на провал. Все, что остается у женщины после таких отношений, – это нарост из еще более прочных

защит, еще больше цинизма и еще меньше шансов на нормальные взаимоотношения и обычную теплую человеческую любовь. Это при условии, что женщина из подобных отношений все-таки вышла. А если нет, то это может быть ожидание длиною в жизнь, что партнер одумается, вспомнит, испытает раскаяние и вернется с повинной.

Так Каллас ждала Онассиса. Знатоки рассказывают, что даже дождалась и услышала, что она лучше холодной железной леди Жаклин Кеннеди. Но это Каллас уже не спасло. Она так и не стала женой Аристотеля Онассиса и не вернулась на большую сцену. И только жители маленького итальянского городка Сирмионе с гордостью рассказывают эту историю и показывают туристам виллу, где до встречи с Онассисом проживали Мария Каллас и ее супруг. А я пересказала услышанное вам.

## **В чем причина того, что нарциссизм процветает?**

◆ Нарциссическая эпоха, в которую мы и живем. Ее характерные черты:

– для многих важно казаться, а не быть;

– внешняя успешность становится чуть ли не главной ценностью;

– общество потребления уже построено.

◆ Наличие нарциссической части у каждого человека. (Гляжусь в тебя, как в зеркало. Бесишь.)

◆ Всегда приятно осознавать, что если отношения не

складываются, то это уж точно не из-за тебя.

Нарциссы всегда образуют токсичные, то есть нездоровые отношения. В них нет тепла и поддержки. Но есть то, что изо дня в день разрушает тебя как личность.

### **Кто может попасть в токсичные отношения?**

◆ Девочки из дисфункциональных семей, то есть те, которые в токсичных отношениях жили и воспитывались. Это группа риска. И, увы, риски достаточно высоки. Потому что шансов вырасти нормальной и не сильно травмированной взрослой женщиной в токсичной (больной) семье нет.

◆ Девушки, женщины из обычных, достаточно хороших семей, которые оказались в сложной жизненной ситуации, в ситуации кризиса или потери. В таком состоянии любой человек может регрессировать и в той или иной мере утрачивать контакт с реальностью, пропуская очевидные сигналы о том, что с абьюзером в отношения вступать не нужно.

◆ И собственно, почти любая девушка, которая в силу положительного жизненного опыта даже понятия не имеет, что абьюзеры – реальные персонажи, а не герои ужастиков. И выглядят и ведут они себя на начальной стадии отношений просто волшебным образом.

То есть шанс оказаться в токсичных отношениях с нарциссом или психопатом есть почти у любой девушки или жен-

ЩИНЫ.

## **Что делать, если вы попали в сети нарцисса?**

- ◆ Добиться чего-нибудь в этой жизни самой.
- ◆ Завести много-много друзей. Теплых, искренних, родных. Извернуться ужиком и отвоевать у нарцисса право на общение с ними.
- ◆ Рыдать и жаловаться друзьям, пока не надоест. Внешние опоры в таком союзе – единственный способ оставаться живой.

Про внутренние опоры пока промолчим. Если бы они у вас были, вы бы в таких отношениях не застряли. Нет, это не ваша вина, это отсутствие опыта. Откуда приличной девушке знать, что такое бывает? Бывает. Выдыхайте. Теперь у вас опыта больше!

Прорветесь. А какие еще у вас варианты?

Но: если у вас уже третий партнер – и опять нарцисс, то стоит оторваться от самодиагностики и дойти до психотерапевта. Может быть, вам действительно не повезло трижды. Не знаю, хотя условно допускаю, что и так бывает.

Но скорее всего, есть и доля вашей ответственности в этом «кордебалете». Очень-очень прошу обратить внимание на то, что ответственность не равняется вине.

Но если вы попали на эти качели – то это ваши качели, ведь качает на них вас.

Может, не так все и плохо с вашими партнерами, просто ваш способ взаимодействия с ними требует настройки. А может, и в самом деле все плохо с вашим способом выбора партнера.

Доверьте специалисту в этом разобраться. Берегите себя. В том числе и от самодиагностики.

### **Какие навыки нужны, чтобы не втянуться в отношения с нарциссом или другим абьюзером?**

◆ Хорошее чувство себя, своих желаний, состояний, ощущений.

◆ Доверие к себе, к своим органам чувств, ощущениям, выводам, зрению, эмоциям.

◆ Базовое доверие к миру, что все будет хорошо, что безвыходных ситуаций нет.

◆ Умение формировать вокруг себя поддерживающее окружение. Простыми словами: умение заводить друзей, поддерживать теплые отношения с окружающими и отличать «своих» и «чужих».

## Как из заправщика слепить президента

Еще одна распространенная фантазия, часто поселяющаяся в женских головах: что принца можно слепить себе самой. Ну да, конечно, «из того, что было». Причем неважно, что там изначально было, – вот захочу и слеплю, и будет как минимум принцем, ну или даже президентом.

Это анекдот такой, помните? Подъезжает президент США с женой к заправке, на которой заправщиком работает первая любовь жены президента. И президент говорит жене: «Если бы ты вышла замуж за него, то сейчас была бы женой заправщика». На что она ему отвечает: «Ты ошибаешься, дорогой. Если бы я вышла замуж за него, то сейчас он был бы президентом США».

И ведь миф этот живуч! Сейчас многие это повторяют: что настоящая жена сможет даже из заправщика сделать президента. А не умеющая вдохновлять женщина и президента сделает заправщиком.

Обычно после этих слов мне хочется вручить такой «вдохновительнице» асоциального алкоголика и посмотреть, как она из него сделает президента.

Ну да, согласна, жестоко, конечно. Можно просто попросить возвести в президенты тихого увлеченного художника. Или пойти от противного, например. У меня есть пара зна-

комых, которые на танках прокладывают себе путь к успеху. И разные женщины побывали рядом, и кризисы они тоже переживали, но от собственных горизонтов отказываться не собираются.

В общем, вдохновляй не вдохновляй, все-таки придется признать, что от мужчины его жизнь зависит в большей степени, нежели от вдохновительницы.

А вообще теория очень удобная, особенно для мужчин. Лежит себе такой мужчина на диване, тоскует. А все почему? Да потому что ты его, милая, не вдохновляешь! Так что уж давай, постарайся, поучись что ли или еще чего-нибудь придумай и вдохновляй, пока не вдохновишь.

И знаете, что меня больше всего умиляет? На диване лежит мужчина, а самооценка падает у женщины. Ну как так?! Ведь это с ней что-то не в порядке, раз он прилип к дивану. И вот она себя строгаёт напильником, то в юбки наряжает, то новое «мой господин» в лексикон добавляет.

По-моему, это цирк.

А еще такой миф выгоден женам состоятельных мужчин. Ибо ну что бы у него было, если бы не она? Нет, мысли, что все то же самое, не допускается. Потому что обидно. Очень. Это должны быть ее заслуги, и точка. Собственную ценность надо же как-то повышать!

И в целом получается, что мужчина такое безвольное, тупенькое существо, которое посредством нехитрых манипуляций превращается то в заправщика, то в президента.

Мне от такой мысли делается нехорошо, ибо это сколько же нездоровых амбиций нужно иметь женщине, чтобы верить в такое свое могущество?

Даже Бог оставил мужчине право выбора – хотя божественные полномочия явно шире женских.

Но миф хороший, продаваемый и, главное, если у вас пока не получилось вдохновить, значит, вы что-то неправильно делаете. Подпилите себя напильником получше.

Про то, что мужчина может не хотеть быть президентом, наверное, нужно вообще промолчать? Потому что не про какое мужское «хочу-могу-чувствую» в этой теории речи не идет. Он – лишь функция, которая должна обслуживать женщину, если правильно с ним управляться.

Я осмелюсь тут напомнить, что мужчины – тоже люди, со своими желаниями, чувствами и возможностями. И если уж так хочется в президенты, то, может, лучше самой баллотироваться, а не к мужу приставать? Это более честные инвестиции.

Здесь нелишним будет вспомнить, что человека, вообще-то, переделать невозможно, если только он сам не захочет переделаться. И хорошо бы это учитывать уже на входе в отношения. Если думаешь: ну ничего, я его перевоспитаю, – это иллюзия. Он не изменится, если только сам не захочет, – и лучше уяснить это для себя сразу.

# Сказка про девочку-электростанцию, ежика и холодный дом

Одна девочка вырабатывала очень много тепла. Такая портативная ходячая теплоэлектростанция. Но дом, который она пыталась согреть изнутри, был с большими щелями в полу и стенах. Тепло постоянно утекало.

Девочка не унывала. Топила печь. Замазывала трещины. Главное – это же стены, а воздух нагреем, – думала она.

Так прошли годы. Девочка-теплоэлектростанция продолжала жужжать, дом продолжал сыпаться, девочка продолжала мерзнуть.

Однажды рядом с домом пробежал ежик. И очень удивился, что в доме кто-то живет. Увидел девочку и спросил:

– Как ты не мерзнешь в таком доме?

– Мерзну, – ответила девочка.

– Так зачем же ты тут живешь?

– Я надеюсь, что однажды сумею замазать все щели и согреться.

– Но ведь за столько лет у тебя это не получилось. Почему ты все еще надеешься?

– Если не надеяться, то нет смысла чинить этот дом, надо строить новый, а я боюсь, что не смогу и останусь без тепла.

– Ох, – сказал ежик. – Ты и сейчас без тепла, но если ты не рискнешь, то останешься мерзнуть здесь на всю жизнь...

– А если рискну, то могу замерзнуть по дороге.

– Может, и не замерзнешь. Но так ты хотя бы получишь шанс оказаться в тепле. А оставаясь здесь, ты всю свою жизнь будешь замазывать щели и мерзнуть.

Девочка долго горевала по этому поводу. Оплакивала свои потраченные усилия, но понимала, что ежик прав. Что она совершенно точно будет мерзнуть в этом доме, если останется, даже если начнет производить энергии как десять электростанций.

– Ежик, а ты не подскажешь, где мне взять смелости, чтобы сделать первый шаг?

– **Смелость берется там, где усталость сменяется отчаянием.**

И ежик пошуршал по своим делам. А девочка задумалась о том, что, да, можно производить сколько угодно тепла, вопрос лишь в том, как научиться правильно его использовать, чтобы не сливать в сквозные щели убогих домов и черных душ.

# **Мужчина ваш или не ваш? Два маркера, позволяющих выяснить это как можно раньше**

Здесь все очень просто. Главное – не витать в облаках и обратить внимание как можно раньше на две следующие вещи.

- ◆ Выражает ли он открыто свою симпатию и поддержку?
- ◆ Обозначается ли он с вами в обществе как пара?

Если мужчина не хочет открыто выражать свою симпатию и поддержку или обозначаться с вами как пара, то это не ваш мужчина. Все эти сказки про закрытость, про уместность-неуместность, про сглаз, порчу, а также агентов ЦРУ, которые бдят лично за ним, имеют всего две причины.

1. Мужчина не уверен в вас (ему не хочется, стыдно, неудобно, лениво представлять вас в обществе и обозначаться с вами как пара. Вы кривая, косая, дурная и т. д. на его взгляд – даже если на тумбочке у вас стоит кубок королевы красоты, для него это ничего не меняет, он все равно найдет какой-то непереносимый для себя изъян).

2. Мужчина не уверен в себе или в своих чувствах, что есть одно и то же. И, обозначаясь рядом с вами, он может,

например, занять проблемы с кем-то еще, с запасным вариантом, например. Или он считает запасным вариантом вас. Его образ сложного мачо ему зачем-то нужен. Чаще всего затем, чтобы сидеть на двух, а то и нескольких стульях сразу.

То есть если мужчина никак не обозначает вас в обществе, то вы в его жизни, скорее всего, тоже никак не ценны.

Мысль, в общем-то, не новая: счастливые пары характеризуются количеством времени, которое они готовы проводить вместе, и желанием предьявлять себя в обществе как пару.

Даже этих двух маркеров вполне достаточно, чтобы понять степень близости и удовлетворенности в паре.

# О важности общих ценностей

Существуют два противоположных мнения о том, как вести себя женщине, биологические часы которой неумолимо тикают: первое – выходить замуж за того, кто подвернется, не тратя время на раздумья и поиски, второе – ждать своего единственного, не теряя веры и надежды, что любовь придет и это произойдет не слишком поздно.

Какому сценарию следовать – советовать трудно, тут решение остается за самой женщиной. Но вот о чем не нужно бы забывать, даже если годы поджимают: **отношения, в которых у людей разные ценности, имеют очень мало шансов на развитие.**

И неважно, рабочие это отношения, дружеские, семейные или любовные. И совсем удручающий вариант, когда самой ценности этих отношений нет. Вариант, в котором для одной стороны отношения ценность, а для другой нет, тоже удручающий.

Попробуйте определить, что для вас ценность как неизменная величина, а что – подвижная и насколько. То есть – что вы готовы подвинуть и насколько, если вдруг выяснится, что партнер всего этого не только не понимает, но осуждает, насмешничает или требует, чтобы вы отказались от каких-то привычных и важных для вас вещей.

Если вы готовы ради отношений подвинуть вообще все:

хобби, работу, предпочтения, привычки, дружбу, – стоит насторожиться. Это точно не про любовь, это – про созависимость.

# **Созависимость – еще одна разновидность нездоровых отношений**

Как ведет себя в отношениях созависимый партнер?

Он знает про вас все: любимую марку шоколада, тон помады и предпочитаемую зубную пасту.

Он определяет ваше настроение по тому, как хлопнула входная дверь, когда вы вернулись с работы.

О! Вы увлекаетесь макраме? Отлично. Он тоже будет. Ему нравятся те же фильмы и те же книги, даже если он их видит впервые. Он готов смотреть и видеть все, что интересуется вас. Он хочет с вами в бассейн, на шопинг и к гинекологу. Как это нельзя к гинекологу? Хорошо, он подождет за дверью. С таким специальным лицом, чтобы вы догадались: срочно нужен другой гинеколог, к которому можно наносить визиты с мужчиной.

Если вы чего-либо не хотите с ним или от него, то это означает только одно – вы больше его не любите. И не оправдывайтесь! Он приготовил обед, а вы не голодны? Не лгите! Вы его разлюбили. Вы не хотите с ним в кино, а хотите с подружками в бар? Вы холодная, бессердечная женщина, которая предала большую любовь. Так, зачем вы ушли в другую комнату? Явно же, чтобы обдумать предстоящий

разрыв. И не отнекивайтесь. Это бесполезно. А куда это вы пошли, хлопнув дверью? Он, между прочим, прямо сейчас может себя плохо почувствовать и умереть.

Все, что бы вы ни делали, будет отражаться на его самочувствии. Вы пробежались, у него одышка. Вы прекрасно провели время без него, а у него инфаркт миокарда, вот такой рубец! Теперь все в его жизни – из-за вас и ради вас. Он не поехал к маме, не устроился на более оплачиваемую работу, предал свою мечту – все ради вас.

Ну и что, что вы не просили и даже не догадывались? Значит, вы туповаты и глуповаты, и даже такую он вас любит и жертвует-жертвует-жертвует. Всем: жизнью, свободой, собственными интересами. Ну, во всяком случае, так ему хочется думать.

Кстати, вопрос о его интересах лучше не задавать. Вряд ли вы их обнаружите. А вот агрессию и обвинения в свой адрес получите обязательно. Потому что все из-за вас. Как бы вы теперь ни шевелились, вы неизменно будете наступать ему на щупальца, которые он разбросал по всей вашей совместной и несовместной жизни.

Уйти? Рискните. Узнаете о себе много нового и интересного. А также переживете 100 приемов вернуть женщину, магический приворот и общественный резонанс на тему «такая-сякая предала мужика».

Созависимый будет ненавидеть вас так же пылко и страстно, как любил. Вы были просто обязаны сделать его счастли-

вым. Он так старался, чтобы вам было хорошо. В тайной надежде, что однажды вы это оцените и додадите ему все, что недодали родители. Эта недостача, правда, не может быть скомпенсирована ни одной волшебной феей, но кого это волнует?

Если вы в отношениях с созависимым, то в вашей жизни появляется множество всяких «не», обозначающих то, чего вы ни в коем случае не должны: не пропадать, не выключать телефон, не иметь эгоистических, то есть не связанных с возлюбленным, интересов, не пытаться отстраивать границы, потому что ему это больно. Будьте милосердны, ну что вам, жалко, что ли?

А вот то, что вы теперь обязаны сделать.

◆ Смириться, что теперь у вас все общее, кроме зубной щетки. Можете даже завести в соцсетях один аккаунт на двоих. Хотите отдельный? Ну, о'кей, просто логин и пароль придется передать возлюбленному.

◆ Стереть у себя в голове понятие, что забота и контроль – это не одно и то же. Нет, вас не контролируют, когда хотят знать расписание вашего дня по минутам. Просто это такая забота. Вдруг вы умрете по дороге на работу или закрывшись в уборной?

◆ Не спрашивать прямо о намерениях и желаниях. Это же очевидно. Догадывайтесь. Даже если не угадаете, вам за это ничего не будет. Ну, разве что укоризненный взгляд и

тяжелый вздох. Просто такая сильная любовь. О такой любви пишутся романы и завываются песни. Многие о такой любви мечтают. А вам повезло. Цените.

Созависимые отношения, кстати, – это тоже отношения и тоже способ общения с миром и с партнером. По мне – так не самый экологичный и удовлетворительный, но каждый имеет право выбирать. Но будет очень хорошо, если вы сможете заранее оценить последствия.

# **До встречи с тобой, или Как превратить прошлые ошибки в полезный опыт**

## **Он не виноват в ваших прошлых ранах**

Людей, которые не были бы так или иначе травмированы неудачным опытом отношений, практически нет. Только одни выбирают идти дальше, учатся на ошибках и в конце концов находят партнера, с которым возможны нормальные отношения, – а другие, набив шишек, разочаровываются и решают больше не пытаться.

В принципе, и тот и другой вариант имеет право быть. Но и в том и в другом варианте раны прошлого лучше залечивать, а не оставлять их тихо болеть и отравлять вам жизнь. А если вы все же встретили кого-то подходящего для себя – то ваши раны будут отравлять жизнь и ему тоже. Тем самым снижая ваши шансы на благоприятные отношения даже с самым подходящим партнером. Который, вообще-то, не виноват в том, что кто-то там в прошлом чем-то вам насолил. Но если вы это прошлое не пересмотрите, то подсознательно бу-

дете свои страхи и ожидания переносить на нового партнера. И даже, не исключено, обвинять его в несуществующих грехах. Не замечая, что он ничего плохого вам не сделал и достоин лучшего обращения.

