

Валерио Альбисетти
ТЕРАПИЯ СУПРУЖЕСКОЙ ЛЮБВИ

Как решать проблемы совместной жизни

Валерио Альбисетти является одной из наиболее значительных фигур в современном психоанализе. Швейцарец по происхождению, он проводит конференции и семинары в самых крупных городах Европы и Америки. Он основатель персоналистской психотерапии и автор многих популярных книг.

Предисловие

В течение всего времени работы в области психоанализа я старался помогать людям понять собственные чувства и создать между собой отношения истинной любви. (См. В. Альбисетти. Любовь. Как прожить вместе всю жизнь. Издательство "Паолине". Москва, 1999) Поэтому я знаю, как строится жизнь вдвоём. И только теперь, имея двадцатилетний опыт работы с супружескими парами, чувствую себя в состоянии написать книгу на эту тему.

Я верю в любовь. Но убеждён в том, что для большинства людей существуют проблемы любви к самим себе и к другим. Вступая в брак, мы счастливы, полны уверенности и надежды, расположены идти друг другу навстречу - не по легкомыслию и не потому, что не знаем о предстоящих трудностях или о разности характеров, просто мы уверены в том, что сила нашей любви преодолет всё.

Тем не менее в большинстве случаев это не так.

Сегодня супругов, даже любящих друг друга, разделяет глубокое одиночество.

Цель этой книги - дать надежду всем, кто верит в брак. Однако это не учебник, полный правил для применения в совместной жизни. Проработав много лет консультантом по вопросам супружеских отношений, я убедился в том, что подобные методы и предписания не приносят никаких результатов. Людям нужен текст, который поможет им понять самих себя и внутреннюю сущность другого человека.

Вначале, в период влюблённости, и чуть позже, когда обычно всё идёт хорошо, супруги проявляют по отношению друг к другу нежность, мягкость, страсть, эротизм. Но как только начинаются трудности (а ведь все отношения, без единого исключения, рано или поздно переживают трудные моменты), они забывают о прекрасном, счастливом, безмятежном времени.

Они забывают любить друг друга.

В таких случаях каждый обычно думает о самом себе, видит только свою правоту и ошибки другого человека, в результате чего атмосфера супружеской жизни вряд ли обретёт прежнее спокойствие - конфликты будут продолжаться. Нередко супруги

мирятся для уменьшения напряжённости, но лишь поверхностно. Они тщательно стараются не затрагивать, не анализировать причины, приводящие к ссорам.

Нужно иметь смелость, чтобы обсудить вопросы, оставшиеся открытыми, неразрешёнными, попытаться глубоко вникнуть в них *и* вместе найти решение. К сожалению, многие пары откладывают решение проблем из страха усложнить ситуацию или узнать неприятную правду. Они не хотят увидеть другого в истинном свете, предпочитают идеализировать его, сохраняя в своём воображении тот образ партнёра, который не заставляет задумываться, чтобы не допускать кризиса, не вступать в дискуссии. Или же не желают видеть самих себя такими, какие они есть на самом деле.

Я придерживаюсь того мнения, что проблемы необходимо выявлять, принимать и решать. В противном случае они рано или поздно вновь возникнут, и со временем будет всё труднее найти решение. К тому же, если мы уходим от трудностей, скрываем их, то они отравляют отношения, так или иначе фальсифицируют брак, лишают его смысла.

Мой метод, описанный в этой книге, предусматривает более глубокое познание собственной личности, которое поможет супругам прожить вместе всю жизнь.

Только так, снизив уровень невроза, можно понять суть проблем, оказаться в состоянии прояснить их и найти в себе силы для их преодоления. Не существует готовых рецептов для создания счастливых отношений. Каждый случай уникален сам по себе. Никто не поможет человеку, если он не хочет помощи. Брак же - это исходная точка, а не место прибытия.

В любом случае несомненно одно: покой и счастье в супружестве никогда не даются Даром, не приходят, как подарок - их нужно строить. Обманывается тот, кто думает, что любовь между двумя людьми может существовать без индивидуального познания каждым из них своей личности, без индивидуальной ответственности.

Любовь нельзя воспринимать только как некое чудесное событие.

Речь идёт о личной способности любить, о психической и духовной работе, направленной на создание отношений между людьми.

Остальные факторы (физическое влечение, радость быть вместе и так далее), конечно, важны; но если их не развить, не ввести в план роста, то они не будут принадлежать к этому измерению. Если партнёры не сотрудничают, не растут вместе, то, на мой взгляд, они не могут считать себя мужем и женой.

Не будем строить иллюзий: если брак пустить на самотёк, он не выживет.

I. Чего мы ожидаем от брака

Два разных подхода

Многие женщины, особенно в последние годы, чувствуют, что их отношения с мужьями приносят разочарование, не оправдывают надежд. Они не испытывают

большого уважения к мужьям, которых считают неспособными удовлетворить их потребности в плане эмоций, любви.

Однако нужно заметить, что женщины часто имеют преувеличенные, нереальные требования к партнёру. Не следует забывать и о том, что женщина в большей степени, чем мужчина, надеется на осуществление партнёром всего, чего она ожидает от брака.

Мужья же, напротив, кажутся довольными браком. Мы, специалисты по вопросам супружеских отношений, редко слышим жалобы от мужей. Возможно, после стресса на работе, устав от профессиональной конкуренции, они просто хотят побыть Дома и отдохнуть с женой.

Кроме того, в последнее время мужья всё больше склонны уважать сущность брака, соблюдать моногамию. Оказывается, жёны сейчас намного чаще вступают во внебрачные связи, чем их мужья.

Сегодня мужчины принимают скорее пассивную позицию в браке, менее агрессивную, чем женщины. Например, они предпочитают мечтать о других женщинах, но ни в коем случае не оставлять свою жену. Справедливости ради нужно сказать, что отношение мужчин к браку более поверхностно, чем у женщин; может быть, этим и объясняется их спокойствие.

И тем не менее всё больше мужчин начинают задумываться о том, чего хотят женщины. И в последнее время молодые люди и супружеские пары, в общем, возвращаются к традиционным ценностям.

Следовательно, наступил подходящий момент для того, чтобы внимательнее отнестись к осознанию собственной личности и таким образом сделать брак более спокойным и счастливым.

[к содержанию](#)

Необходимо принимать своего супруга

В ходе своей профессиональной деятельности я встречаюсь по большей части с унылыми, страдающими, подавленными, печальными и обиженными супругами. Впрочем, мы, люди, всегда помним скорее обиды и разочарования, чем радости и удовольствия. Но факт остаётся фактом. Со временем страдание неизбежно приводит к тому, что супруги отдаляются друг от друга и замыкаются в себе, каждый один на один со своими чувствами.

В этой связи терапевтический метод, который я изложу позже, предлагает рассматривать агрессивное поведение партнёра как попытку самозащиты. Мы же нередко воспринимаем каждое нежелательное для нас действие с его стороны как умышленно подготовленный поступок, направленный на то, чтобы ранить нас, причинить боль.

Ещё я советую супругам вспоминать о спокойных и счастливых временах, когда они были нежны друг с другом, когда у них была радость, страсть. Такое возвращение к счастливому прошлому нередко способствует тому, что отрицательный опыт

преодолевается и вновь возникают положительные чувства. Это, правда, не устраняет неприятных моментов, трудностей, ссор и непонимания. Однако это хороший способ начать сначала, напомнить друг другу о том, какими вы были, когда поженились, и увидеть, что, в сущности, вы такими и остались. Попробуйте! Я знал очень много супружеских пар, как будто уже готовых расстаться, которые оставались вместе и жили лучше прежнего благодаря методу осознания. Любовь так просто не умирает. Часто её просто не понимают, плохо с ней обращаются, скрывают её, пренебрегают ею.

Во всяком случае, я советую прежде всего стараться понимать и принимать друг друга. Я не перестану повторять, что брак по определению создан для того, чтобы уважать разницу характеров и личностей. Хотя, конечно же, принятие партнёра не должно перейти в отказ от самого себя, подчинение, неспособность выражать собственное мнение и собственную личность.

[к содержанию](#)

Неадекватные мотивировки

Первый вопрос, которым следует задаться супругам, следующий: основан ли этот союз на какой-либо потребности, или же это результат жизненного выбора?

Для того чтобы легче углубиться в этот психологический анализ, можно ответить на такие вопросы: "Почему я женился / вышла замуж? Какие преимущества я получаю от брака?". И особенно постарайтесь искренне задаться вопросом о том, какие пробелы, какие неврозы, какие нужды находят для вас удовлетворение и компенсируются в супружеских отношениях.

Я верю в брак и в любовь, в их способность осуществиться и продолжаться всю жизнь. Но в современном обществе очень распространены неудавшиеся, распавшиеся браки. Почему?