# Это странное существо – женщина

Говорят, что встрече с нормальным мужиком предшествует пролонгированный трындец по перебору мудаков: некая кармическая предоплата за будущее счастье. Только вот не очень понятно, за что нормальному мужику такое недоразумение?!

Женщина, которая уже успела вкусить все «прелести» токсичных (читай – мудацких) отношений, – это существо странное, пуганое и настороженное, и с такими способностями к марш-броску в любую минуту, что не каждый спецназовец может похвастаться. Как она ведет себя, когда наконец встречает нормального мужика?

Вот только некоторые баги, с которыми ему, нормальному мужику, придется столкнуться, если его угораздит очутиться в отношениях с женщиной, которая многое о нормальных мужиках слышала, но видела совсем другой опытный образец.

**Пункт первый, и он же основной: она на него не рассчитывает.**

Он сказал, что заедет, решит, поможет, сделает – да мало ли что он там наобещал! Она столько раз это слышала, что уже привыкла пропускать любые обещания мимо ушей. Обещать, знаешь ли, не значит жениться. Нет, она сама доедет,

решит и сделает. И не для того, чтобы подчеркнуть твою несостоятельность, а для того, чтобы не испытывать очередного разочарования.

**Пункт второй: ее жизненный девиз – «Не надо очаровываться, тогда и не нужно будет разочаровываться».**

А потому нет смысла орать ей из душа: «Возьми в конце концов мой телефон и ответь на звонок!» В ее жизни все телефоны были запаролены, и в них хранились все тайны (зачеркнуто) враки «мадридского двора». Она к его телефонной трубке и на пушечный выстрел не подойдет.

**Пункт третий: слова для нее ничего не значат.**

О чем бы он ни говорил: о своей работе, планах на отпуск или трудновыговариваемое «люблю», – она не скачет от радости, не сияет солнышком, а в лучшем случае молча проглатывает без уточняющих вопросов, в худшем – ты наблюдаешь кривую ухмылку с бегущей в воздухе строкой «плавали, знаем». Вдох-выдох, и хлопает входная дверь. Нет, разборок и прояснения отношений не будет. Их в ее жизни было достаточно. И ей давно уже не страшно, что все может закончиться в любую минуту.

**Пункт четвертый: она не ставит его в известность о своих планах и о том, что происходит в ее жизни.**

Она забудет его предупредить, что в пятницу встречается с подругой, а выходные рабочие, потому что очередной аврал. О проколоте колесе, гнойной ангине и смерти любимого хомячка он будет узнавать не первым и даже не вторым. И сколько бы он ни возмущался: «Почему ты мне не позволила?!» – не поможет. Придется еще миллион раз повторить, что к нему можно и нужно обращаться, когда ей требуются помощь и поддержка. И ему, нормальному мужику, придется как-то поверить, что она ведет себя так не потому, что кто-то более важный и нужный ее поддерживает, – ведь ее в самом деле никто не поддерживает. И не потому, что он ей не нужен совсем. И не потому, что он никакой ценности не представляет. А потому... Потому. Точка.

И скажите мне, вот как нормальный мужик должен все это выдерживать? Зачем ему, нормальному мужику, весь этот кордебалет со сценами, необъяснимыми обычной логикой?! Зачем ему эти сложные ребусы и беспокойная жизнь? Он что, мазохист?

Я уверена, что есть мужчины, которые знают ответ на этот вопрос. И я этот ответ знаю. И все же – сочувствую. Пусть у них все получится. Пусть окажется, что оно того стоит. Пожелаем им удачи.

А теперь обращаюсь к моим читательницам, к женщинам – вы не хотите хотя бы немного облегчить ему этот труд приручения вашей сложной травмированной души? Вы не хотите сделать это во благо не только ему, но и самой себе?

Если вышеназванные четыре пункта имеют к вам прямое отношение – это повод еще раз обернуться в свое болезненное прошлое. Понять, что оно не имеет никакого отношения к настоящему. И оставить его наконец позади.

Как?

Для начала – начни считать свои шрамы красивыми.

# Начни считать свои шрамы красивыми

*Мы должны считать все шрамы красивыми. Договорились? Это будет наш секрет. Потому что у тех, кто умирает, шрамов не бывает. Шрам означает: «Я выжил».*

*Крис Клив «Однажды на берегу океана»*

Лучший человек в твоей жизни – тот, кто бережно относится к твоим шрамам и не добавляет новых.

А если такого человека нет? Существуют моменты, когда надо остро верить и фантазировать, что такой человек есть. Что вот он придет, поцелует все твои шрамы и спросит:

– Милая, как же ты выжила?

А ты пожмешь неловко плечами и скажешь:

– Как-то так...

А потом уткнешься носом ему в шею и выдохнешь. Выдохнешь все нескончаемое напряжение и усталость. Снимешь невидимые доспехи, смахнешь с лица дежурную улыбку и разрешишь себе плакать. Не выть и не рыдать, а именно плакать, тихо, спокойно и чувствуя каждую слезинку как огромное облегчение.

Именно в такие моменты становится отчетливо понятно, для чего все это было. И это будет означать, что для тебя война закончилась, и ты точно будешь уверена, что в этот

раз навсегда.

А шрамы? Ну что шрамы? Будут иногда болеть, тянуть. И напоминать, что все это не критично. Ровно до тех пор, пока тот, кто удивлялся твоему узору из шрамов, однажды не полоснет острым лезвием по тебе снова. И ты снова отползешь или примешь бой – это неважно, важно, что ты снова останешься одна и будешь незаметно даже для самой себя надеяться, что однажды тот, кто назовет твои шрамы красивыми, все-таки придет в твою жизнь и ты узнаешь, что есть люди, которые никогда не предадут. А иначе зачем все?

# Мачо не плачут

А теперь о больном. Мужчины тоже могут быть травмированы прежними отношениями. Причем чаще всего эти травмы идут из детства. Из отношений с родителями, и особенно – с мамой.

Предлагаю познакомиться с некоторыми особенностями мужского воспитания. Тогда, может быть, станет понятнее что-то в его поведении, что вызывает недоумение, разочарование и даже боль.

Итак, вот что ему, с большой долей вероятности, внушали, а может, и продолжают внушать до сих пор. Или ему внушает это – голосами родителей и прочих взрослых его детства – его собственный внутренний родитель, учитель, критик или другая наказующая и воспитующая персона.

Если ты мальчик, то мальчики не плачут. Даже когда больно. Даже когда предали. Даже когда бросил отец. Даже когда кто-то умер. Даже если влюбился. И даже если ушла жена. Настоящие мужчины не плачут. Потому что, если плачешь, то тогда ты вроде бы уже как и не мужчина.

А теперь подумай: как он в таком случае справляется со всем этим? Куда уходят и как утилизируются эти потери?

Представь себе, что существует такая цепочка: источник боли – сама боль – последствия, проявления этой боли. Для мужчин эта цепочка обрывается перед последним этапом:

мужчинам ведь запрещается обозначать и проявлять боль. Это все равно что вас мутит, а выпустить это из организма вы не имеете права.

Мужчина должен идти с транспарантом, на котором каждый встречный смог бы прочитать: «У меня все нормально».

Мужчины не могут себе признаться, что им тоже бывает плохо. Что они тоже люди. Мужчины не хотят признавать и то, что шанс избавиться от проблемы у них появится лишь тогда, когда они признают наличие проблемы.

Отсюда – алкогольная «анестезия», зависимости, трудоголизм. В общем, идет в ход все что угодно, лишь бы не остановиться и не подумать о том, как многое в этой жизни ты испытал, потерял – и не оплакал. Ведь если замедлиться, задуматься и остановиться – то все, что не чувствовалось и вытеснялось годами, может хлынуть единым потоком. «Поэтому бежать, бежать, не останавливаясь, пока не рухнешь замертво. А мертвым не больно» ©.

# Про нелюбимых взрослых мальчиков

Ему может быть 20, 30, 50, но он все равно мальчик. Несчастный недолюбленный мальчик. Когда-то взваливший на свои детские плечи недетскую ответственность за мамину радость, мамину любовь и мамину жизнь.

Он смертельно устал. Устал быть недостаточно хорошим, а другим он никогда не был. Он уже в детстве был недостаточно хорош. А любят хороших. Поэтому нужно было стараться сначала для мамы, для папы, для бабушки, позже для учителей, для друзей, для начальства.

Он всю свою жизнь очень старался быть хорошим. Ему хотелось радости для мамы, и он рисовал ей самолеты, но рисунок неизменно возвращался к нему на стол. Он мыл посуду как умел, но мама молча перемывала, он подходил и пытался обнять, но маме всегда было некогда. В школе он учился как мог, но все же не вытянул на золотую медаль. Мама не замечала пятерок, но зато всегда находила обидные замечания по поводу четверок и троек. А уж какие она делала замечания по поводу его первых девочек, лучше не вспоминать.

Когда он был маленьким, ему, конечно, даже в голову не приходило, что у мамы такой способ взаимодействия с миром – быть вечно несчастной и недовольной. Причина же всех несчастий мамы была для окружающих проста и оче-

видна. И причина эта – папа. Папа был не просто недостаточно хорош, папа был безоговорочно плох во всех его проявлениях: слабак и размазня. Годам к 12 думать про папу хорошо перестало получаться совсем. Хотя нет-нет, да и всплывут сейчас воспоминания, что папа иногда сажал к себе на колени за руль, что решал математику, а еще подсунул ему читать «Кортик». Но мама и этим была недовольна, и, когда она начинала ругаться или ворчать, было совершенно очевидно, что папа плохой. Уважать и любить такого папу было совершенно невозможно. То ли брезгливость, то ли жалость, то ли ярость перемешивались в нем в такие минуты. Но больше всего в нем было страха – страха стать таким, как папа.

Чем старше он становился, тем меньше, по версии мамы, он делал хорошего. И даже в явно выигрышных ситуациях и безоговорочных победах мама неизменно говорила, что, может быть, это (то, что сын сделал) и хорошо, НО! И вот это «НО» портило всю его жизнь. И он изо всех сил пытался, чтобы это «НО» исчезло. Доказывал. Маме. Себе. Машина? Купил, но небольшой Volvo, а вообще-то, надо BMW. Работа? Он начальник отдела, а надо бы быть генеральным директором. Жена? Видимо, мама была права, не ту выбрал. И так во всем. И в какой-то момент у него опускаются руки. Никогда, никогда ему не стать по-настоящему хорошим.

Недолюбленные маленькие мальчики не доходят до близости с другими. Они даже спят в мундирах и королевских коронах, чтобы не терять надежду, что если зажмуриться и

сильно игнорировать реальность, то однажды ты проснешься безупречным. И можно будет выдохнуть. И мама наконец-то поймет, как сильно она была неправа и какого чудесного сына послал ей бог.

И маленькие мальчики ждут. Как стойкие оловянные солдатики.

И маска безупречности срывается с кожей, и ее уже не отодрать.

И мальчик уже не помнит, что это всего лишь маска.

Маленькому мальчику очень плохо. Он все время ошибается в людях. А с возрастом он перестает думать о людях хорошо. Он всего лишь хочет, чтобы его не трогали. У него и так непосильный контракт с жизнью за мамину любовь. И вынести еще кого-то в этом круговороте невозможно. У любого другого человека есть потребности, любые отношения требуют инвестиций, на что у маленького мальчика совершенно нет сил.

Иногда маленькие мальчики оживают. Становятся почти живыми, спонтанными и влюбленными. Ненадолго. Ровно до тех пор, пока в очередной раз она опять окажется не мамой, а значит, неспособной на ту любовь, которая нужна маленькому мальчику как воздух. Десятая или сотая по счету – она все снова и снова делает не так.

И так до следующей любви. Обязательно яркой, со всеми правильными словами и обещаниями, пронзительной и на пределе. Иначе никак, ибо цена вопроса слишком высока.

Но финал неизменен.

Многие склонны осуждать невыросших мальчиков, что они не хотят учитывать чужие потребности, не способны к великодушию, заботе и любви.

Они действительно не могут. Их не научили. В детстве никто не показал им, что значит любить и заботиться, доверять и дорожить. Они не знают на собственной шкурке, что близких можно беречь, уставших жалеть, поскользнувшихся поддерживать.

Их научили только тому, что, кому больно, тот сам виноват.

И переучить нельзя.

На переучивание нужен ресурс, которого у невыросшего мальчика нет.

И дальше у меня – плохие новости. Пока сам мужчина не увидит свою проблему – вы ничего не сможете сделать. Если вам встретился такой невыросший мальчик – он будет переносить на вас предыдущие болезненные модели отношений. Вы можете быть кристально честной – он не будет вам верить. Вы можете быть святой – он будет вас обвинять в несуществующих грехах. Вы можете быть идеальной – в конечном итоге вы все равно для него станете плохой, и вся ответственность за его неудавшуюся судьбу ляжет, конечно, на вас.

**Что делать, если вы обнаружили себя в отношениях**

## **с таким партнером?**

Во-первых, не пытайтесь ему что-то объяснить или подсунуть данный текст. Не поможет. Даже если он и прочитает, то с уверенностью и удовольствием объяснит вам, что вы опять пристаёте с ерундой, которая его никоим образом не касается.

Во-вторых, не тащите его силой к психотерапевту. Он уверен, что у него нет проблем, а если плохо вам, то и проблемы у вас, вот и идите в терапию сами.

В-третьих, хорошо задумайтесь о том, зачем вам нужны такие отношения. Иногда лучший выход – бежать, и желательно быстро.

Что будет с ним?

Потеряет одни отношения, другие, третьи. Вот тогда, может, задумается. И только тогда с ним станет возможен хоть какой-то диалог.

Вообще у таких историй часто печальный финал. Часто – но не всегда. Но это зависит не от вас. И не пытайтесь стать психотерапевтом своему мужчине. Помните, что это невозможно.

# **Для чего вам пара, или Ад и ништяки одиноких и семейных**

## **Два мира, две правды**

Я заметила, что люди могут поделиться на два лагеря: тех, кто любит и умеет жить в одиночку, – и тех, кто любит и умеет жить в паре.

И там и там достаточно ада и ништяков. Это просто разный способ обживать этот мир. И это нормально. Ненормально, когда из одного лагеря в другой начинают летать томагавки.

«Зачем вы нужны богатому и успешному мужчине?» – читали? А про то, что «у современной женщины нет ни одной причины мечтать о браке», «мужчине не нужна в доме женщина после сорока»? А безапелляционное «здоровый человек не хочет выйти замуж»? В общем, такое чувство, что копы летают из лагеря в лагерь и все счастливы были бы устроить митинг под лозунгом «три дня я гналась за вами, чтобы сказать вам, как вы мне безразличны». © (Обожаю Шварца и его «Обыкновенное чудо», а вы?;))

Откуда эти споры? От неуверенности в собственной правоте. И правильности собственного выбора. От того, что

мы все еще хотим «быть как все», соответствовать каким-то правилам, от которых зависит, будут ли нас считать нормальными, правильными и успешными, или какими-то изгоями и неудачниками. От слишком живучей привычки считать, что бывает только какая-то одна правда, а все остальные – не правы. От желания самоутвердиться в своей правоте, навязав ее другим. Как будто, если другие поверят, что я прав, а они не правы, – я стану увереннее и счастливее.

Потому-то из одного лагеря несутся крики: «Одному – лучше, и точка!», а из другого: «В семье лучше, и точка!»

И мало у кого хватает мудрости признать, что, вообще-то, имеют право на существование обе эти правды. И что каждый человек имеет право выбрать то, что подходит ему. И от этого он не станет менее достойным членом общества.

Если бы представители каждого лагеря научились быть немного добрее – вот тогда бы не возникало сомнений: им действительно нравится то, что они выбрали.

# Равняться больше не на кого

Тема отношений очень волнительная, заряженная, без четких ответов и проверенных формул. Мы все чаще говорим о кризисе. Кризис семьи, брака, отношений, гендерных ролей. Старые схемы не работают, а новые еще не выверены, не обкатаны, не имеют гарантий. Для этого есть достаточное количество причин.

Мы уже не можем взять за образец старшее поколение, так как жизнь наших родителей и прародителей развивалась по традиционному сценарию, без учета современных реалий.

И ответ на вопрос, как лучше жить именно тебе, не даст ни один психотерапевт. Потому что на твой вопрос про отношения существует только один – твой собственный – ответ, и добыть его можешь только ты сам.

А для этого нужно как минимум знать себя и понимать, что для тебя хорошо, а что плохо, что подходит, а что нет.

Очень часто бывает, что ответы приходят только с опытом. Например, намучившись в одних-других-третьих отношениях, человек вдруг понимает, что он одиночка по натуре и ему одному лучше. Или, наоборот, оставшись один, приходит к выводу, что создан для жизни в паре и категорически не выносит одиночества.

Только не нужно строить лишних иллюзий. Не нужно думать, что вот найду пару – и будет рай. Или – останусь один,

и все проблемы будут решены. Так не будет. И там и там – свои трудности и проблемы. И там и там – моменты взлетов и часы, а то и дни отчаяния и пустоты. И там и там ты будешь то счастливым, то несчастным. Но если ты делаешь свой выбор не в погоне за плюшками и ништяками, а потому что понимаешь: это – твой путь и твоя судьба, тогда ты примешь все как есть, и свой ад, и свои ништяки, и не будешь никому завидовать и тем более доказывать, что у тебя все круче, чем у других.

# Правда о жизни в паре

Что нужно знать, если вам кажется, что жизнь в паре – это сплошное счастье?

Вот такая порция правды: во всем мире не существует второго тебя. Это значит, никто не встроится в твою жизнь так же ровно и гладко, как недостающий пазл. В этом и заключается проклятье и благословение отношений. Ведь для такого идеального слияния другой должен быть точной копией тебя: любить то же, что и ты, хотеть того же, что и ты, поступать так же, как и ты. Но для чего тогда вообще отношения? Если не будет моментов узнавания друг друга, стремления понять, услышать, почувствовать, удивиться тому, что другой – это другой, а не ты, что вы такие разные, но все же есть нечто, что держит вас вместе...