Потому что мотивы вступления в брак часто бывают ошибочными, неадекватными и эгоистичными.

Вот несколько рекомендаций, которые могут помочь правильно строить супружескую жизнь.

Мы всегда несём личную ответственность

Тот, кто считает, что его партнёр в силу своего поведения, своих взглядов и мыслей несёт ответственность за счастье и покой в браке, неверно понимает супружескую жизнь.

Я убеждён в том, что каждый из нас должен во всём давать отчёт самому себе и быть ответственным за собственную личность.

Нельзя избавиться от собственного невроза, свалив его на того, кто любит нас и разделяет с нами каждодневную жизнь. Так мы не только не уменьшим нашу неуверенность в себе, но и сделаем несчастным другого человека.

Не вините своего супруга

Обычно, по мере того как мы узнаём своего спутника жизни, мы замечаем в нём противоречия, недостатки, несовершенства. Работа и совместная повседневная жизнь могут сделать наши отношения менее романтическими, чем прежде.

Постепенно идеализированное представление о супруге заменяется реальностью, и вот мы осознаём невозможность осуществить то, о чём мечтали, наши надежды систематически не оправдываются, партнёр как будто становится другим человеком, всё рушится... и виноват в этом, очевидно, супруг. Это он разочаровал нас, это он оказался незрелой личностью, не справился с задачей, не выполнил своего долга.

Вряд ли мы станем проводить критическое исследование самих себя, вряд ли будем объективно изучать собственное поведение или задумываться о правомерности своих чаяний.

Не следует забывать и о том, что, обвиняя своего супруга, мы добьёмся только одного результата: заставим его чувствовать себя всё более виноватым.

Не превращайте себя в жертву

К сожалению, когда в браке что-либо не удаётся, мы склонны превращать себя в жертву. Не хотим идти на компромиссы с собственными запросами, со своим личным чувством справедливости и пониманием истины. Мы убеждены в том, что другой человек должен считаться прежде всего с нашими чувствами и способом восприятия. Если же этого не происходит, мы считаем себя невинной жертвой.

Нам не приходит в голову, что именно образ жертвы создаёт роль палача.

Никогда не стройте иллюзий

Именно в браке и в любви люди обычно создают себе больше всего иллюзий, стараются осуществить то, что сами придумали и во что верят, стремятся воплотить мечты, ничего общего не имеющие с реальной действительностью.

Не ищите совершенства

Для нас, человеческих существ, совершенства не существует.

Это утопия, подделка. Требовать совершенства - лучший способ разрушить брак, не жить реальной жизнью, лишиться себя возможности расти вместе с супругом.

Нельзя, например, одному из супругов претендовать на то, чтобы другой всегда и везде был на высоте: на работе, дома, в постели, в обществе. Подобные требования предъявляют инфантильные, деспотичные личности, не желающие считаться с реальной человеческой природой.

Говорите друг с другом

Я лечил многих людей, которые удивлялись тому, что их намерения не говорили сами за себя. Молчание в ожидании того, что другой человек всё поймёт без слов,

никогда не решало проблем в браке. Давайте же стараться делиться с партнёром нашими радостями и страданиями!

К сожалению, нередко мы говорим, и говорим много, но мало сообщаем друг другу. Многие споры между супругами необъективны и лишь ещё больше утверждают каждого из них в собственном мнении.

Итак, нужно говорить друг с другом, но говорить искренне, глубоко осмыслив собственные взгляды, поступки и ожидания.

[к содержанию](#)

Мой метод

К сожалению, большинство терапевтов и консультантов по вопросам супружеских отношений придерживается стандартных, формальных, теоретических правил, педантично опираясь на свои знания, приобретённые в университете. Почти всегда супруги, которые приходят к нам, начинают с просьбы дать им новую информацию и почти всегда кончают проявлением взаимной неприязни, взаимной нетерпимости.

Я убедился в том, что факты, поступки, действия приносят больше пользы, чем бесконечные разговоры. В идеале за словами должны следовать факты, но если бы пришлось выбирать между словами и фактами, я бы решительно оказал предпочтение последним. Именно действием проверяется реальность.

Мой метод не предусматривает переговоров, странных компромиссов, двусмысленных ситуаций. Я и мои сотрудники считаем, что в браке не должно быть ни власти, ни влияния одного человека на другого; мы не думаем, что каждый из супругов должен находить решение собственных проблем и невротизмов вне своей личности.

Мы не настаиваем на том, что должен измениться партнёр нашего клиента, но стараемся помочь измениться самому клиенту. Это позволяет нашему лечению осуществляться даже в случае присутствия только одного из супругов. Мы знаем, что этот метод помогает значительно углубить познание самого себя и своего партнёра как при участии, так и в отсутствие последнего.

И наконец, я должен сказать, что мы верим в институт брака. Мы уверены, что очень многие люди поддерживают мнение о ценности брака, хотя и осознают, что брак при неправильном его понимании может вызвать фрустрацию. Во всех браках, даже самых удачных, бывают хорошие и плохие периоды.

Я всё больше убеждаюсь в том, что если супруги понимают причины, глубокие мотивировки, толкающие их брак к кризису, то у них есть и реальная возможность восстановить, оживить его.

Быть самим собой

Для того чтобы быть самим собой, нужно сперва познать самого себя.

В этой связи мой метод предусматривает сразу психологического анализа личности, какими бы ни были причины кризиса брака. Это позволяет терапевту составить правильную картину проблем, которые беспокоят супругов, а также помогает им самим найти опору или ориентир для познания себя.

Достигнув глубокого познания собственной личности, каждый из партнёров сможет искать и выявлять свои устремления и надежды в отношении брака и затем, например, признать, что они преувеличены и нереалистичны, или что их нужно направлять, поделившись ими с супругом, и что в любом случае их следует рассматривать как сферу своей личной ответственности.

Такая работа позволит очистить супружеские отношения от иллюзорных побуждений, избавит супругов от ложного и бесполезного чувства вины за то, что они оказались не в состоянии обеспечить браку некое мифическое счастье. Глубокое осознание собственных чаяний даёт идеальную основу для того, чтобы увидеть себя и другого в истинном свете, и становится отправной точкой для совместного роста, при котором супруги не превращают ни себя, ни партнёра в предмет непрерывной критики.

Введение в терапевтическую практику этого нового подхода к проблемам супругов привело к значительному успеху. Нередко, переживая кризис отношений, супруг, который больше страдает, пускается на поиски причин, заставляющих другую сторону вести себя определённым образом, потому что ему кажется, что его недостаточно любят, с ним не общаются, не проявляют мягкости и так далее. На самом же деле страдания такого типа объясняются только невозможностью для него самого держать партнёра под контролем и управлять им как вздумается.

Но это в действительности не любовь!

Мы должны научиться управлять самими собой.

Я всегда говорил, что человеческое существо в любом случае одиноко. Принятие этого факта как аксиомы, как неопровержимой теоремы намного уменьшит претензии, которые мы неосознанно предъявляем к жизни и, в частности, к браку. Познание самого себя, неизбежности одиночества и в то же время огромных способностей человека придаёт верный смысл всем вещам, позволяет уменьшить личный невроз, внушает уважение к себе и супругу, помогает расширить круг возможностей своей личности.

Вместо того чтобы чувствовать себя жертвой, быть подавленным или бессильным, вместо того чтобы пытаться изменить партнёра, следует приложить усилия к познанию самого себя, сосредоточиться на самом себе - тогда, как по волшебству, изменится и супруг. К тому же, только истинное познание себя позволяет ничего не требовать от другого человека, ни на что не претендовать, но понимать и принимать его. Только так совместная жизнь может осуществиться со всей полнотой.

Взаимные обязательства

Нужно сказать ясно: супружеские отношения - это обязательства каждого супруга перед партнёром. Если нет взаимных обязательств, то не существует настоящей супружеской пары.

Но и в этом случае, говоря об обязательствах по отношению к другому человеку, следует начинать с обязательств перед самим собой. Как познание других людей зависит от познания себя, так невозможно принимать обязательства перед другим человеком, если не принимаешь обязательств перед самим собой; невозможно любить другого человека, не любя самого себя. Не будем забывать о христианском наставлении: "Люби ближнего, как самого себя".