Удивительно, но люди часто мечтают именно вот о таком идеальном слиянии. И обижаются, когда другой в чем-то не совпадает. Обычно обида выражается в словах: «Он же должен хотеть мне счастья!» Кто будет хотеть счастья ему – чаще всего не уточняется.

Но никто не создан для того, чтобы быть твоим производителем счастья, прислугой, обслугой, пазлом или стержнем. Никто не живет про тебя. Каждый живет про себя.

И вот как оно бывает в действительности: встречаются два человека и пытаются что-то с этим сделать. И если это дей-

ствительно та встреча, которая нужна им обоим, то каждый из них не останется прежним. Обязательно будет происходить диффузия. Потому что нельзя просто взять и состыковать их друг с другом без зазоров и швов, как две детали механизма. Ничто уже не останется прежним. Прежняя реальность изменится. И начнется создание новой, совместной реальности.

Придется учиться договариваться, ругаться, мириться, просить прощения, прощать, вместе радоваться и сочувствовать и отказываться от своей категоричности тоже придется научиться.

Жизнь в паре – это разноцветная смесь из баланса, компромиссов и утраты иллюзий. Это бесконечные проверки, соответствуют ли реальности наши представления друг о друге – в которых чаще всего обнаруживаются не самые приятные различия между тем, что я о тебе думаю, и тем, что ты есть на самом деле.

И это затратно и не всегда пахнет розами, если что.

Хочу только напомнить, что, как бы мы ни спорили и ни отстаивали свою правоту – мужчины и женщины нуждаются друг в друге, и это факт, от которого не уйти. Иначе не было бы ни споров, ни провокационных статей и постов на заданную тему. И не то чтобы кому-то другой нужен был больше, а кому-то меньше, нет. Мы обоюдоостро нужны друг другу.

И при всем том – у нас есть достаточно большие возможности выбора, как строить отношения друг с другом. Спаси-

бо, что мы живем в XXI веке – уже нет жестких правил, предписывающих, что каждая девушка обязательно должна выйти замуж, а каждый мужчина обзавестись наследником. Нет никаких правил, которые решали бы за нас, как нам жить и с кем жить. И эта свобода, конечно, многих ввергает в растерянность. Потому что не привыкли слушать себя и понимать свои собственные потребности. Потому что все еще ждут указаний сверху: скажите нам, как надо, как правильно.

А правильно для вас может быть и так, и так, и этак.

# **Правда о жизни в одиночестве**

Что нужно знать, если кажется, что жизнь в одиночестве – намного лучше?

Да, жизнь в стиле сингл легче – в том плане, что ты сам расставляешь для себя приоритеты и делаешь выбор исходя из своих собственных интересов. Ты под одного себя организуешь пространство, ты сам распоряжаешься своим временем, тебе не приходится ни с кем ничего согласовывать даже в мелочах, и ты можешь в любой момент отправиться хоть в депрессию, хоть на луну. У тебя нет обязательств ни перед кем, кроме себя. Но и кого-то живого и теплого каждый вечер за ужином тоже нет.

Что касается меня, то я уверена: жить в паре – это жить чуть больше, чем для себя и в своей ракушке.

Но вы должны сделать свой и только свой выбор!

## **Про Светку, которая поменяла мужа на кухню и стала счастливой**

Светка ушла от хорошего мужа. Женсовет не одобрил. Собралось экстренное совещание. Шла вторая бутылка вина. Светка тихо скулила, женсовет озабоченно вздыхал. За более чем двадцать лет дружбы было все: всем составом сходили замуж, выборочно нарожали детей, развелись, еще раз

сходилили, еще раз местами нарожали и отдельными членами развелись. В сорок притормозили, решили оставаться с теми, кто есть, и больше не трясти паспортами и социальными статусами. То ли устали, то ли гормоны, то ли пришло понимание, что любой новый мужик в твоей жизни – это стресс. Даже если мужик кажется платиновым, а знак качества на нем такой, что швейцарские часы могут позавидовать. Но вот это все заново: привыкать, адаптироваться, ругаться из-за зубной пасты, детей и сорта туалетной бумаги – это все утомительно и неизбежно. Нет уж. Либо свой проверенный, с которым уже съедена не только соль, но и хрен с горчицей, либо букетно-конфетные отношения и каждый ночует в своей кровати.

У Светки был первый вариант. На ее Санька молились как на икону, ибо «мужик обыкновенный» в наше время занесен в Красную книгу, а встретить его в живой природе шансы решительно стремятся к нулю. Александра Вадимовича показывали дочерям, чтобы те понимали, с какими мужчинами живут долго и счастливо. Светка своего счастья не скрывала все одиннадцать лет брака. Многое понимала про разность, про мужскую психологию и про неизбежные конфликты и примирения. Среди подруг Светка первая была решительно настроена жить долго и счастливо и умереть в один день. И вот – редкие всхлипывания, опухшие глаза, и все закончилось.

– Светик, ты сумасшедшая?

Светик мотала головой, решительно отвергая эту версию.  
– Светик, может, он того? Изменил тебе?

Светик скулила еще громче, но женсовет опять не угадал. И не угадал еще пару десятков раз. Наконец Светик пришла в себя, выдохнула и почти шепотом произнесла:

– У меня только одна жизнь. Одиннадцать лет я прожила в пространстве, которое мне не нравилось. И меня это разрушало. И я за одиннадцать лет так и не нашла слов, чтобы объяснить, почему мне нужна кухня кленового цвета и место под ноутбук. Я прожила одиннадцать лет с самым лучшим мужчиной, но я прожила их в самом худшем для себя доме. Сначала я думала, что это неважно. Потом надеялась договориться. Но оказалось, что для меня это очень важно, – а договориться не получилось. Потому что для него это никогда не было и не будет важным. Так и сказал. И еще сказал, что это глупости. И тут я остро почувствовала, что очень важная часть моей жизни – для него глупости. Я одиннадцать лет тренировалась не замечать, в чем я живу. Я одиннадцать лет видела только его. Но он так и не увидел меня.

Светка всхлипнула, кажется, в последний раз:

– Я долго думала и поняла, что я одиннадцать лет была счастлива, но лишь частью себя. А еще одна часть одиннадцать лет счастлива не была. Пора этой части тоже дать возможность быть и жить счастливо, получая уют и мурча на комфортной кухне. А Санек прекрасен, возможно, даже слишком. Но мне нужна кухня и уголок для работы. И у ме-

ня только одна жизнь, в которой до сих пор этого нет... но теперь точно будет.

Светка достала ноутбук, открыла эскизы, и мы ахнули, влезли в экран, одобрили. Немного смутившись, решили все-таки уточнить:

– Света, все-таки, менять мужа на кухню... как-то... ээ-ээ... не совсем адекватно, что ли? Нет?

Светка прищурилась, взяла бокал:

– Девочки, хочется успеть пожить так, чтобы чувствовать себя счастливой по утрам, так что – за неадекватное счастье!

Важный момент: «девочкам» за сорок. Эти девочки могут позволить себе неадекватное счастье. Девочки к сорока годам научаются себя слушать и себя беречь. Еще девочки за сорок проворачивают такие истории, которые подавляющему большинству никогда не понять и не одобрить. Нюанс в том, что девочкам за сорок не нужно ничье одобрение. Девочки за сорок не раскрашивают мир в черное и белое. Им уже нужен свой цвет, к какой бы гамме он ни принадлежал. Девочки за сорок готовы писать разные истории собственной жизни, а не только лавстори. Лавстори – всего лишь сюжет в нашей жизни. Жизнь значительно шире и многообразнее.

Девочки за сорок не переубеждают подруг в принятых решениях. Они достают телефоны и делятся контактами маляров, мебельщиков и клининговых компаний.

## **Еще две истории в утешение одиночкам, которых не нужно утешать**

Есть одиночки, которых не нужно утешать. Им нормально. И не потому, что привыкли. Просто им больше подходит именно такой способ существования.

Но если одиночество – не ваш сознательный выбор и если вам в нем категорически плохо, то рано или поздно вы найдете пару. Если захотите, конечно. Совершенно независимо от того, сколько вам лет. Есть удивительные случаи знакомств и свадеб людей за 70, и они не так редки, как могло бы показаться.

Если люди в самом деле нужны друг другу – они друг друга найдут.

Если вы захотите выйти из одиночества, значит, одиночество – это только временный этап в вашей жизни. Может быть, сейчас он вам необходим. Но это закончится, будет другой этап.

## **Сказка про разморозку мальчика с трудной судьбой**

Одна девочка очень боялась встречать Новый год без па-

ры. С бойфрендом, который таковым числился последние пять лет, было привычнее. Про квест «Новый год в одиночестве» девочка слышала, но тут же падала в обморок. «Нет, нет и нет», – думала она. У нее на Новый год, как обычно, были планы на веселье, ожидание сюрпризов и предвкушение смеха во время фейерверков. Девочка относилась к Новому году очень трепетно: украшала дом, упаковывала в блестящие коробки подарки, завязывала на этих коробках огромные банты, скупала бенгальские огни и хлопушки, а за неделю загружала в морозильник телячью ногу на холодец.

Бойфренд новогодней лихорадкой не болел, восторженных звуков не издавал, в праздничных мероприятиях участвовал со специальным лицом усталого от жизни мачо. У девочки было много-много жизнелюбия и большое желание увидеть благоверного в праздничном настроении и со счастливой улыбкой во всю его сложную физиономию. Каждый год наша героиня предпринимала попытки по разморозке заколдованного принца со сложной судьбой. Принц-бойфренд снисходительно соглашался на шампанское, фейерверки, оливье и холодец, морщился и выдавал оценочные суждения от «сойдет» до «фигня полная».

Девочка грустила. А однажды обнаружила себя в канун Нового года лежащей на диване с невытой головой и выключенным телефоном. «Странно», – подумала девочка, потому что вдруг оказалось, что ее не волнуют ни подарки, ни оливье, ни шампанское, ни даже отсутствие планов на новогод-

нюю ночь. Но ее очень волновала она сама: потерянная, безвольная и обесточенная.

Девочка вспомнила все моменты за последние пять лет, в которые она пыталась быть счастливой, радостной, громкой и забавной. И так же отчетливо вспомнила, что эти моменты она прожила в полном эмоциональном одиночестве, несмотря на то что рядом находился бойфренд с тем самым специальным лицом и оценочными суждениями известного диапазона. Еще девочка подумала о том, что одиночество – это не тогда, когда никого нет рядом, а когда рядом тот, кто не может разделить с тобой ежедневный вкус жизни. Одиночество – это когда за каждую улыбку, дурацкую шутку и несдержанный смех ты чувствуешь себя виноватой, потому что рядом на тебя пялится сложное лицо, которому невесело и невкусно. Невкусно жить.

Девочка вздохнула. Напялила свитер с оленями, прицепила мишуру на капюшон куртки и вышла на улицу. На улице пахло чем-то новогодним, куда-то бежали люди, светились гирлянды. Девочка улыбалась. Сказку про разморозку мальчика с трудной судьбой она решила не продолжать. Роль, конечно, у нее в этой сказке была главная, но уж очень энергозатратная и безрадостная. Потому был выбран такой финал: девочка решила быть обычной, местами громкой, не всегда деликатной и жечь бенгальские огни прямо в квартире, несмотря на запах. Бойфренду она написала сообщение, что Герда из нее вышла никудышная, сложные сценарии –

не ее конек, хеппи-энд отменяется, рефлексия в нокауте и хочется просто пожить. Или непросто, но со вкусом.

Бойфренд заехал за вещами со специальным лицом. Ну... вы поняли.

Девочка написала в мессенджер трогательные поздравления знакомым и пригласила в гости всех желающих – без надежды на то, что кто-то приедет. А они взяли и приехали. Все. И был первый, и второй, и третий шумный день нового 2018 года.

## **История про ангельскую внешность и рыцарскую сущность**

Еще одна история: у меня есть совершенно сногшибательная подруга, блондинка модельной внешности, ноги от ушей, глаза огромные и удивительный по тембру голос. Ей безукоризненно идут юбочки, платьишки и каблуки. К тому же она умеет это все непринужденно носить. Глядя на нее, понимаешь – принцессами рождаются. Это именно такой случай.

Но есть одно но. Наша принцесса – контрактник серьезной государственной организации. Стреляет, пьет водку, бегает марафоны, разговаривает кратко и по делу, а если шутит, то так, что краснеют даже прапорщики. Мужчин в ее окружении столько, сколько я не видела за всю свою жизнь, разве что в День Победы на Красной площади. Знает она о

мужской психологии служивых людей больше, чем хотела бы знать, и потому романы на работе не приветствует, а особо настырных отшивает фирменным взглядом и заповедным словечком.

Естественно, ангельская внешность и рыцарская сущность вводят окружающих в неминуемый когнитивный диссонанс, и они падают замертво в эмоциональном шоке.

Кроме того, у моей подруги есть одна необъяснимая особенность: как только за ней начинает ухаживать мужчина, к нему обязательно возвращается бывшая. Всегда и отовсюду: из других городов, новых семей и даже с того света. Не спрашивайте. А если возвращается бывшая, то подруга теряет к отношениям всякий интерес. И все. Ничего не может с собой поделать. Вчера любила больше жизни, а с утра уже нет. Такой характер – нордический.

Мы даже периодически подумывали о доходном бизнесе: «Верну бывшую. С гарантией. Дорого».

Наш женсовет временами пугал ее будущим с кошками и набором вибраторов. Ибо в женихах как в сору роется, а толку нет. Мы не одобряли. «Не люблю», – отвечала в очередной раз принцесса тоном, после которого все живое в радиусе километра самопроизвольно выстраивалось по стойке смирно. Но представить принцессу в окружении котов было невозможно! И вот приезжаю как-то к ней в гости, а меня встречает лысое сморщенное ушастое чудовище. Угу – сфинкс. У меня аж сердце оборвалось. Накаркали. Сдалась

наша принцесса. Завела кота. Еще и лысого.

– Как так?! – спрашиваю. – Мы же договаривались котом отложить лет до пятидесяти хотя бы?

– Понимаешь, Лен, тут такое дело. Мне подруга это чудовище на время отпуска привезла. А когда за ним вернулась, он попятился и за меня спрятался. Уезжать не захотел. Я сильно расчувствовалась, и меня пронзило, что это, возможно, единственный чувак, который на свою бывшую так реагирует. В общем, я решила, что мне такого и надо.

– Эээ... и как?

– Никак. У меня новый роман уже полгода как. Он практически вместе с котом завелся. Зовет жить вместе. А я никак. Жду... Бывшая-то еще не объявлялась! А, как мы знаем, это обязательная часть программы.

– Нет, принцесса, теперь не обязательная. Тебе кот карму почистил. Все, можно!

И мы еще долго смеялись. А говорят, коты к одиночеству. Вот и неправда. Коты – они к счастью, даже лысые.

## **Практическое задание**

*Вспомните периоды одиночества в вашей жизни. Чему они вас научили? А чему научила жизнь в паре? Чего не хватало, когда жили в паре? Чего не хватало в одиночестве? Что вам больше понравилось и что лучше подходит? Только спрашивайте себя, а не общественное мнение, когда будете*

*отвечать.*

# **Страсти по браку и гендеру, или Любовь глазами социума**

## **Все мы выросли в гендерном мире**

Гендер – слово, которое вошло в мировой обиход сравнительно недавно, в 1968 году, с легкой руки американского психиатра и психоаналитика Роберта Столлера. Острые дискуссии о гендере расцвели в 90-х, и до сих пор эта тема будоражит прогрессивную общественность.

Что такое гендер? Английское слово gender произошло от латинского genus – род. Иногда гендер ошибочно считают синонимом к слову «пол». Но на самом деле пол и гендер – не одно и то же, хоть они и близки по значению. Упрощая, можно сказать так: пол – биологические характеристики, гендер – социальные. То есть: если в биологическом плане мужчины и женщины отличаются первичными и вторичными половыми признаками – то в социальном плане... Вот здесь и начинаются страсти. Как должен себя вести мужчина – а как женщина? Какие качества приписываются социумом мужчине, а какие – женщине? Так ли уж велики их различия в этом плане? А может, их, различий, и не существует вовсе?

Мнений на этот счет – множество. Споров – тоже.

Давайте попробуем разобраться, что это означает лично для каждого из нас, а главное – мешают или помогают эти гендерные вопросы нашим отношениям.

Хотим мы того или не хотим – а все мы выросли в гендерном мире. То есть в мире, где существуют такие понятия, как мужественность и женственность. Где роли мужчины и женщины на протяжении всей истории человечества были четко распределены. Но мир меняется. Стоит ли пересматривать свои представления о нем в части гендерного подхода?

По сути, гендер – это социальная организация отношений между людьми по признаку пола. И в этом смысле он сравним с правилами дорожного движения, следуя которым, читая знаки, человек получает больше шансов добраться в нужную точку на социальной территории.

Можно ли нарушать? Ездить по встречной? Устанавливать свои правила? Если так уж хочется – пожалуйста, нет проблем. Да вот только в этом случае надо быть готовым к последствиям.

Мир меняется, конечно, но не слишком быстро. Новые понятия и границы допустимого очень быстро возникают в соцсетях – в виде публикуемых там постов и озвучиваемых идей. В реальности же они встраиваются в нашу жизнь гораздо медленнее. И вот совсем непопулярная мысль: прежде чем менять правила и отступать от привычного для многих диапазона понятий и смыслов, необходимо понять, как

именно отреагирует окружение, и хотя бы попытаться спрогнозировать развитие событий.

# Наши различия игнорировать невозможно

Еще раз, гендер – это социально-культурное обозначение пола. Можно сказать и так: пол – это вешалка, гендер – это одежда, которая на этой вешалке висит. Можно найти еще немало определений гендера, но, как ни крутите, все они отталкиваются от того, что существуют два пола – мужской и женский. Я в курсе, что бывают некие вариации, но давайте договоримся, что я сейчас пишу про «среднюю температуру по палате».

Общество предъявляет определенный набор требований к каждому полу. Понятие «женщина», как и понятие «мужчина», вмещает в себя ряд характеристик, навыков и способов взаимодействия со средой. Есть женские качества, есть мужские. Есть поступки настоящих мужчин и поступки настоящих женщин. Есть женская одежда и мужская, есть женственность и мужественность.

Правда, исчерпывающего определения, что значит мужественность и женственность, никто так и не сформулировал. И все же нет ни одного человека, который бы не оперировал этими понятиями – то есть не имел бы представления, о чем идет речь.

Как бы мы ни хотели иного, но гендер подчеркивает наши различия. Какие-то различия очевидны, какие-то не очень,

какие-то явно надуманны. Но я уверена, что не замечать этих различий – опасно. Просто потому, что не замечать реальность – это не независимость от реальности. Это неумение.

Но вот как относиться к этим различиям и как их использовать – это уже другой вопрос. И каждый человек сам ищет и находит ответы на него.

Любая дискриминация по полу возникает ведь не от того, что между полами есть различия. Она возникает от того, как мы относимся к этим различиям.

И если уж говорить о дискриминации, то сейчас она – двусторонняя. То есть дискриминации в тех или иных областях подвергаются и мужчины, и женщины. Просто о дискриминации женщин говорить прогрессивно и модно, а о дискриминации мужчин – не только не модно, но еще и опасно для имиджа современного человека.

**Самый частый пример дискриминации в отношении мужчины – когда он после развода вынужден подчиняться тем правилам общения с ребенком, которые диктует бывшая жена. Подавляющее большинство детей остается жить с матерью, если мама с папой решают не жить вместе. И судебные процессы по месту жительства ребенка тоже в подавляющем большинстве случаев заканчиваются в пользу матерей. Когда мать препятствует встречам ребенка с отцом или выдвигает к отцу**

нелогичные требования – сделать с этим что-то, по гамбургскому счету, невозможно.

Конечно, читатель сейчас припомнит несколько случаев, когда дети проживают с отцом, еще больше случаев, когда отец не проявляет достаточно рвения для общения или вообще его не проявляет, но это не изменит общей картины. Мужчины зависимы от махрового общественного стереотипа, что детям лучше с матерью. И масса отцов не состоялись как отцы, потому что мама решила: «Такой папа нам не нужен».

Мир упорно твердит про гендерное равенство. Вот из всех утюгов трубят, что хороший папа – он почти как мама и даже лучше. А это неправда.

Чтобы баюкать, пеленать и выдерживать младенческие капризы – нужны одни психологические мускулы.

А чтобы воевать, крутить хвосты мамонтам и строить замки – другие.

У скрипача пальцы тонкие и чувствительные.

А кузнец ладонью убить может.

Потому что у них разные задачи, под которые и средства разные появились. Это очевидно же, правильно?

В воспитании детей невозможно быть многоруким Шивой. У мамы свой функционал, у папы свой. Функционалы важны и равнозначны, но они разные. Те, кто не видит эту разность, либо дуркуют, либо намеренно искажают реаль-

ность.

А потом, начитавшись глянцевого журнала и наслушавшись авторитетных мнений современников, девочки искренне верят, что муж может и грудью младенца покормить, если что. Может. Только их такой муж не устроит.

И приходят девушки на консультации и требуют манипулятивных инструментов, чтобы шерстяной волчара дома превращался в карманную болонку.

И всегда выясняется, что у них либо не было папы совсем, либо он был обесценен до плинтуса. То есть там, где девочка не видит нормальной модели отношений мужчина-женщина, она принимает за истину чужие странные фантазии, которые совсем не про реальность.

# **Гендер – это все, что способствует продолжению рода**

Итак, гендер помогает регулировать отношения между полами, предписывает социальные роли и желательное поведение.

Гендерные роли сильно завязаны на репродуктивной функции. Задача человечества как вида – выживать и продолжаться. Задача-то самая обыкновенная, как и у всего живого. Ничего в ней такого исключительного нет. Иное дело – духовный рост, просветление, эмансипация и все такое. А плодиться и размножаться – это так банально и невозвышенно. Но из песни слов не выкинешь, и приоритетная задача человечества – именно в этом, в продолжении вида.

Вот ее выполнению как раз и способствует гендер и неплохо с этой задачей справляется. Самая высокая рождаемость в обществах, где гендер рулит. Нужно ли нам такое общество и такой гендер – другой вопрос.

Точкой отсчета в формировании гендерных ролей выступает тот факт, что женщина может выносить и родить ребенка, а мужчина нет. Соответственно, общество предполагает, что женщина должна обладать всеми качествами, которые нужны для вынашивания и взращивания детей.

Человеческий детеныш в течение довольно долгого времени после рождения не может обходиться без постоянно-

го присутствия опекуна рядом. Естественным и правильным считается, что эту роль выполняет женщина.

Вопрос о том, навязана ли функция опекуна женщине обществом или дана от природы, не имеет однозначного ответа. Женщины, которые посвящают несколько лет воспитанию детей, часто говорят, что это их сознательный выбор. Продиктован ли этот выбор гендерным воспитанием или инстинктом, мы, по сути, не знаем.

Но именно это делает женщин менее успешными на социальной арене. Допустим, если женщина три года жизни посвятила ребенку, то мужчина за это время продвинулся на три года в профессии. В дальнейшем ситуация, конечно, может выровняться, но чаще – нет.

На примере Дании было проведено исследование, которое убедительно доказывает, что рождение детей неблагоприятно влияет на карьеру и доходы женщины. «Где Дания, а где мы?» – гордо спросит пытливый читатель-патриот, напомнив, что сто лет назад наши женщины юридически и фактически получили равные с мужчинами права. Другой пытливый читатель приведет несколько примеров женщин топ-менеджеров и женщин, которые в разы успешнее мужчин.

Но что-то не могу припомнить на просторах нашей необъятной родины женщину-президента! Да и среди женщин-губернаторов вспоминается только Валентина Матвиенко, а другие, если они и есть, то не во главе городов-миллионников.

Есть ли объяснения этому явлению, кроме гендерных стереотипов?

# Что будет, если отказаться от гендера

Что будет, если отказаться от гендера? Вот уж вопрос, который вызывает больше всего столкновений!

На самом деле ответ очень прост. Отрицаешь гендер – перестаешь размножаться, и твоя биологическая ветка заканчивается.

Да, в этом месте можно драться. Драться можно и по поводу того, существуют или нет ярко выраженные различия между мужчинами и женщинами.

Мужчины сильнее физически? Ученые уже доказали, что это не так.

Женщины менее устойчивы и более иррациональны? Эта информация не имеет никакого научного обоснования.

Единственное очевидное отличие – это наличие первичных и вторичных половых признаков. Во всем остальном, что можно исследовать и потрогать, мы похожи больше, чем рассказывают гендерные стереотипы.

Может ли женщина обладать мужскими характеристиками? Да. А мужчина женскими? Тоже да. Вопрос в том, как они будут с этим обходиться.

Тем не менее гендер работает на расщепление, подчеркивает различия и создает напряжение между мужчинами и женщинами. Зачем?

Одна из версий: это нужно для того, чтобы хорошо изу-

читать две противоположности, а затем их интегрировать. И процесс интеграции, как можно заметить, вполне ощутимо идет: достаточно лишь посмотреть, как лихо женщины обучаются мужским профессиям, а мужчины все чаще не гнушаются домашнего хозяйства и ухода за ребенком. При этом женщина на военной службе может оставаться женственной, а мужчина в роли няни – мужественным, как это ни удивительно.

А самое главное – что нам все чаще удастся договариваться. Ибо живем мы в чудесное время, когда гендер имеет достаточно гибкие и проницаемые границы на нашей территории.

Хорошим выходом будет, если каждый начнет решать самостоятельно, что брать себе из предписаний гендера, а что отбрасывать как неверное. Нравится гендер? О'кей. Не нравится гендер? Тоже о'кей. Главное, как я люблю говорить, – найти своих и успокоиться.

Но только надо иметь в виду одну немаловажную вещь: даже если ты всей душой принимаешь гендер – это еще не гарантирует тебе потомства. Так же как и отрицание гендера не гарантирует, что ты непременно сделаешь карьеру и преуспеешь в духовном росте.

Просто пока гендерные роли живы – хотим мы того или не хотим, а нам придется формировать какое-то отношение к гендеру: признавать или нет. Мы не можем повиснуть в вакууме. И для жизни нам нужны те, кто похожим образом

относится к гендерным ролям.

# **Почему брак в функциональном аспекте не имеет смысла**

Теперь про брак. Акт бракосочетания почему-то принято рассматривать только в функциональном аспекте – но именно при таком подходе институт брака в РФ как раз и не выдерживает никакой критики.

Давайте посмотрим, какие права и возможности декларируются для нас в случае заключения законного брака.

## **1. Право на распоряжение совместно нажитым имуществом.**

Связанные с этим вопросы легко и непринужденно решаются гражданско-правовыми договорами о долевой собственности, доверенностями и завещаниями. Все эти инструменты отлично работают как в сторону приумножить, так и в сторону поделить. Ну, может быть, не так непринужденно, как хотелось бы, но не сильно сложнее, чем вся эта процедура со штампами.

## **2. Распоряжение жизнью и здоровьем, если один из супругов окажется в коме или как-то иначе недееспособным, когда не сможет самостоятельно принимать решение о медицинском вмешательстве.**

Нотариальная доверенность решает больше проблем, чем

формулировка «законный представитель», которым, кстати, может являться не только супруг/супруга, но и родители, а также дети.

### **3. Воссоединение семьи, если один из супругов окажется иностранцем или эмигрирует.**

Вот это, пожалуй, важный функциональный момент. Говорят, что нероссийское законодательство бывает очень лояльно к женщинам после развода. Это у буржуев, да. Например: обеспечить жене уровень жизни не ниже того, что она имела в браке. Я с иностранным правом не сталкивалась лично, потому тут без комментариев.

### **4. Дети.**

Ну, чтобы носить фамилию отца и называть папу папой, штамп в паспорте точно не требуется. Достаточно согласия отца на признание отцовства, которое никак не коррелирует с предложением руки и сердца. Что касается женщин, то я думаю, что мужчина много чего должен проверить, чтобы женщина захотела рожать на его фамилию детей. Где-то глубоко-глубоко, если покопаться, мы наткнемся на то, что дети – это продолжение, бессмертие и наличие потомков приближает нас к Богу. Быть мужчине в этой концепции богом или нет – решает женщина. Не согласны? Просто вычеркните эти два предложения.:)

Получается, функциональный подход – так себе подход с

точки зрения надежности и мифических ништяков отношений.

# Почему брак все еще существует

Почему же брак все еще продолжает существовать? Потому что не хлебом единым, как говорится.

Например, у брака есть еще и социальные характеристики, общепринятые, когда пара обозначает себя парой именно по отношению к социуму, к другим людям. Общая фамилия, общее место жительства, общие дети, общие планы на жизнь, «пока смерть не разлучит», и далее по тексту. Именно это включает воображение при слове «брак».

Сейчас есть много людей, не желающих считаться с общественными стереотипами. Они машут с «трибуны» (на кухне): мол, брак – это пережиток, и плевать они хотели на социум.

О'кей, на социум можно плевать, ему (социуму), в общем-то, все равно. Но вот если социум плюнет на вас в ответ, этот акт уже трудно будет не заметить.

Еще один момент: вербальный.

Вы заметили, что часто при любом сожительстве люди оперируют словами «муж» и «жена»? Если быть дотошными, то это статусы, получаемые вместе со штампом в паспорт. До этого есть возлюбленные, женихи, невесты и, может быть, кто-то еще. А человек, который просто живет с вами, называется сожитель или сожительница.

Почему-то народ не жалуется эту правду. Зато правоохра-

нительные органы на компромиссы не идут: в любом документе (опроса, допроса, чистосердечного признания), если у вас нет штампа в паспорте, дознаватель напишет «сожитель» или «сожительница». Нравится вам это или нет.

Я иногда наблюдаю, как те, кто демонстративно не хочет в брак, каждого сексуального партнера, задержавшегося в койке дольше, чем на одну ночь, называют мужем.

Мужчины, правда, слово «жена» так часто не употребляют. Есть официальная статистика, которая говорит, что у нас замужних женщин на порядок больше, чем женатых мужчин.

В сложное время живем, товарищи:).

Так что брак вроде бы ненужный атавизм, но атрибуты брака народ с удовольствием подворовывает и использует. Думаю, что бессознательное рулит, независимо от того, как люди пытаются объяснять свои мотивы.

# Почему брак никуда не исчезнет в ближайшем будущем

Ну, и еще немного в объяснение прочности института брака.

◆ Ему уже не одна тысяча лет. И кроме экономического базиса и социальной надстройки архетип брака успел впитать в себя многое про отношения, чувства и духовность.

◆ Свадьба – один из немногих ритуалов инициации, который дожил до наших дней. Можно спорить о нужности и полезности данного ритуала и ритуалов инициации вообще, но тут уж – каждому свое.

◆ Еще я думаю, что брак – это хорошая метафора «пути героя», когда нечто общее (отношения) в паре начинает жить свою жизнь, со всеми этапами, кризисами, трансформациями и победами.

◆ Есть еще церковный брак, когда двое впускают в отношения третьего – Бога. Когда действительно верующие люди об этом рассказывают, то в этих объяснениях очень много про подлинную встречу, честность, разность, принятие и смирение перед Другим.

Нет, я никого не призываю жениться или не жениться! Это занятие бессмысленное (призывать). Брак имеет смысл толь-

ко в том случае, если он важен для конкретного мужчины и для конкретной женщины. Кто-то долго раздумывает о целесообразности, а кто-то встречает своего человека и никаких других вариантов не рассматривает.

У вас есть другие варианты? Просто знайте, что решать вам. Никто вам сегодня не скажет, как правильно, а как неправильно именно для вас. Свой выбор придется делать самостоятельно.

# **Когда исчезает доверие, или Всегда ли нужно спасать отношения**

## **Люди разводятся не из-за хлебных корок**

Разводятся двое.

Она: «За всю нашу совместную жизнь ты ни разу не предложил мне хлебный мякиш, ты всегда подсовывал мне корки от хлеба за столом! Даже в гостях! Все 15 лет! А я тоже люблю мякиш!»

Он: «Так это потому, что самое вкусное в хлебе – корочка! И я отдавал ее тебе. Все 15 лет я отдавал тебе самое вкусное!»

Немая сцена.

Здесь было бы хорошо написать про примирение и хеппи-энд, но его не случилось. Никто не разводится из-за хлебных корок. А вот из-за непонимания и делящейся неудовлетворенности – разводятся. Почему-то люди забывают, что у них есть рот и этим ртом они могут разговаривать, складывать слова в предложения, а предложения – в просьбы и объ-

яснения.

Непросто это все. Особенно непросто, если никогда в этом не практиковался. И именно в таких случаях люди склонны утверждать, что другой должен сам обо всем догадываться и что разговоры в отношениях – не главное. А в отношениях вообще нет главного, в отношениях все неглавное, но все важное.

Не бывает так, чтобы отношения заканчивались в один момент. В любых отношениях есть точка, после которой запускается процесс расставания – иногда затягивающийся на месяцы, а порой и годы. И когда люди пытаются вспомнить, где оно было, это «начало конца», то очень часто этой «точкой невозврата» оказывается небрежное замечание, сказанное или несказанное слово, неотправленное смс или нераздавшийся звонок.

Казалось бы, пустяки. Но из таких мелочей складывается забота – или ее отсутствие. Именно от них, от мелочей, зависит, чувствуем ли мы себя любимыми и можем ли доверять друг другу.

Мысль достаточно простая, но, наверное, вечная: позаботьтесь о тех, кого любите! Позаботьтесь и о том, чтобы не пожалеть после о несказанных словах или о том, что вы не договорились друг с другом, не выяснили, какая забота нужна каждому из вас. Не ждите, что вас поймут без слов. Обходить молчанием какие-то значимые вещи – это путь к непониманию друг друга. А где непонимание – там начинаются

домыслы. Когда вы приписываете друг другу несуществующие мысли, чувства, мотивы поступков. В итоге делаете вывод: он (она) меня не любит. Хотя вполне вероятно, что это не так. Вам просто не хватает ясности, открытости, умения донести друг до друга свои чувства и переживания.

## **Можно ли вернуться к «точке невозврата»?**

Чтобы в отношениях было тепло и комфортно, вам придется иметь дело с близостью, уязвимостью и искренностью. А вот с этим у большинства – проблема.

Почему? И здесь снова приходится возвращаться к теме функционального подхода в отношениях.

Так уж сложилось, что в обществе успешность измеряется двумя критериями – деньгами и властью. И все больше появляется людей, которым кажется, что наличие того и другого автоматически обеспечит им не только успех, безопасность, стабильность, но и всякую разную любовь. И вот некоторые успешные товарищи решают, что раз они успешны на социальной лестнице, то и все остальное в жизни у них тоже на высоте. А то, что с семьей не сложилось и друзей нет, – то никак не они тому причиной. Просто и партнеры, и друзья все какие-то не те попадают. Видимо, не судьба!

И никак не приходит им в голову простая мысль, что для социальной успешности требуются одни навыки, а вот для создания теплых близких отношений – совсем другие.

Чувства – субстанция капризная, ни деньгам, ни власти не подчиняющаяся. И если вы считаете, что главное в жизни – деньги и власть, а все остальное приложится, то вряд ли в вашей жизни появится кто-то, кто ценит в отношениях бли-

зость, искренность и возможность повернуться незащищенной спиной. Да и вы сами ни к кому такой спиной не повернетесь и теплое брюшко не подставите. А значит, отношений настоящих, понимания и доверия – не будет.

И не в ком-то другом причина. Если хотите отношений – учитесь отношениям. Учитесь платить за любовь – любовью, а за доверие – доверием. И тогда, может быть, вам удастся увидеть настоящие лица друг друга – а не те, которые скрыты за выбранными масками. Может быть, просто попробовать увидеть и понять – какой он на самом деле, тот человек, который рядом с вами. Что он чувствует, из-за чего переживает, что хочет сказать вам, но не может.

Тогда, может быть, удастся вернуться к той «точке невозврата» и продолжить, а не разорвать. Тогда, может, удастся остановить этот снежный ком накапливающихся раздражающих мелочей, обид, непонимания. Тогда, может, выяснится, что и разводиться совсем не обязательно...

# Измена. Страдают все

Измена. Эта тема для общест­венности стыдная. И при этом – больная и кричащая.

Несколько лет назад мною был создан проект «Измена или изменения». Было много историй, очень разных – отвратительных и ярких, печальных и красивых, с разными финалами и даже хеппи-эндами.