Следовательно, "хитрость", действительно необходимая для того, чтобы брак удался, состоит прежде всего в познании самих себя, в том, чтобы быть самими собой, любить себя. Тот, кто не в состоянии выполнять обязательства по отношению к самому себе, вряд ли сможет делать это по отношению к другому. Очень многие женатые люди вводят самих себя в заблуждение, воображая, будто они умеют любить. Но им было бы достаточно искренне и критически рассмотреть собственную жизнь, чтобы понять, что они не нравятся самим себе, не доверяют себе, не уважают себя. Я постоянно встречаю супругов, которые стараются убежать от своей личной ответственности, лихорадочно пытаются свалить вину на другого или других, изобретают себе алиби, оправдания, и в результате сами верят в ту ложь, которую они придумали, чтобы не заглядывать глубоко и с абсолютной искренностью в собственную душу.

Ни в коем случае нельзя мошенничать с самими собой. Это обернется несчастьем.

Когда взаимных обязательств нет, они становятся точкой, вокруг которой вращаются все споры между супругами, или, наоборот, оказывается той проблемой, о которой никогда не говорят, не упоминают. Многих супругов даже раздражает, когда партнёр начинает говорить о взаимных обязательствах. Когда супруги боятся обязательств, брак начинает казаться им препятствием для их свободы.

Тот, кто боится ответственности, не может принимать на себя никаких обязательств.

Как мы уже поняли, именно отсутствием обязательств перед самим собой объясняется трудность, даже невозможность принять обязательства перед другим человеком. С другой стороны, как можно брать на себя обязательства, если мы не знаем, чего хотим от жизни? Часто мы строим иллюзии, ожидая, что принятие обязательств придёт само собой, что это требует времени, но это большей частью не реальность, а химеры, мечтания.

В конце концов брак без взаимных обязательств приводит к экзистенциальной пустоте, к отсутствию смысла, и супруги оказываются несчастными, неудовлетворёнными, подавленными, лишёнными жизненной силы; они чувствуют, что их используют. Я часто говорю своим пациентам, что они никогда не найдут себе подходящей пары, если сперва не найдут самих себя. И бесполезно менять партнёра, если мы не задаёмся вопросом о самих себе.

Нужно расти вместе

Хорошие отношения между супругами по определению предусматривают развитие, рост обоих. Я не верю в успех таких браков, в которых растёт и стремится к психологическому и духовному познанию себя только один из партнёров. Если индивид не вступил на путь совершенствования собственной личности, то другой не сможет проверять себя в сравнении с ним. Такой человек превратится в мёртвый,

отрицательный груз, станет выхолащивать супружеские отношения, потому что ему будет трудно принять то, что его партнёр продолжает расти. Более того, он сочтёт, что рост супруга угрожает его равновесию и указывает на отсутствие у него познания себя, на его невроз.

Не обязательно обоим находиться на одном уровне познания себя. Достаточно двигаться вперёд, анализировать себя, искать свою истинную сущность. Если супруги не помогают друг другу расти, они будут постоянно препятствовать один другому и неизбежно потеряют доверие к себе.

Разумеется, совместный рост подразумевает определённый риск. Мы рискуем узнать себя настолько глубоко, что перестанем себе нравиться, рискуем столкнуться с трудностями при исследовании себя, обнажить свою сущность перед другим человеком. Но всё равно это стоит делать.

Завершив такую работу, мы как бы соединимся, сочетаемся браком с самими собой. И это не помешает нам состоять в браке. Напротив, только соединение с самими собой породит в нас энергию и познание себя, достаточные для соединения в браке с другим человеком.

Если мы хотим действительно расти вместе, нам необходимо глубокое соучастие. Психологический, духовный рост - это не игра. Видя, что наш супруг анализирует своё состояние, пытается расти и становится лучше, мы должны относиться с уважением к его усилиям. Действительно любящий человек с доверием ждёт, пока другой завершит свой труд духовного роста.

Состоять в браке означает верить в другого человека. Но это не значит, что нельзя критиковать его или делать замечания. Скажу больше: именно тот, кто нас любит, может позволить себе высказать своё мнение. А кто лучше нашего супруга понимает, когда мы придумываем себе отговорку, оправдание для ухода от ответственности? И кто лучше нашего супруга знает наши способности и поддерживает нас в минуты подавленности или неверия в себя?

Когда брак оказывается несостоятельным, это видно и по таким признакам. Супруг, не умеющий жить в браке, услышав замечание, сделанное с любовью и с целью помочь ему расти и познавать себя, воспримет его как критику, как попытку его обесценить.