Выяснилось: чаще всего тот, кому изменяют, знает об этом. Но большинство людей разрывать отношения из-за измены не торопятся. Ждут чего-то, пытаются что-то понять, что-то исправить.

Многим жалко и времени, проведенного в этом союзе (часто речь идет о десятилетиях), и себя тоже жалко. Не редкость, когда женщина все свои душевные ресурсы вкладывает в мужа, рассчитывая, что они одна команда навсегда. Жизнь часто демонстрирует иное.

Однажды в почту проекта упало письмо о «брутальном мачо» – с просьбой опубликовать и дать комментарии:

*«Вот, понимаете, жалко его и омерзительно одновременно. Врет все время, старается, но прокалывается на каждом шагу. Вот с „люблю“ со своим с утра до ночи, и старается быть примерным мужем. Цветы, воскресные обеды, семейные ужины, подарки.*

Знаете, такой весь положительный – до тошноты.

Но утром с телефоном в туалет, а когда звонит телефон и на экране высвечивается „Степан Николаевич“, он так натужно и торопливо разговаривает, что хочется отойти подальше, чтобы он сильно не напрягался. Ибо у „Степана Николаевича“ женский голос и номер совпадает с ее.

Кстати, прокололся пару раз с геопозицией, но после моего замечания отключил. Даже дополнительный номер приобрел и телефон, который старательно прячет.

И чуть что – сразу визжать начинает, что никого у него нет и он кристально чист, а эта – так, вообще в его жизни была транзитом, и только по работе, и вообще она алко-голичка.

И мерзенько так, по мелочи, тошнотворно врет. Мнит, наверное, себя шпионом в тылу врага или просто Штирлицем, не знаю.

Но неловко как-то за него. Взрослый мужик, а в войнушку играет, прям как маленький, ей-богу.

Его дамочка выкладывает фото того, чего он у нее покушал, и рассказывает на весь Интернет истории про его трусы и дезодоранты.

Сто раз спрашивала: может, расскажешь чего? Нет, нечего ему рассказывать, кроме как про свою абсолютную честность и великую ко мне любовь. Просто сюр какой-то.

И да, заявление на развод уже подано. Ему должно уведомление прийти. К этому времени меня уже на общей жил-

площади не будет. Разговоры разговаривать бесполезно, он как пятилетний ребенок, играет в несознанку или бьется в истерике.

*Не получается диалога, а мне как нормальной барышне хочется ясности.*

*Ну так вот, вас, Лена, он читает. И у меня к вам большая просьба. Напишите, что мужик, потрахивающий соседку, выглядит не брутальным мачо, а жалким врунишкой с мерзенькой душонкой. У вас получится, я знаю. Заранее мерси».*

Если вы думаете, что любовницей в треугольнике быть приятно и нехлопотно, то это тоже не так.

Знаете ли вы, например, что сейчас принято извиняться перед любовницей, что женился не на ней? «Мне искренне жаль, что я обидел тебя своей женитьбой». И тут же уверяют ее – нашим отношениям ничего не угрожает! То есть как была барышня любовницей, так и останется, и для нее ничего не изменится. Ну разве не чудесный ход?

Вот только чтобы было по-честному, нужно так же душещипательно извиниться перед женой: «Мне искренне жаль, что обещал тебе семью, а обеспечил тебе фигню. Но я искренне считал, что ты не заметишь такой рокировочки». И тут же уверить глупенькую жену в том, что вашим отношениям ничто не угрожает, и не меньше тысячи раз повторить, что она у вас единственная и неповторимая... жОна!

И вот тогда можно будет считать себя молодцом и чемпионом даже в самой каверзной жизненной ситуации.

И ведь считают. И уверены, что все в порядке. Что их стакан не наполовину полон, а полностью полон, как ни посмотри. И что все должны быть счастливы при таком раскладе.

Почему ж несчастливы-то? Может, с жиру бесятся? Почему же страдают и жена, и любовница? Да и сам он страдает, как выясняется. Потому что чего-то самого главного в его жизни и в его отношениях нет. Искренности нет, правды и близости. Только он сам себе вряд ли в этом признается.

# Что делать, если вам изменили

Узнав об измене, обманутый партнер часто переживает амбивалентные чувства – от решимости закончить все немедленно до острого желания обняться и никогда не размыкать рук. Его штормит от ненависти до любви, от ярости до жалости и обратно. Время перемещения от одного полюса к другому варьируется от нескольких часов до нескольких дней.

Кроме того, поднимается много сильных чувств, с которыми непонятно что делать.

Во-первых, стыд, что это случилось. Очень часто человеку стыдно, что ему изменили. У него появляется стойкое ощущение, что это он не в порядке, если с ним так смогли поступить.

На самом деле это не так. Решение об измене принимает тот, кто изменяет, – и это его выбор, который обусловлен рядом причин. В том числе и его системой ценностей, согласно которой так поступать можно. Вряд ли вы могли бы на это повлиять.

Обманутым может быть каждый, и в том, что вы верили человеку, нет никакого стыда. Это нормально – ожидать, что другой в отношениях будет себя вести честно и порядочно. Но случается всякое.

Во-вторых, поднимается много злости и на себя, и на

партнера. С партнером все понятно – не оправдал ожиданий, обманул, предал. С собой сложнее. Часто люди не могут простить себя за то, что доверяли, верили, выбрали ненадежного партнера. Выдыхайте. Невозможно предусмотреть и предвидеть, как именно поведет себя человек в той или иной ситуации, до тех пор, пока ситуация не случится. На словах каждый хорош и благороден, на деле бывает по-разному.

В-третьих, накрывает волной боли. И часто она связана с тем, что рушится привычный мир. В секунду исчезает будущее, которое вы связывали с партнером. В этом будущем были и вы, и партнер, и вот вместе с фактом измены исчезает не только будущее, но и вы в нем. Все рухнуло, а на создание новой картины будущего, новых планов и нового образа себя в этом будущем нужно время. Потому что на выжженной земле вот так сразу не может вырасти что-то новое.

Когда старое умерло, а новое еще не родилось и даже не обозначило свое присутствие, возникает период безвременья, тишины и вязкой цикличности.

Именно в такие периоды опускают руки, с земли подбирают ненужное и надежду закидывают на антресоли.

Не надо так. Не отчаивайтесь. Помните, что это – временные переживания.

Живое неизбежно пробьется через любой мусор. Но лучше не мешать ему это делать и не зарываться в уныние, превращая его в свою философию. Если вы проживаете подобное, то держите хотя бы на периферии сознания мысль, что

это не навсегда.

Живите как живется.

Делайте повседневное и то, на что есть силы.

Не ждите, не требуйте, не насилуйте себя.

Просто наблюдайте за погодой и ландшафтом внутри себя.

Рано или поздно вы заметите, что под пепелищем местами зазеленело, а старый пенек выбросил листок.

Что именно это будет? Неважно.

Важно, что так начнется ваша новая история. Еще одна.

Обязательно начнется, если не сильно сопротивляться. И даже если сильно, то тоже начнется, только чуть позже.

Часто тот, кому изменили, думает, что с ситуацией нужно что-то сделать немедленно, но ресурсов на принятие решения не находит. Так бывает. Так что же делать?

**Вот несколько рекомендаций, которые могут вам помочь.**

1. Дайте себе право испытывать любые чувства.
2. Не пытайтесь прояснять ситуацию с партнером, если он не готов к искреннему диалогу. Ну представьте себе, вы, например, спрашиваете в сотый раз: «Ты мне лгал? Изменял? Предал?», а партнер вам вдруг честно и искренне в ответ: «Да. Так все и было». Нереально ведь, правда? Имейте в виду, если вы задаете этот вопрос уже в сотый раз, значит, у него было уже достаточно времени на создание вранья. Так

что оставьте эти бесполезные попытки выяснения и прояснения через диалог.

3. Вспомните, что кроме этих конкретных отношений в вашей жизни есть еще и другие люди, и другие отношения, в которых вы чувствуете себя устойчиво. Увеличьте дозу взаимодействия с такими людьми настолько, насколько это возможно.

4. Обязательно найдите того, с кем бы вы могли свободно и без зажимов говорить о сложившейся ситуации. (В идеале это психолог, психотерапевт, ибо это специально обученные люди.)

5. Возьмите ручку и бумагу и опишите то, как вы представляете себе свою идеальную жизнь (жилье, уровень дохода, отдых, увлечения и все-все-все).

6. Распишите шаги, которые необходимо сделать, чтобы заполучить ту самую идеальную жизнь, которую вам хочется. (SMART и масса коучинговых методик по достижению целей вам в помощь.)

7. Приступайте.

# Как пережить разрыв. Алгоритм действий

Что будет дальше с вашими отношениями после измены?

Может быть, на каком-то этапе строительства вашей новой жизни станет возможным искренний диалог.

Может, у вас появятся силы и ресурс выйти из этих отношений с минимальными потерями.

Но нельзя просто сидеть сложа руки, если вы уже окончательно и бесповоротно поняли, что никакой общей реальности на двоих у вас нет.

Что делать?

Может, вы уже испробовали все способы возвращения, побывали у астрологов и шаманов – и в итоге окончательно убедились, что надежды нет. Потому что если надежда есть, то вы будете цепляться за нее еще очень и очень долго, откладывая начало собственной жизни на неопределенное количество времени.

Итак, вы окончательно поняли, что не будете вместе и в этих отношениях все безнадежно. Вот это столкновение с реальностью и означает, что вы дошли до той степени отчаяния, отталкиваясь от которой, уже можно начать вытаскивать себя из этого ада.

Алгоритм действий – короткий и предельно простой:

1. Рыдаем, оплакиваем, страдаем так, как хочется, и

столько, сколько хочется.

2. Отправляем в сад всех, кто говорит вам «соберись, тряпка», «в Африке дети голодают», «у бабы Мани последняя стадия рака» и т. п. Туда же идут желающие указать вам на то, что вы делали неправильно, и, собственно, потому сами виноваты.

3. Если с тем, с кем вы расстались, вы жили на вашей территории, то все, что может вызывать ассоциации и, следовательно, возвращать вас в прошлое (в котором будущее казалось таким хорошим), – исключаем по мере возможности. Заменяем постельное белье, убираем с глаз долой фотографии, подарки, любимые на двоих диски. Меняем маршруты до работы, с работы, в магазины и кинотеатры. Если есть возможность и ресурсы, не откажите себе в ремонте. Безотнотительно терапевтического эффекта, это действие заставит вас взбодриться.

4. Очень желательно, чтобы рядом с вами был тот, кто может выносить вас в этом состоянии, с вашими соплями, слезами и бесчисленным количеством повторений риторических вопросов типа «ну как же так?». В идеальной ситуации – это специально обученный человек (психолог, психотерапевт, психиатр).

5. Как только будете в состоянии, обеспечьте заботу о собственном теле. Ожившее тело обязательно потянет за собой в нужном направлении эмоции и мысли. (Заботу о теле можно совмещать с рыданиями.) Массаж, физкультура, спа, ба-

ни, бассейны, то есть все, что дает телу почувствовать себя живым, сейчас вам очень и очень нужно. Вкусная еда, сон и прогулки – сюда же. Олимпийские рекорды ставить не нужно. И поэтому, если есть силы только на массаж и ванну, значит, пока только массаж и ванна.

6. Если у вас есть занятие, при котором вы чувствуете или чувствовали себя раньше абсолютно вовлеченным, то пробуем. Танцы, макраме, аппликации, рисование, лыжи, да что угодно. Все, что сейчас может приносить хоть крупицу удовольствия и удовлетворения, практикуем не задумываясь. Не ждем от себя, что самочувствие резко улучшится, но если вы заметили, что на протяжении хотя бы 10–15 минут уже в состоянии не думать о случившемся, то вы на верном пути.

7. Как только поймете, что способны не рыдать на людях, вытаскивайте себя хотя бы на пассивное потребление спектаклей, кино, выставок, концертов. Да, вот так, без энтузиазма, полегонечку начинаем наблюдать, как живут люди. Не сразу, но скоро начнете понимать смысл сцен и задумки режиссеров и фотографов. Если при этом вам будет с кем это обсудить, то это дополнительный бонус.

Психологи очень не любят говорить про конкретные сроки, потому что у всех все по-разному. И это правда. Но если после расставания прошел год, а вы все еще напоминаете сами себе амебу и ничего, кроме боли или апатии, не испытываете, то поход к профессиональному психологу – это то,

на что следует решиться.

И главное: если вас бросили – пожалуйста, не бросайте себя сами. Позаботьтесь о себе. Пройдет время, и вы убедитесь, что самая темная ночь – перед рассветом. Мир подтверждает это ежедневно.

## **Если вы все же решили попробовать починить отношения. Как простить?**

Бывают ситуации, и не так уж редко, когда супругам удастся починить свои отношения даже после измены. Но для этого надо, чтобы оба искренне захотели разобраться в том, что произошло.

Если движения навстречу друг другу не происходит, то часто семью спасают ради видимости, формального статуса, который может быть выгоден обеим сторонам – по разным причинам. В таком случае семьи по сути нет. Даже если формально произошло примирение.

По-настоящему простить – сложно. И возможно это только тогда, когда твое прощение нужно другому.

В таком случае бессонные ночи, десятки вопросов «почему так произошло» и поиски ответов однажды заканчиваются простым и емким словом: «Прости». Иногда этого приходится ждать долго, иногда – очень долго. И за время ожидания есть все шансы вывернуть собственный мир наизнанку, найти массу ответов на сопутствующие вопросы, стать сильнее, лучше, мудрее.

Несмотря на это, будет продолжать болеть, сначала сильно, потом слабее, а потом просто фонить где-то на едва улавливаемой частоте. И вот это такое простое слово «прости» делает тебя вновь свободным. Свободным от боли, от страха,

от прежних ошибок.

«Прости» – слово, которое возвращает доверие к себе, к другому, к жизни. Наверное, это неправильно – наделять другого такой властью, наверное, правильно – не ждать, не возвращаться, не слушать. Но жизнь вообще не очень правильная штука, и уж точно непростая. И, да, наверное, это подарок, когда у нас есть возможность вернуться в прошлое и расставить все точки над *i*. Найти и снова присвоить себе ту часть, которую обманули, предали, оставили. И в этот момент окончательно забрать себе свою ответственность за то, что случилось.

И можно быть благодарным другому за смелость и силу, которые понадобились ему, чтобы сказать «прости». Прошлого не изменить, разбитую чашку не склеить, но можно жить дальше, с новым опытом, с иным пониманием себя и другого и оставаться не менее важными друг для друга. Потому что после «прости» возвращается то, что когда-то было прервано, ранено, подорвано. Доверие.

Доверие – это всегда кредит. Пожалуй, самый важный, который мы получаем в жизни. И который выдаем. Доверие всегда иррационально, нет никаких гарантий, что оно будет оправдано. В любую минуту каждый может поступить как угодно с каждым. И с этим ничего нельзя поделать. Мы все в зоне риска. И риски тем выше, чем менее ценны отношения. Никто не будет рисковать доверием, понимая, что он потеряет поддержку или дружбу, или любовь, или симпатию, или

просто возможность быть самим собой. Когда уходит доверие, то ничто из перечисленного не будет прежним.

Случается, что доверие уходит, а чувства остаются. Другие, по-другому, но остаются. Ошибка людей в том, что они пытаются притворяться, что ничего не произошло, великодушно учатся прощать и реанимировать доверие. Но на выжженной земле ничего не растет. Пусто. Пепел. Холод. Это все. И если вы остаетесь в отношениях после предательства, то у вас может быть много чего: радости, сложностей, событий и совместных проектов. Но на том месте, где было доверие, образуется черная дыра, от которой при любом движении ветра будет разлетаться пепел. И только при желании понять и быть понятым пепел превращается в удобрение. И на месте боли что-то пробивает уродливую землю. Это непростые усилия, чтобы вырастить заново то, что когда-то было сильным и чертовски красивым. Каждый волен выбирать сам. Все мы преданы. Кому-то или кем-то. А жизнь продолжается.

Бывает и так, что «прости» никогда не прозвучит. Никогда. Мир несовершенен, как и люди в нем. Не всем дано, не всем нужно. И тогда продолжается обвинение самого себя: как я мог доверять этому человеку? Почему раньше не понял? Не заметил? Не избежал рисков? Кажется, что должен был почувствовать, заметить, предусмотреть... И твоя ошибка болит. Твоя ошибка тебе слишком дорого стоила. И вот это самое сложное – признать свое право на ошибку.

Признать, что ошибся, и простить за это... себя. Себя прощать в сотни раз сложнее, чем других. Но иначе не отболит никогда. Поэтому нужно учиться быть к себе милосердным. И прощать.

# **И наконец: почему он изменяет?**

Принято связывать измену в паре с неблагополучием пары. За благополучие в паре отвечают оба партнера. Часто общество назначает ответственной за благополучие женщину – ведь она хранительница очага, мудрая шея и т. д. Думаю, очевидно, что такой подход – виноватить в случившемся женщину – односторонний. Но выгоден он не только мужчинам. Он выгоден и женщинам тоже.

Мужчинам – потому что они при таком подходе ни за что не отвечают. Это женщина должна сделать так, чтобы им не захотелось изменять.

Женщинам – потому что дает иллюзию всемогущества. Что можно что-то такое сделать, как-то правильно или идеально себя вести, что никакая измена не случится.

И то и другое – утопия.

Даже если предположить, что в тех отношениях, в которых нам хорошо, измен просто не может быть, то стоит заметить, что за «хорошо в отношениях» отвечают оба партнера. Впрочем, и за случившееся «плохо» тоже оба.

Что делать с неудовлетворенностью, обидами, скукой в отношениях – каждый решает сам. И иногда принимается решение в пользу появления третьего человека. Треугольник – это всегда хорошая возможность сбросить лишнее напряжение в паре на сторону. И тогда, ничего не меняя в самой па-

ре, можно продолжать отношения. Правда, эйфория будет длиться недолго. Вскоре напряжение будет расти и со вторым партнером. Потому что он тоже живой человек, и вряд ли его воспитывали, чтобы он был третьим или запасным.

И вместо одних неудовлетворительных и сложных отношений человек получает парочку.

Что делать дальше? И снова каждый решает сам. Но если в паре возможен диалог, то несколько сеансов у семейного психолога поможет прояснить ситуацию и понять, что произошло. Почему отношения стали непригодны для жизни без привлечения третьего. И уже исходя из этого знания каждый принимает решение – завершать отношения или продолжать.

Если с диалогом не сложилось, с психологом тоже, а вы чувствуете, что не справляетесь, – найдите психолога уже не для вас как пары, а только для себя. Психологи – это специально обученные люди, которые знают, как переживать острые состояния, как поддержать человека и где искать ресурсы в любой ситуации.

# **Идеальный развод. Реальность или фантастика?**

Конечно, идеальных разводов не бывает. Потому что развод – это всегда разрушение того, что было построено раньше. А разрушений без издержек быть не может. И все же было бы желательно свести эти издержки к минимуму.

Семейные психологи шутят, что самые прочные браки на грани развода. (Ну, как шутят? Защищаются, можно сказать, смехом от несмешной действительности.)

В обычных парах супруги решают множество задач: про детей, отпуск, жилье, родителей и т. д. А пара на грани развода никаких задач не решает, кроме одной: разводиться или нет? Какой отпуск, если непонятно, жить вместе или не жить? Какой ремонт? Ну, неясно же еще, кто и где будет! Лет по десять бывает неясно.

То есть все задачи по совместному бытию на это время откладываются. И по несовместному тоже. Потому как ну какая учеба и повышение квалификации, если надо сначала определиться с браком и собственным статусом.

Иногда затяжной конфликт, требующий принятия решения о дальнейшем совместном существовании, очень удобен паре, ведь это идеальный повод не принимать никаких решений годами. Годами думать о том, что будет, когда произойдет расставание или окончательное примирение, и жить

этими предположениями. Главное, что позволяет такая ситуация, – не жить настоящим. Или жить, но как бы не по-настоящему, временно, на черновик.

Можно и так. Только есть плохие новости: у жизни нет черновиков.

Но бывает так, что брак уже не спасти и решение о разводе принято окончательно и бесповоротно. В такой ситуации нет ничего хуже, чем когда супруги при разводе пытаются как можно сильнее навредить друг другу. Часто не замечая или не желая замечать, что страдают при таком раскладе не только они оба, но, что самое плохое, еще и дети.

Как развестись грамотно? Как сократить количество страданий – и своих собственных, и детских?

Если представить себе идеальный развод – это когда рущаяся супружеская подсистема оставляет в целости и сохранности родительскую подсистему семьи. То есть мужчина и женщина слагают с себя парные супружеские обязательства в отношении друг друга, но оставляют неизменными родительские обязанности по отношению к детям. Желательно, чтобы родители остались еще и договороспособными и в своих отношениях руководствовались интересами ребенка, а не обидой, виной или желанием отомстить.

Еще хотелось бы, чтобы они обоюдно (именно обоюдно – это важно!) не посягали на светлый образ второго родителя. То есть с мамой должно быть безопасно говорить про папу, а с папой про маму.

Также было бы не менее чудесно, чтобы каждый родитель искренне радовался теплым отношениям ребенка с другим родителем. И чтобы политика воспитания у мамы и папы строилась на идентичных принципах. В таком случае вы не создадите ребенку почвы для манипуляций: «А вот папа мне покупает шоколадки!», «А вот мама мне всегда разрешает играть в компьютер, когда я плачу!» и т. п.

Это и есть контуры идеального развода, который, конечно же, все равно не избавит ребенка от травматичных переживаний, но позволит переносить их легче.

В реальности такое, как мы знаем, случается нечасто. Гораздо чаще в период острой фазы разногласий отношениями рулят аффекты, обиды, месть, боль или страх. Если супруги понимают, что что-то пошло не так, и находят в себе силы дойти до семейного терапевта, который выступит «переводчиком» и поможет наладить нормальную коммуникацию, то выигрывают все – и дети, и родители.

# Ребенку нужен отец? Смотря какой!

Знаю немало случаев, когда после развода женщины приходят к психологу с чувством вины: «Не сохранила ребенку отца». Я в такие моменты представляю абсурдную игру-стрелялку, в которой женщина просто забыла нажать кнопку «сохранить персонажа», и теперь нам срочно надо что-то с этим сделать.

Если бы и в жизни все было как в игре... Но – нет. Есть случаи, когда «сохранять отца» – откровенно опасная затея. Помню недавний анонимный пост в ФБ – про Машу, которая смогла уйти с четырьмя детьми после десяти лет систематического домашнего насилия. Печальный пример как раз той ситуации, когда о «сохранении папы» надо думать в последнюю очередь.

Конечно, Маша сильная и смелая, и мы все с уважением поучаствовали копеечкой в общем сборе, чтобы Маша имела возможность не возвращаться к мужу. С такой поддержкой должно получиться.

Но есть нюанс: Маша не хочет портить жизнь отцу своих детей. Он избивал ее на протяжении десяти лет, даже беременную, из-за чего она потеряла ребенка. Она пугается, даже если кто-то из мужчин рядом просто поднимает руку. Она много лет задыхалась от его измен. И при этом она считает, что дети должны продолжать общаться с отцом!

Этот отец щелчком пальцев доводит мать своих детей до нервного срыва и рассказывает детям про нее гадости. Отец, который никак не заботится ни о детях, ни о женщине, с которой прожил десять лет и которая и сейчас продолжает находиться в крайне уязвимом положении. И я так понимаю, отцу все равно, что дети сегодня ели и есть ли у них резиновые сапоги на осень.

Вот этот отец – он зачем?

Да, это действительно страшно – взять на себя ответственность и сказать: «Хватит! В моей жизни тебя достаточно!» Но неплохо бы понимать, что детям нужен хотя бы один устойчивый родитель. Нужен родитель не в состоянии нервного истощения, истерик и беспомощности, а обычный взрослый человек, способный к нормальному жизненному функционированию. Если папа все время выбивает у мамы почву из-под ног, то очевидно же, что мама будет более устойчивой без папы.

Пока дети маленькие, они не смогут напрямую общаться с отцом так, чтобы не выбивать маму из хрупкого душевного равновесия, от которого зависит не только мамино благополучие, но и детское. Значит, в этом случае папу вычеркиваем. Извините.

Да, хорошо бы, чтобы папа был, нормально разговаривал, не распускал руки и не травмировал детей рассказами о маме-шлюхе. Но такого папы нет. Есть распоясавшийся мужик, возможно, даже сильно травмированный, но детям и жене от

этого не легче. Его действия наносят колоссальный ущерб всей семейной системе. Возможно, он дойдет до психиатра, психотерапевта или господ бога и прозреет, и тогда все изменится. Но до этого момента – ему дороги в семью нет.

Да, это очень обидно, но не смертельно. Не у всех детей есть отцы. Травма? Травма. Но дети не сахарные, от этого никто не растает и не умрет. А вот от отца-психопата умирают, иногда в прямом смысле этого слова, так как папа может не рассчитать удар.

Главное, что мама без папы намного быстрее станет дееспособной и устойчивой. И еще успеет пожить эту жизнь не в роли партнера насильника и агрессора, а нормально так пожить, потому что другой жизни у мамы не будет.

Да, выход из дисфункциональных (разрушающих) отношений долгий и болезненный. Он сопряжен со многими психологическими издержками, увы. Да, не повезло – бывает. Но бывает и нормальная жизнь дальше, если только взять на себя ответственность за непопулярное решение: «Я решила, что такой отец детям не нужен. Имею право».

Да, это сложно. И дети лет через десять, возможно, предъявят претензии, и это тоже надо будет сдюжить. Но сдюжишь, если уверена, что выбрала меньшее из зол, что приняла единственно возможное решение во спасение и детей, и себя.

## **Лучше один родитель, но вменяемый, чем два невменяемых**

Хорошо, с ярко выраженными садистами все более или менее понятно. С некоторыми другими критичными ситуациями – сложнее. Хотя суть всегда одна и та же: если в результате взаимодействия двух родителей у ребенка не остается ни одного вменяемого и устойчивого родителя, то взаимодействие исключаем.

Так бывает, когда мужчина, например, изменил женщине. Развод, разъезд, все свободны. А ребеночку, допустим, еще и года нет. Груднички у нас остаются с мамой. А мама от каждого разговора с папой впадает в истерику и глотает феназепам. И зачем эти жертвы? Нет возможности договориться – значит, нет. Значит, папа исключается. У мамы тоже только одна жизнь, и ей бы за время декретного отпуска с ума не сойти и в дурку не попасть. И так гормоны пляшут, а тут еще и папа со своими выкрутасами.

Имеет мама право хотеть для себя хорошей и спокойной жизни? Однозначно. И чем младше ребенок, тем больше у мамы над ним власти и возможностей не общаться с отцом. Иногда для матери это единственный способ удержаться на ногах. А для ребенка – получить нормальную, включенную в него маму.

У меня в опыте есть еще десяток сложных ситуаций и

непопулярных решений, когда взрослые не могут договориться. Так бывает, что договориться невозможно. Например, с психопатами, которые орут и никого, кроме себя, не слышат; с невменяемыми, которые шагают в окно или постоянно шантажируют суицидом; с абьюзерами, с зависимыми и склонными к психологическому инцесту родителями. Увы, красивых и безболезненных решений в этих случаях не бывает. Все, что может вменяемый родитель в таких случаях, – это минимизировать потери и сохранить себя – хотя бы для детей.

У каждого из нас только одна жизнь, и каждый имеет право прожить ее наилучшим для себя способом. А дети вырастут и проживут свою жизнь наилучшим способом для себя. Если, конечно, мы дадим им шанс повзрослеть с помощью хотя бы одного устойчивого и вменяемого родителя.

Кстати, есть и хорошие новости: случаев, когда диалог между родителями невозможен, не так уж и много. На общем фоне вменяемых людей гораздо больше. Пары в состоянии развода все чаще доходят до кабинета психолога. Все чаще супруги понимают, что они оба любят своих детей и им придется договариваться, и через психолога-«переводчика» это можно сделать проще, быстрее и безболезненнее для всех участников процесса.

# **Бывает ли союз самодостаточных, или Идеология отношений, которую мы выбираем**

## **До равноправия нам все еще не близко**

К сожалению или к счастью, современные тренды таковы, что основным лейтмотивом отношений все чаще становятся идеи автономности, самодостаточности и успешности. Продвигаются идеи о том, что полноценную семью могут создать только два самодостаточных человека. То есть таких, которые могли бы спокойно жить поодиночке. Потому что каждый сам себя материально обеспечивает, у каждого есть дело, в котором он преуспевает, каждый живет своим умом, самостоятельно принимает решения, справляется с проблемами, не рассчитывает на чью-то помощь и в принципе в ней не нуждается.

Звучат эти идеи прекрасно и попадают на подготовленную почву. Женщины стремятся к самодостаточности. Это и понятно, назрел массовый бунт против вековых устоев, когда женщина могла быть только половинкой мужчины и само-

стоятельно себя не мыслила, да и общество не давало ей ни единого шанса на самодостаточность. И вот наконец – свобода и равноправие, ты можешь быть отдельной личностью, никак не зависеть от мужчины – и не быть при этом изгоем. Казалось бы – счастье, радуйся, что живешь в XXI веке!

Да только есть одно «но»: если заприметить, как именно проявляется равноправие и стирание гендерных стереотипов в современном обществе, то захочется тихо уйти по воде огородами. Потому что в головах еще приличная путаница, и мало кто понимает, как жить с этой самодостаточностью, если ты не гордый одиночка, а все-таки мечтаешь о семье и паре.

Давайте посмотрим, что сегодня в обществе думают, чувствуют и говорят в связи с этой темой.

Итак, дискриминация женщины – это фу и атавизм, никто не спорит!

Но если ей при этом приходится учитывать, что в ресторане придется платить за себя самой, конкурировать с мужчинами в профессии на равных и не перекладывать ответственность за свое благополучие на мужчину – это прям ужас и безответственные мужики, которые обмельчали.

Женщина – личность со всеми плюшками и бонусами. Ограничивать ее выбор, осуждать мезальянсы и требовать подчиняться отцу, мужу и старшему поколению – это опять фу и атавизм. Но если парень считает, что девушка – взрослый самостоятельный человек, а потому может сама нести за

себя ответственность и имеет право самостоятельно решать, куда с кем и когда пойти, то все, опять ахтунг: он безответственный и инфантильный чувак.

Мы все как бы в едином порыве за сепарацию, чтобы детки выросли и становились независимыми и автономными. А диктовать взрослому ребенку, как ему жить и с кем спать, – это фу и атавизм. Но если вдруг дети выросли и родителей не спросили, как им жить, а вместо этого воспользовались мессенджем «живи, как хочешь» по прямому назначению – то это эгоизм, черствость и бездушие.

И список же можно продолжать, да?

И вот итог: в целом мы все с вами за все хорошее против всего плохого. Но как только самые прекрасные идеи применяются в ежедневной жизни, то наступают Армагеддон и последний день Помпеи одновременно.

Вот и получается, что до декларируемого равноправия и феминистических ценностей нам все-таки не близко. До мудрости и золотой середины во всех этих вопросах и женщинам, и мужчинам еще топать и топать.

# **Мужчинам на заметку: идеи равноправия могут превратить вашу жену в совсем другую женщину**

Двум самодостаточным и автономным людям в одной семье еще надо научиться сосуществовать вместе. Потому что в семье недостаточно умения самостоятельно принимать решения. Нужно еще уметь эти решения согласовывать друг с другом. Договариваться, идти иногда на компромиссы и уступать. А еще иногда быть уязвимыми, признавать свои ошибки и проявлять слабости. И принимать помощь от другого, и просить об этой помощи тоже. А если они оба настолько самодостаточны и помощь другого просто не нужна, о ней не просят и ее не предлагают? Значит, и заботиться друг о друге вроде бы ни к чему? Вопрос: может ли это называться семьей?

Два самодостаточных человека в одной семье – это уже несколько иные отношения друг с другом. Имейте это в виду, если вдруг решите, что вам мало равноправия и следует срочно его приобрести. А то может получиться как в следующей истории – кстати, сценарий в наши дни очень распространенный.

Представьте: вот живет себе семья. И неплохо живет. Но однажды муж, проникнувшись современными идеями, по-

черпнутыми из СМИ, глянца и дружеских советов, начинает указывать жене на ее, жены, никчемность как полноправного члена общества.

Дом, дите и его душевное благополучие обычно в расчет не берутся. Потому что это не работа. Он так считает – по той причине, что в его родительской семье эту работу не ценили и работой не считали.

Ну подумаешь – растить ребенка, кормить и оберегать семью, целовать мужа от избытка чувств по вечерам! Для этого много ума не надо. А вот бухгалтер, профессор, журналист, врач – это да, это профессии. За это теоретически он жену уважать и ценить согласен.

Почему-то ему в голову не приходит, что любая фирма выживет без именно этого бухгалтера, ну потому что замену найдут и непоправимых катастроф не случится. Как и в случае с любой другой конторой: без любого специалиста предприятие не развалится и будет работать себе дальше. А вот работу мамы не выполнит никто. Потому что только именно эта мама знает, что лучше именно для ее ребенка.

Но вот женщина каждый день в собственной семье сталкивается с обесцениванием женско-материнского. И однажды решает делать карьеру, ибо задолбало!

Не сразу, конечно, так как карьера вещь упрямая и небыстрая. У некоторых, правда, бывают головокружительные взлеты, но не так часто.

В итоге у женщины меняются приоритеты. Меняется круг

общения. Ну и сила и энергия уходят на поддержание совсем не домашних процессов.

Что дальше? А дальше муж получает на совместную жилплощадь несколько иную женщину, с другими интересами и, главное, уже с другим отношением к нему. Динамика изменений не заставит себя ждать.

И вскоре мы наблюдаем картинку, когда мужчине уже не очень нравится работа жены. Причем страсти накаляются. И рано или поздно она слышит вот это: «Брось работу, мы не бедствуем, твоя работа только все портит!»

А вот с этого места права голоса мужчине лишают и решения принимают самостоятельно, ибо не фиг было.

## **О самой главной женской работе, которая сейчас не в тренде**

Я вовсе не хочу сказать, что успешные, самостоятельные и самодостаточные женщины есть зло – ни в коем случае, ничего подобного я не имею в виду. Но дело в том, что глянец сегодня предлагает всем нам следовать одной на всех идеальной модели: превращаться в бизнес-леди, достигать успеха, стремиться к независимости и презирать тех, кто хочет жить по старинке в обычной семье и не возбуждается от себя в одиночестве.

Таких все меньше и меньше. Неработающие женщины, женщины, посвящающие себя семье, мужу, детям – то есть самой главной и ответственной работе, – оказались не в тренде и не в почете. И чего только им не приходится выслушивать в свой адрес!

### **Разговор в сауне о том, какой должна, а какой не должна быть нормальная женщина**

– Нормальные женщины должны работать! – Дама средних лет, по профессии психолог (назовем ее Тоней), вещает с верхней полки сауны, как с трибуны. – Каждая достойная

женщина вкалывает, зарабатывает деньги и ни от кого не зависит. Только такая женщина может позволить себе любовь!

– О'кей, я, видимо, ненормальная, – отозвалась с другой полки еще одна дама средних лет, назовем ее Катей. – Но вот с тем, что я недостойная, пожалуй, не соглашусь. Да и остальное тоже бред.

Тоня встрепелулась и продолжила с не меньшим воодушевлением:

– Если ты живешь на деньги мужчины, это называется бытовая проституция!

– То есть в любви ты нам с мужем отказываешь? Или это проституция по любви?

– Это вы пока, потому что наверняка недавно поженились. А потом он начнет делать все что захочет, а тебе придется терпеть унижения и молчать в тряпочку. Я тебе это сейчас как профессиональный психолог говорю. Надо обязательно начинать работать и зарабатывать. Ты же наверняка когда-нибудь работала? Вот, надо возвращаться. Я знаешь сколько убогих и бесправных женщин видела после развода, оставшихся в нищенских условиях?

– Нет. Я никогда не работала. Выскочила замуж после института. Через три года развелась и снова замуж махнула. И вот уже семнадцать лет не работаю. И пока не собираюсь. Впрочем, и молчать в тряпочку не собираюсь, никогда не умела, да и зачем?

– Затем, что придется! Рано или поздно он тебе изменит

и деньги перестанет давать.

– С чего это?

– Ни с чего. Жизнь такая. И ее можно жить полноценно – а можно приспособливаться к мужику. Я за первое.