Брак является несчастливым и в том случае, когда супруг, стремящийся расти, чувствует, что другой, стоящий на месте, не познавший самого себя, делает всё возможное для ослабления его решимости, его выбора, насмехается над ним, подшучивает, немилосердно его критикует или усиливает его беспокойство и страхи, лишая его всякой поддержки. Истинно любящий видит, когда его партнёр переживает кризис, смятение, утомление. В таких случаях нужно верить в своего спутника жизни, терпеливо ждать, пока он восстановит силы, и помогать ему идти по пути к внутренней свободе.

Никогда нельзя доминировать над другим человеческим существом.

Никогда нельзя навязываться другому человеку.

В любом случае нельзя останавливать его психологический и духовный рост. Я убеждался в этом тысячи раз.

Это невероятно, но если человек нашёл путь самопознания и хотя бы немного прошёл по нему, ему уже никто не помешает. Пусть даже он остановится, пусть временами ему будет казаться, что он совсем не изменился, пусть он совершит ошибки, пусть ему потребуется много времени - всё равно он придёт к цели. Это несомненно.

[к содержанию](#)

Иллюзии в браке

Мои постоянные читатели давно знают, что в моём психотерапевтическом методе определяющей является концепция реальности.

К сожалению, общество, в котором я живу, не разделяет мою точку зрения: оно предпочитает заставлять людей верить небылицам, вымыслам, мечтаниям. Общество такого типа предусматривает и поощряет самые мудрёные фантазии, самое безудержное воображение, хотя всё это и обречено лопнуть само по себе, столкнувшись с реальностью.

В конце второго тысячелетия люди продолжают рассуждать нездоровым, невротическим образом. Я никогда не перестану говорить, что человечество тяжело больно. И что пора открывать новые ценности, изобретать новые методики совершенствования человеческой личности.

Общество продолжает побуждать индивидов к осуществлению нереальных идеалов, заставляет их мечтать, верить в возможность всего, принуждает жить больше фантазиями, воображением, чем реальностью. В наше время человек основывает свою жизнь скорее на желаниях, чем на реальных фактах.

Я всё меньше уверен в том, что мои современники действительно живы. Они не управляют собственным существованием от первого лица, но предпочитают предаваться мечтаниям, иллюзиям, а время проходит, и жизнь становится всё короче. Как могу я убедить их в том, что реальность превосходит фантазии, что реальное интереснее воображаемого?

Свои психотерапевтические методы - как клиническо-персональный, так и помощи супругам - я основал на реальности и должен со всем смирением заявить, что люди после такого лечения преобразуются, заметно меняются к лучшему. Например, если бы супружеская жизнь строилась на реальной основе, насколько меньше было бы кризисов и распавшихся браков! Ведь обычно мы все, если не достигли глубокого познания собственной личности, стараемся увидеть в своём супруге воплощение придуманного нами идеального образа.

Наши иллюзии действуют большей частью на подсознательном уровне, так что мы этого не замечаем. Меня это пугает. Но мои братья и сестры предпочитают страдать, оставаться разочарованными, опустошёнными и тратить всю свою энергию на

осуществление неосуществимого, вместо того чтобы проживать то, что очень естественно и достоверно преподносит им реальная действительность.

Только чувство реальности помогает мне жить. Поэтому я люблю действовать. Более того, действие является для меня проверкой моих мыслей. Действие - это конкретное выражение реальности.

Очень многие современные люди раздвоены, шизофреничны. Они живут в реальном мире, но мысли их витают в облаках фантазии. Таким образом они никогда не узнают, что так и не родились, так и не жили, хотя они и существуют. Я встречал множество супругов, уже пожилых, шестидесяти-семидесяти лет, которые всё ещё убеждены в том, что смогут осуществить химеры, овладевшие ими в детстве и заставившие их жить неудовлетворёнными, нереализованными, несчастными. Кроме того, они думают, что любили, потому что они страдали. Как глупо! Иногда люди очень сильно запутываются. Они путают жизнь со страданием, любовь с подчинением или господством, счастье с властью, деньгами или сексом.

Человечество ещё не родилось по-настоящему, ещё не познало себя.

Я призываю супругов изменить образ мышления. Попробуйте задаться вопросом: что вы, в сущности, потеряете, если откажетесь от мышления, направленного на осуществление выдуманного? Ничего! А если жить реальной жизнью, то кое-что останется.

Проблема в том, что мечтания, надежды, иллюзии позволяют нам чувствовать себя хорошо, дают ощущение счастья. Вот почему люди принимают обусловленность такого типа: это удобно. Но губительно. Это заставляет нас думать, что мы живём, хотя на самом деле это не так; позволяет нам верить в то, что мы живём в реальности, в то время как мы находимся за её пределами. И ведь именно эти иллюзии приводят к разочарованию в браке, потому что они неосуществимы.