Тоня была горда собой. Она имела в своем арсенале тысячи страшных историй о тяжелой женской доле неработающих женщин, которые все как на подбор были сирыми и убогими.

Катя заинтересовано слушала.

Тоня не унималась:

– Это же только с виду в таких парах все хорошо, вот скажи! Сколько раз тебе хотелось уйти?

– Ну, было пару раз. А у кого не было?

– Вооот! – победоносно продолжила Тоня. – А было бы тебе куда и на что, ты бы не задержалась.

– Да всегда было и куда, и на что. Но я задержалась. И знаешь, не жалею. За семнадцать лет бывало, что и убить хотелось, а развестись – нет.

– ?!?

– Люблю потому что. И роднее человека нет.

– А он?

– Тоже. Не сомневайся.

– Все вы врете, – уже не сдерживаясь, голосила Тонечка. – Врете, врете, я точно знаю! Ты просто не признаешься. Профукала полжизни под мужика, а теперь любовь изображаешь. Ну а что еще ты можешь сказать? А я вот знаю!

– А все психологи такие нервные? – не выдержала Катя.

Тоня вышла. А я осталась. Катя посмотрела на меня и фыркнула:

– Ну а ты чего молчишь? Из цеховой солидарности?

– Нет. Из жалости, Катя, из жалости.

– Ко мне?!!

– К ней... Никогда не думала, что человека может так бомбить.

Потом мы еще долго говорили о современных реалиях и о том, что умирает не брак, а одна на всех форма брака. Говорили, что очень мало остается таких семей, где сохраняются традиционные ценности и представления о ролях мужа и жены в семье. И что жить в таких семьях непросто – мало у кого получается. Потому что уметь надо.

А уметь жить в паре с равным балансом, без доминирования одного из супругов над другим, без соперничества и споров о том, кто тут главный, – еще более сложный навык.

Кстати, баланс в паре – это далеко не в первую очередь вопрос денег. Это не про то, кто зарабатывает, а кто нет, кто материально самостоятелен, а кто зависим. Баланс связан с вопросами власти, влияния, доверия, взаимозависимости и любви. Деньги – лишь часть огромного спектра взаимоотношений пары.

Есть те, кто знает об этом на своем опыте. Остальным же лишь остается верещать «все вы врете» и нарциссически любоваться собственной картиной мира, которая представля-

ется им единственно верной. И которая трещит по швам, если натывается на другую реальность.

К счастью, мы живем в такое время, когда каждый может сам выбирать себе реальность. Женщины могут жить по-разному. Семьи могут жить по-разному. И меньше всего нас должно волновать, нравится ли это нашему окружению. Какой бы образ жизни вы ни выбрали – никто не имеет права вас осуждать. Вопрос, как вам жить, касается только двоих – тех, кто живет вместе и стремится к тому, чтобы каждому в этом союзе было хорошо, тепло и уютно. И если у вас так – то уже неважно, следуете вы модным тенденциям или нет. Выбираете ли вы равноправие или зависимость друг от друга.

Самостоятельность тоже может сосуществовать с заботой, теплом и открытостью. Но для этого все же придется выйти из своего автономного кокона. И вспомнить, что кроме «я» есть еще и «мы».

# **Идеологию отношений сегодня определяет экономика**

В завершение этой главы поделюсь своими соображениями о том, почему так хорошо «продаются» идеи автономности и независимости. Дело не в том, что человечество шагнуло в осознанность и прозрело. Дело в том, что человечество шагнуло в эпоху потребления, где больше ничего не ремонтируют и не штопают, а сразу покупают новое.

В эту эпоху правят нарциссические ориентиры, которые напрочь отсекают возможность совершить ошибку и исправить ее, что-то переделать, в чем-то разобраться, что-то постараться получше понять и начать сначала. Проходим мы вот такой рубеж трансформации ценностей.

Только очевидно, что в основе этой трансформации лежит экономический фактор. Увы. Потому что одиночки выгодны для производителей чего бы то ни было. Семье нужна одна стиральная машинка. А двум отдельным людям – две. И так во многом.

Зачем вам договариваться друг с другом? Вы и друг без друга проживете, ибо свободны, самостоятельны и самодостаточны. А экономике – верная выгода.

Потому придется выдохнуть и согласиться, что идеологию формирует экономика.

Но есть и те, кто с этой идеологией не согласен. Эдакие

отщепенцы. Имеют право.

И все-таки мы с вами живем в хорошее время – можем свободно и самостоятельно выбирать себе идеологию отношений. С чем я нас и поздравляю.

# **Что происходит с детьми, или Сложное искусство делиться счастьем**

## **Почему в книге про отношения появилась глава про детей**

Эта глава – про детей, и она может кому-то показаться неуместной в книге, посвященной отношениям между мужчиной и женщиной. Но я так не считаю. Дети – это тоже про отношения, про совместность, про пару. Что еще может так наглядно обозначить совместность, если не два разных человека, которые продолжились в одном?

Именно дети часто становятся индикатором того, являетесь ли вы на самом деле семьей или нет.

Кроме того, мы все были детьми. И наши модели поведения в семье – оттуда, из детства. От того, какой пример отношений мы получили в родительской семье, очень сильно зависит то, будем ли мы счастливы в своей взрослой жизни, и в первую очередь – в отношениях.

Вам не обязательно повторять ошибки родителей. Вы можете воспитать своих детей иначе, чем воспитывали вас.

Но для этого сначала необходимо понять, какие нежелательные модели поведения передали вам по наследству родители. Только тогда вы сможете изменить эти модели – благодаря чему уже не передадите их детям.

Я советую прочитать эту главу и тем, у кого нет детей и кто не собирается их заводить. Возможно, вам станет понятнее, почему ваши отношения складываются – или не складываются – именно так, а не иначе.

# Для чего нужны дети

Для чего нам дети? Есть десятки ответов, но чем больше я живу, тем отчетливее понимаю, что единственный смысл в детях – это поделиться с ними собственным счастьем, если таковое имеется. А если нет, то его нужно непременно добыть, чтобы было чем поделиться. Все эти истории про стакан воды в старости, свершение не совершенного родителями, чтобы было ради кого жить, и т. д. – от лукавого, скажу я вам. Потому что, только будучи довольным своей жизнью, ты в состоянии быть благодарным своим родителям по-настоящему. И не за то, что они ради тебя перетерпели, вынесли, а за то, что они смогли стать счастливыми сами, не возлагая на тебя ответственность за свое счастье.

Если родители счастливы изначально, а не благодаря детям, если они не требуют, чтобы дети сделали их счастливыми, – а значит, и не обвиняют детей в своих несчастьях, – только тогда дети тоже могут чувствовать себя счастливыми и по-настоящему свободными.

Если родители сами несчастливы, если они сохраняют свои отношения только ради детей (с обязательным грудным придыханием «все ради них!»), то рано или поздно это превращается во «все из-за них!». И дети начинают чувствовать, что это они были причиной родительских страданий, а если бы не они, то родители давно бы перестали мучить друг дру-

га и были счастливы порознь.

Если у вас не хватает мотивации стать счастливыми для себя – постарайтесь стать такими хотя бы ради своих детей...

# **Детей воспитывают отношения между родителями**

Детей воспитывают не мама и не папа – детей воспитывают отношения между родителями. Воспитывает поле, которое родители создают между собой. И если оно прочное, надежное, то и расти на таком поле приятно и радостно, можно развиваться и осваивать эту жизнь. Если же поле между родителями ненадежное, зыбкое, то ребенок сначала тратит ресурсы на адаптацию и выживание в этом поле, а потом уже на развитие.

Мама и папа – это как две табуретки, на которых малышке нужно научиться сидеть. Гораздо надежнее, если эти табуреточки с рождением ребенка превращаются в удобную единую лавочку. Это не о тотальном слиянии – это об осознании своих родительских функций, которые заключаются не только в декларировании нового статуса «мать-отец», но и в необходимости быть единой командой.

Важно, чтобы родители имели единую систему взглядов на воспитание и научились быть поддерживающими партнерами друг для друга. Недаром многие мероприятия с младенцем легче проворачивать в паре. Купать: мама достает из воды, папа ловит в полотенце. Мама готовит, папа кормит. Мама одевает на прогулку, папа выносит коляску. Так младенец получает сигнал, что мама с папой вместе, все хорошо,

он в надежной команде.

Родители – первая команда ребенка, в которой он учится совместности, кооперации, доверию. Это навыки, которые дают неоспоримое преимущество в жизни, если они хорошо прокачаны.

Иногда уход за младенцем, да и за ребенком постарше превращается в соревнование: либо так, как я, либо никак. Родители пытаются изолировать друг друга на время, которое они проводят с ребенком. Уже сто раз написано, сказано, подтверждено различными авторитетами: дети являются мощными эмпатами, они непроизвольно считывают настроение и отношения родителей. Пытаться выдавить из пространства ребенка маму или папу – это все равно что пытаться откусить от него половину. Не надо так. Нужно учиться совместности. Не обязательно для этого постоянно передавать ребенка с рук на руки. Достаточно просто проводить время всем вместе.

Каждая мама знает, что всегда есть куча мелких задач, которые ты ситуативно не можешь выполнить: то за пеленкой не дотянуться, то соска упала, то во время кормления жутко хочется пить и т. д. и т. п. И очень будет хорошо, если папа, вместо того чтобы чувствовать себя бесполезным в тандеме «мать-дитя», научится вовремя спрашивать, чем он может сейчас помочь, и по возможности будет задавать вопрос почаще. А мама – научится просить о помощи.

Нет ничего зазорного или стыдного в том, чтобы попро-

сдать партнера помочь, если вы сейчас заняты ребенком: подать телефон, подержать малыша, пока вы сходите в туалет, принести соску и т. п.

В паре нужный уровень включенности в ребенка достигается легче, чем в одиночку, но для этого нужно осознавать себя как пару.

**С рождением первой дочки родительская совместность у нас выстраивалась как-то сама собой. Все, что было можно, мы делали вместе. Конечно, это совсем не означало, что мы совершенно одинаково взаимодействовали с дочкой. Иногда по-разному, но в рамках одного мировоззрения и взаимного уважения друг к другу. У дочери до сих пор нет даже мысли, что мама может не согласиться с папой и наоборот. И эта совместность дала свои плоды: уверенного и открытого миру ребенка. Думаю, определяющую роль в этом сыграло то, что за спиной у ребенка надежная, никогда не исчезающая поддержка родителей. Даже когда наши супружеские роли дали трещину и распались, родительские остались неизменными и надежными.**

Совместность важна не только для младенцев, но и для детей постарше, и даже для совсем взрослых. Причина та же: на прочной лавочке сидеть удобнее, чем прыгать с табурета на табурет или сидеть на сдвинутых табуретках, постоян-

но переживая, что они могут в любой момент разъехаться в разные стороны и ты упадешь.

Построить слаженную родительскую команду иногда бывает сложно. Но оно того стоит. В хорошей команде и расти приятнее, и родительство более эффективно.

# Про детские травмы, которые многие из нас проносят через всю жизнь

Воспитание ребенка всегда надо начинать с себя. Посмотрите на своих детей. Вам что-то в них не нравится? У вас к ним претензии? А что, если дети – ваше отражение? Может быть, следует сначала измениться самим, исправить в себе то, за что вы ругаете детей?

Я могу привести как минимум пару десятков примеров, когда взрослые люди бесконечно задаются вопросом, что они могли бы в детстве сделать иначе, чтобы из них получились другие взрослые.

Может быть, они могли бы как-то иначе вести себя с родителями, делать свой собственный, независимый от них выбор, давать им достойный ответ?

Ну например:

*«Дорогие мама и папа, вы задрали использовать меня как помойное ведро, бесконечно жалуясь мне друг на друга. Это очень вредно для моей детской психики, болезненно и невыносимо, потому что я хотел бы любить вас обоих без риска быть отвергнутым. Это моя естественная потребность, которую вы игнорируете, решая свои взрослые конфликты. Потому мне нужны другие родители, и я решил вас заменить. Не скучайте. Всего вам самого доброго. Ваш*

сын. 7 лет».

Или:

*«Дорогая мама! У меня нормальные ноги, и нос, и даже есть талия, которую все, кроме тебя, замечают. Я понимаю, что ты стараешься для моего блага, чтобы я не зазнавалась, но для моего блага надо стараться иначе, а не растить из меня закомплексованную барышню. Твои комплексы и обида на других женщин или неосознанная конкуренция со мной очень дорого мне обходятся. Я не хочу, чтобы в моей голове всю жизнь звучал твой голос, оценивающий меня как уродину. Разберись с этим, а я пока поживу у другой мамы. Твоя дочь. 13 лет».*

Или:

*«Дорогой папа! Это, конечно, очень печально, что быть отцом для тебя означает постоянно орать и наказывать. Но нам не подходит воспитание ремнем. Это нарушает наши границы, подрывает базовое доверие к миру, и все наши силы уходят на то, чтобы бояться, а не жить. Мы не хотим большую часть жизни потратить на попытки справиться с собственной агрессией, которую ты в нас порождаешь. Мы хотим иметь нормальные отношения с людьми и с собой. Есть папы, которые защищают своих детей, дают им чувство безопасности и уверенности в жизни. Мы решили тебя заменить. Не сердись. Твои дети 7 и 9 лет».*

Или:

*«Дорогой папочка! Я бы очень хотела не видеть твоих измен и обесценивания мамы. Ты думаешь, что я не вижу. Но я вижу. И учусь терпеть. Я все больше привыкаю, что это нормально: врать, изворачиваться и агрессивировать, если обман очевиден. Но я не хочу к этому привыкать и считать это нормой. Потому что такая норма меня не привлекает. Если я и дальше буду находиться рядом с тобой, то, скорее всего, не научусь выбраковывать таких мужчин, как ты. И семья мне будет казаться адом, на который лучше никогда не подписываться. Конечно, лучше было бы мне стать мальчиком, чтобы меня никто и никогда не мог обидеть. Но я девочка. В этом есть много прекрасного, о чем я никогда не узнаю в нашей семье. Я хочу увидеть другую модель супружеских отношений и потому решила тебя заменить. Надеюсь, что мы не увидимся раньше моего бракосочетания. На внуков не рассчитывай. У них будет нормальный дедушка. Твоя дочь, 9 лет».*

Или:

*«Дорогая мамочка! Я очень сожалею, что у тебя затянувшаяся депрессия, в которой ты меня совсем не замечаешь. Я очень стараюсь привлечь твое внимание, но мне не удается. И я постоянно думаю, что со мной что-то не в порядке, чувство покинутости разъедает меня изнутри. Я не*

*хочу потратить несколько лет жизни на терапию, чтобы расстаться с ощущением собственной ненужности и почувствовать, что тоже имею право на свое место под солнцем. Это больно, долго и дорого. Потому я решила сэкономить и уползти от тебя к нормально функционирующей матери. Поправляйся! Твоя дочь, 1,5 года».*

**Или:**

*«Дорогие родители! Папин алкоголизм делает папу беспомощным, а маму злой. Я устал задабривать маму, выполнять все ее желания и бесконечно вздрагивать от самого страшного замечания „ты как отец“. Однажды мне станет невыносимо доказывать, что я не такой, я устану присоединяться к маме в ее нелюбви к отцу и стану таким, как он. Потому что ребенок не может вынести такой жизни без последствий для себя. Это очень тяжело. Очень. Я не хочу играть с вами в такую семью. Развлекайтесь без меня. А я ушел по своим детским делам, ночевать буду у новых родителей. Пока! Ваш сын, 6 лет».*

Я могла бы привести еще много таких воображаемых монологов. Но все дело в том, что ни один из них не мог состояться в реальности. А потому на вопрос, что вы могли в детстве сделать иначе, ответ только один: ни-че-го.

И если вам кажется, что будь вы в детстве чуточку умнее, смелее, понятливее, то могли бы действовать иначе, знайте:

**ВЫ НЕ МОГЛИ.** Точка.

Но теперь вы выросли. Вы – взрослый человек. А потому теперь – вы можете.

Вы можете взять все, что вам всучили родители, и что-то с этим сделать. Или – не сделать. Теперь это уже никак не зависит от ваших родителей. Это зависит только от вас. Это ваш выбор.

У детей – выбора нет. Помните об этом, воспитывая своих собственных детей. Помните, что вы можете передать им все то, что получили от своих родителей. А можете этого не делать. И это тоже ваш выбор.

# Логика абсурда. Как воспитать монстра

Скажу сразу: в нормальной семье монстра не вырастить. Людям с развитым чувством эмпатии и навыком безопасной привязанности друг к другу и к детям такое просто не по силам.

Нужно очень постараться, чтобы вырастить монстра. Но у некоторых людей это получается, кажется, легко и без стараний. Притом что они не ставят перед собой такой цели. И после удивляются: как это такое выросло, в кого бы это.

На самом деле они просто не заметили, что создали для воспитания ребенка особую среду. И следовали всем правилам выращивания монстра. Хотите знать, что это за правила? Вот они.

1. Создайте в семье такую обстановку, в которой:

- ◆ никто никому не рад, а все всем своим видом демонстрируют, что с трудом терпят друг друга;

- ◆ проживающие под одной крышей не говорят друг другу «доброе утро» и «спокойной ночи», не интересуются делами друг друга и не ужинают вместе;

- ◆ члены семьи не чувствуют себя семьей и не занимаются совместными делами.

Про среду понятно? Описание можно продолжить, но, ду-

маю, главное вы уже уловили.

2. Всегда сравнивайте ребенка с другими. Пусть живет, ощущая и воспринимаемая самого себя только с помощью сравнения (я лучше Пети, но хуже Маши).

3. Никогда не задавайте ребенку вопрос: «Как тебе кажется, что чувствует другой человек, когда ты себя так ведешь?».

4. Не учите кооперации, то есть совместной деятельности. Никогда! (Не переживайте, сам не научится, это в одиночку невозможно.)

5. Никогда не учите радоваться за других, если у кого-то что-то получается. Пусть завидует. Обязательно поясните будущему монстрику, что он сам дурак. Или что объект зависти на самом деле придурок.

6. Не обозначайте для ребенка четких правил и границ, что можно, а что нельзя. Пусть знает: все нельзя, но если сильно понять, то можно.

7. Папа пусть обесценивает маму, а мама – папу, свекровь – тещу, а бабушка – бабушку. Не останавливайтесь! Периодически говорите, что вообще весь мир дерьмо.

8. Не учите дружить и выстраивать привязанность, не учите заботе. Опять-таки не переживайте, сам не научится. Трудности в виде отсутствия друзей и хоть кого-либо, кто бы был искренне заинтересован в ребенке, объясняйте тем, что друзья – это зло и, раз не дружат, значит они тебя не достойны. В подростковом возрасте желание принадлежать компа-

нии возьмет свое, но там ему отведут очень болезненное место. Обожжется, станет еще злее.

9. Всячески поощряйте (можно молчаливым одобрением) его чувство превосходства над другими и издевательства над слабыми, младшими, доверчивыми. Учить специально этому не надо. В тех условиях, в которых вы растите монстрика, он сам этому научится как единственно безопасному для себя выплеску агрессии.

10. Будьте уверены, что вы имеете полное право распоряжаться жизнью ребенка, не спрашивать, чего он хочет, заставлять делать то, что считаете нужным. Ваш авторитет неприкасаем. Не забывайте повторять, что все остальные козлы. Скорее всего, в ваше отсутствие муж (жена) будет делать то же самое.

11. Не поощряйте спонтанность, игривость и интерес к жизни. Ходите с соответствующим недовольным лицом.

Список, конечно, не исчерпывающий, но даже при выполнении этих одиннадцати пунктов успех гарантирован.

Впечатлены? Решайте сами, следовать ли этой логике абсурда. Или использовать данные правила в качестве примера, как не нужно себя вести. Удачи!

## Про любовь. И про то, когда все правильно

А теперь, чтобы разрядить обстановку, расскажу вам сказку.

На одной цветочной полянке жила-была зайка. Обычная серенькая зайнышка.

Зайнышка любила ромашки, черешню и сумерки. Зайнышка не любила шоколад, яркое солнце, соленое море и ролики. «Когда-нибудь, – мечтала зайка, – у меня будет зайчонок. И я поделюсь с ним любовью к ромашкам, черешне и сумеркам».

Но когда у зайнышки появился чудесный зайчонок, то скоро выяснилось, что малыш любит шоколад, яркое солнце, соленое море и ролики.

«Надо же, как интересно получилось», – подумала зайнышка. И рассказала зайчонку о своих наблюдениях.

А зайчонок уткнулся носом в зайку и сказал: «Все правильно получилось, мама. Я люблю шоколад, яркое солнце, соленое море и ролики. А ты – меня вот с этим всем: с морем, солнцем и роликами. А еще я люблю тебя. Тебя с ромашками, черешней и сумерками. И значит, любви в мире стало немножечко больше, а нелюбви меньше. Все правильно, мама, все правильно».

Тогда зайка еще крепче обняла своего зайчонка. И рассказала ему сказку, которую никто никогда никому до этого

не рассказывал. Ведь зайчонок очень любил мамины сказки, которая она сочиняла специально для него.

Все правильно.

# Про орущих младенцев. Как воспитать и не покалечить

Тот факт, что новорожденный – существо беспомощное и зависимое, в доказательствах не нуждается. В отличие от многих других млекопитающих, человеческий детеныш не может не только сам передвигаться и следовать за родителями, но и согреваться, питаться, самостоятельно осуществлять естественные физиологические потребности.

То есть для того, чтобы выжить, маленькому человечку жизненно необходим взрослый рядом. Лучше, если этот взрослый будет с сисей, полной молока. И это не прихоть или капризы, это условие, при котором у ребенка появляется шанс выжить. Есть заботящийся взрослый – будешь жить, нет – шансы на пребывание в этом мире стремятся к нулю.

Наличие опекающего взрослого (например, мамы, и для краткости я дальше буду писать «мама», но мы с вами будем иметь в виду, что это может быть любой опекун) – это вопрос жизни и смерти. Поэтому жизненно важная задача новорожденного – удерживать внимание матери и получать ее максимальное расположение.

Природа, кстати, изо всех сил помогает этому случиться, включая в женщине материнский инстинкт, привязанность, любовь с помощью окситоцина, который обильно выделяется при родах и грудном вскармливании. Социум тоже не

остаётся безучастным и всячески поддерживает идею святой материнской любви.

Кажется, каждая женщина априори должна испытывать колоссальную любовь и привязанность к своему ребенку! Но иногда биологические настройки барахлят. Оживают собственные детские травмы, к этому подключается депрессия или апатия. По-разному бывает. И все же «в среднем по палате», да, диада мать-ребенок обоюдно заряжена на привязанность и любовь.

Думаю, теперь очевидно: ребенок не может выбирать, любить маму или нет. Любить, любить и еще раз любить, а все мамины косяки трактовать так: это со мной (ребенком) что-то не в порядке, надо подправить, и тогда меня обязательно полюбят. Но это позже, когда младенец подрастет и научится осознавать, мыслить и фантазировать. Пока же человек совсем беспомощный, он может только подавать сигналы – плакать. Так его научила природа. И он плачет – чтобы его не оставили, не потеряли, не забыли. Потому что в человеческой прошивке каленым железом выжжено: «Остался один – умер». И малявка каждый раз борется за свою жизнь, когда плачет в одиночестве.

Да, взрослые знают, что за пять минут никто не умрет, да и за полчаса тоже, чего уж. Но для детеныша единственно правильный порядок вещей – это находиться у мамы на руках. Вот тогда он успокаивается, перестает тратить силы на удержание мамы и может эти самые силы потратить на рост

и развитие. То есть на освоение этой жизни, на обучение и адаптацию. На это нужны ресурсы, которые легко обнаруживаются, когда ребенок не страдает.

И наоборот: если ребенок страдает, то на развитие и обучение психические ресурсы будут тратиться по остаточному принципу. То есть развиваться он будет с запозданием. Гораздо медленнее, чем предусмотрено природой и чем он мог бы, если бы оказался в более благоприятной среде.

На всякий случай напомним, что спокковские и околоспокковские рекомендации по укрощению младенцев – полная и вредная бредятина, которая может вам помочь покалечить ребенка, а не воспитать. Как в голову могут прийти мысли о манипуляциях, которые якобы проворачивают детки, мне неизвестно. То есть новорожденный еще только наращивает свои мыслительные, речевые и прочие сознательные навыки, он даже телом своим еще не владеет, а манипуляции уже освоил? Самая большая «манипуляция» ребеночка – это хотеть тепла, нежности и внимания. С каких это пор родительская забота и участие, которые детям принадлежат по праву рождения, становятся предметом торга и манипуляций? И что за необходимость здоровому взрослому дрессировать беззащитный зависимый от него комочек жизни?

Приведу пару таких вот советов, совершенно людоедских на мой взгляд, от которых у меня начинается дергаться глаз:

1. Не приучать к рукам. А к чему приучать? К одинокому лежанию в кровати? Что страшного во взрослых забот-

ливых руках до тех пор, пока малявка не научится передвигаться самостоятельно? А как надо – чтобы младенец молча лежал в кроватке 10–12 месяцев, а взрослые приходили только дать сисю и поменять пеленки? Попробуйте себя так уложить, проникнитесь. Но учтите, что у вас в голове куча информации, которой вы можете объяснять себе то или иное поведение других и надеяться на лучшее. У малявки такого опыта и информации просто нет.

2. Не реагировать на плач. Серьезно? А ради чего? Чтобы доказать себе что? Ребенку вы ничего не докажете, ну кроме того, что он никому не нужен в этом мире и у взрослых есть дела поважнее, чем его дискомфорт, боль и отчаяние. Аргументы про развитие легких с помощью плача настолько несостоятельны, что даже писать лень.

Печально, когда время общения с ребенком, которое должно быть в удовольствие и для вас, и для малыша, превращается в испытание и проверку на прочность. Дети не для этого, честное слово! Младенцы вообще созданы для любви и нежности, а не для дрессировки и жесткого обращения.

Как показывает жизнь, чем меньше книг о здоровье, привязанности и психологии младенцев человек прочел (многие вообще не считают это нужным), тем бóльшим экспертом во возвращении детей он себя считает. И человеку даже в голову не приходит, что те зоны мозга, которые ответственны за манипуляции и хитрые интриги, ни в 3, ни 8 месяцев еще не сформированы.

Также неплохо было бы помнить, что любой ребенок ведет себя настолько хорошо, насколько может. Слово «может» надо ярко выделить в этой фразе. Он вел бы себя лучше, если бы мог. Ребенок ничего не делает назло, никого специально не изводит! Задача родителей – быть включенными в ребенка и видеть, что на самом деле стоит за тем или иным его поведением. Просто помните, что за ним стоят неудовлетворенные потребности, а может, даже боль и страдания, но никак не капризы или попытки вам насолить.

## **Про подростков. Почему они ничего не хотят?**

Самая распространенная сейчас причина обращения к психологу родителей старшеклассников: «Он ничего не хочет! Вы понимаете, он совсем ничего не хочет!».

И на тебя смотрят как на волшебника. И мама в этот момент, наверное, тихо молится, чтобы психолог нашел волшебную кнопку и детеныш захотел ну хоть чего-нибудь.

К психологам идут, когда уже нет сил, когда угрозы действуют плохо и когда апатия становится постоянным спутником ребенка. Знали ли эти мамы и папы, забывая день ребенка по минутам, не оставляя ему выходных дней, что лет через 7–10 они лихорадочно будут искать телефон лучшего психолога – ведь репетиторы, кружки и школы тоже были лучшими? Они вложили в ребенка столько, что им в своем собственном детстве и не мечталось. Почему же что-то пошло не так? Порой это происходит не только с подростками, но и с семи-, восьми-, девятилетними, которые в столь раннем возрасте уже ничего не хотят.

Родители пожимают плечами и при этом не видят, что детям просто не интересно ни-че-го. И у большинства таких родителей почему-то один аргумент: мол, ребенок всегда таким был. Те, кто работает с детьми и у кого свои недавно были малютками, наверняка понимают, что это не так.

Вспомните, как забавно малыши изучают свои ручки и ножки, как, научившись ходить, они осваивают пространство, как трехлетки, не зациканные мамами и бабушками, танцуют там, где услышат музыку. Познавательная активность присутствует у каждого ребенка. Просто кто-то с удовольствием носится за бабочками, кто-то увлеченно собирает конструктор, а кто-то поет.

Но если у взрослых появляется свое понимание того, чего ребенок должен хотеть, – они просто игнорируют потребности ребенка. А в худшем случае эти потребности вообще обесцениваются: «Что ты, как глупенький, песенки поешь, лучше бы книжки читал, или давай мы тебя на английский запишем». Рано или поздно это приводит к угасанию первоначального интереса. На радость маме или папе ребенок, конечно, будет заниматься чем велят, только радости или удовлетворения от этого не особо получит. Вот так родители медленно и верно лишают ребенка жизненной силы, потому что ему совершенно не понятно: зачем это все?

Чтобы ребенок имел активную позицию и получал удовольствие хоть от каких-то занятий, иногда достаточно просто ему не мешать. Если у него останутся хотя бы одно-два занятия, которые действительно зажигают и радуют, тогда понятно, зачем нужно делать уроки, убираться в комнате и т. д. Затем, чтобы закончить с тем, что нужно, и заняться тем, чем на самом деле хочется. Я уже не говорю про идеальный вариант, когда ребенок занимается тем, что ему нравится, и

родители его в этом поддерживают.

Конечно, просто отлично, если уроки учатся не потому, что надо, а потому что интересно, а в комнате делается уборка, потому что бардак противостоит. Но такую задачу решить уже совсем сложно, ведь для ее решения потребуется много внимания к ребенку, а главное – собственный интерес к знаниям и к жизни вообще. И этому никак не научить, если интерес к жизни у самих родителей давно потерян.

Так что же делать, если все уже случилось?

В первую очередь – этот факт признать и понять, что теперь потребуется время, чтобы у ребенка проснулись желания и интересы.

Можно, конечно, «засунуть» его в институт и даже мегауниверситетами получить диплом об окончании, и устроить на работу впоследствии тоже можно. А работать за него тоже родители будут? О профессиональных успехах и желании сделать из него эффективного специалиста в такой ситуации лучше забыть.

Поэтому ни в коем случае не надо на него давить и требовать, чтобы он немедленно выбрал себе профессию, если он к этому категорически не готов. Пусть год поработает после школы или поступит для начала в техникум. Это вполне может стать тем плацдармом, который поможет через некоторое время уже самостоятельно выбрать себе профессию и вуз.

Конечно, существует и психологическая помощь в таких

случаях. Но помощь родителей при этом остро необходима. К сожалению, чаще случается, что родители готовы заплатить деньги, отправить «неправильного» ребенка в кабинет психолога – и ожидают, что через час или полтора получат на выходе исправленное чадо. Вот тут уже становится очевидным, что терапия нужна не столько ребенку, сколько его родителям.

# **Научиться выстраивать отношения – важнее, чем стать успешным**

Что происходит с детьми? К сожалению, многие родители начинают думать об этом только тогда, когда табличка «ничего не хочу» на дверь уже повешена, а уговоры и угрозы не действуют, да и деточке уже за двадцать. Мысль о том, что для успешного развития и взросления нужны стрессы, неудовлетворенные желания, свободное время, дуракаваляние и общение со сверстниками, еще долго не приживется в головах многих родителей. А значит, количество обращений с запросом «все в него вложили, а он ничего не хочет» будет расти.

Можно научить ребенка высшей математике, заставить зубрить литературу, играть в теннис, осваивать скрипку и вокал, добиться безупречного английского. Но если это происходит за счет навыков выстраивания отношений, то это, на мой взгляд, очень и очень плохое образование.

В подростковом возрасте каждому ребенку хочется иметь свое место в коллективе. Ему хочется, чтобы его слушали, с ним считались. И чем больше сверстников, которые готовы с ним считаться, тем уверенней и счастливей себя чувствует подросток.

Если этого не происходит, то ребенок часто начинает считать, что с ним что-то не так, что он не в порядке. И дистан-

ция между ним и социумом только увеличивается. Он очень хочет, чтобы на него обратили внимание не только мама с папой, но и ровесники.

Родители же часто занимают одну из следующих позиций.

1. Ты должен быть успешным. И тогда к тебе все потянутся. Сделай что-то такое, чтобы на тебя обратили внимание.

2. Все твои ровесники тебя недостойны. Посредственные, неправильные люди. А ты у нас правильный и особенный.

Когда взрослые транслируют такое своему ребенку, я думаю вот о чем.

1. Да, у успешного человека больше знакомых, но это не значит, что все хотят с ним дружить. Близкие доверительные отношения устанавливаются не из-за успеха, а благодаря человеческим качествам. Они создаются способностью и умением слышать другого, понимать эмоциональное поле, верно интерпретировать послания к себе и давать обратную связь. Человеческое отношение к себе не купить успешностью.

И второй момент здесь: если ребенок не купается в успехе, то, скорее всего, это выше его сил. И родители только подкрепляют его ощущение безысходности, заставляют думать, что он никому не интересен, потому что ничего не достиг.

2. Такие «особенные» дети рано или поздно столкнутся с реальностью. И чем старше они будут становиться, тем больше и больше будут эти столкновения. Родительское внимание – недостаточное условие для хорошего самоощущения. Коммуникация – навык, который оттачивается всю жизнь.

Но в подростковом возрасте, если ребенок не понимает правил общения в коллективе, не имеет друзей, не чувствует границ, – это серьезная проблема. И эта проблема намного трагичнее, чем тройка по геометрии.

Что бы ни случилось в жизни, любому человеку важно иметь круг поддержки. В этом кругу могут быть разные люди, которые находятся с нами на разной дистанции. Кто-то ближе, кто-то дальше. Но именно этот круг не дает нам упасть в случае провалов, неудач и кризисов. Падают все, но подниматься всегда легче, если есть кому подать тебе руку, если есть к кому обратиться за помощью, если есть люди, которые тебя поддержат.

А для этого не нужно быть особенным, успешным, знаменитым!

И если родители не научили ребенка к подростковому возрасту выстраивать отношения, то это и их ответственность тоже.

Главный вопрос: что же делать?

Понять, что у мира нет задачи подстроиться под подростка. Это ему придется адаптироваться к этому миру. И если в младшем возрасте родители могут при желании влиять на отношение остальных детей к их чаду, то начиная с подросткового возраста – уже нет. Ему придется самому что-то делать. И если коммуникативные навыки оставляют желать лучшего, то желательно их прокачать в безопасном пространстве, на подростковых тренинговых группах или в ин-

дивидуальной работе с психологом.

Многие думают, что подросток справится сам. Может быть и так. А может быть и нет. И чаще нет, чем да.

В подростковом возрасте дети очень уязвимы, используют те стратегии и навыки общения, которые у них есть, и если эти стратегии провальные или способствуют изоляции ребенка, то самое время ему помочь.

Именно в этом возрасте так важно, чтобы тебя слышали и понимали, но для этого нужно научиться слышать и понимать самому. Это непросто. И если этого пока не случилось, то есть специально обученные люди, которые могут помочь. Есть психологи, работающие с подростками. Индивидуальные занятия или занятия в подростковой группе могут сделать для ребенка гораздо больше, чем десяток репетиторов по школьным предметам. Потому что именно эти навыки: умение выстраивать коммуникацию, умение тестировать реальность, умение видеть безопасных и опасных людей – и есть основа удовлетворительной жизни в социуме.

Близкие, дружественные отношения – это тоже навык. И на мой взгляд, лучше, когда он есть. Жизнь становится светлее и радостнее.

## **Еще раз о том, для чего нужны дети. Они открывают нам мир**

Ты говоришь:

– Доброе утро! Смотри, какое ласковое солнышко, оно улыбается.

И в это мгновение ты неожиданно чувствуешь, что где-то внутри тебя что-то теплеет и улыбается.

Ты говоришь:

– Смотри, как пыхтит чайник, какой красивый пар и как сквозь него пробиваются лучики.

И замечаешь, что пар прозрачен и мягок.

Ты говоришь, что весна и что распускаются нежные-нежные листочки. И что-то нежное распускается в тебе.

Ты говоришь:

– Смотри, это киса, кисе грустно.

И гладишь кису, киса мурчит. И ты трогаешь кискину грусть ладошками.

Ты говоришь:

– Смотри, кто-то пришел! Кто пришел? Папулечка?

И ты видишь, как суровое мужское лицо светлеет. Красиво. Тепло. По-настоящему.

Удивительно – ты всего лишь называешь для своего малыша мир, а он его для тебя открывает.

Заново.