Если вы примете мои советы, то научитесь познавать самих себя. Вы утратите "романтику", которую видите на лицах людей, не познавших себя, но это будет всего лишь ощущением. Ведь такая романтика - ложная. Познание же себя, которое вы обретёте благодаря реальности, приведёт вас к свободе, причём настоящей, даст вам независимость, истинную силу стать хозяевами собственной жизни.

Невозможно добиться изменений в браке, если супруги гонятся за мифами. Освободите себя от груза необходимости осуществлять иллюзии! Вы почувствуете, что вам стало легче, избавитесь от изнурённости, фрустрации и сможете, наконец, вновь обрести самих себя и открыть для себя своего супруга таким, как он есть, а также позволите по-своему измениться и ему. Посредством реальности я помог тысячам супругов найти более глубокий смысл близости, соучастия, привязанности.

Что мы в действительности знаем о браке?

Статьи, книги, фильмы, телевидение говорят нам о любви, о браке. Но если нет двух одинаковых браков, если одна любовь не похожа на другую, то кто же эти исследователи, эти специалисты? Ведь в данном случае не существует рецептов, подходящих для всех!

Истинная фантазия заключается в том, чтобы глубоко понять другого человека, истинное воображение день за днём воссоздаёт супружеские отношения, истинная реальность - перед вами.

О познании себя, о любви, о браке не говорят. *Их осуществляют в жизни.*

Мечты об идеальном партнёре

Если человек не живёт реальной жизнью, то он склонен к постоянной идеализации. Мы ищем в партнёре совершенства, искажая тем самым его человеческую сущность.

Почему?

Потому что мы думаем, что таким образом сможем жить спокойно, безмятежно и счастливо. На самом деле мы ищем не любви, но защиты, удобства, возможности осуществить свои желания через кого-то другого. Но если мы действительно хотим осуществить какой-то план или желание - почему не сделать это самим?

В поисках идеала мы выходим за пределы собственной личности, строим своё счастье вне себя. Но даст ли нам желаемое идеальный партнёр, если такой вообще существует?

Стремление найти идеального партнёра типично для подросткового возраста, когда мы влюбляемся в кого-нибудь, кто зачастую об этом даже не знает. Влюбляемся скорее в идею любви, чем в человека во плоти. Многие взрослые, в сущности, ищут партнёров, которые напоминают им людей, привлекавших их в подростковом возрасте. К сожалению, в этом есть риск: может оказаться, что мы будем гоняться за несуществующим идеалом и в результате состаримся в постоянных разочарованиях.

Такой поиск идеального партнёра носит также черты инфантилизма, возвращая нас в период детства, когда нам казалось, что возможно всё. Не зря в психологии детство характеризуется как "период всемогущества": дети хотят получить всё и немедленно. Стоит поразмышлять обо всём этом, и мы поймём, что переживания этих периодов остаются только в воображении.

Так зачем же искать партнёра, которого мы никогда не найдём?

Не хотим ли мы таким образом избавиться от взрослой ответственности?

Не является ли это попыткой остаться детьми?

Иногда нам может случиться встретить человека, который напоминает давнюю любовь нашей молодости. И мы, как из катапульты, летим навстречу этой связи, предаваясь ей телом и душой. Захваченные силой, которую ощущаем в себе, мы забываем о своих недостатках и неврозах, а главное, забываем совершенствовать свою личность. А потом, когда проходит эмоциональное опьянение, неизбежно всплывают те же проблемы, которые были у нас с другими партнёрами, и тут уже недолго до разочарования и фрустрации.

Оказывается, что мы ждали от этих отношений больше, чем они в действительности могли нам дать.

Не следует думать, что совершенной личностью можно быть только в паре

Многие из нас думают, что только брак может сделать личность совершенной, и этому сильно способствует устройство нашего общества.

Например, обычно думают, что безбрачие или выбор религиозного призвания, в сущности, каким-то образом недостаточны по отношению к структуре совершенной личности.

Нет ничего более ошибочного.

Это тоже иллюзия, основанная на вере в то, что другие люди могут сделать нас совершенными, заполнить наши пробелы, устранить наши неврозы. Истинная проблема тех, кто так думает, состоит в недоверии, неуважении к себе, в силу чего они считают, что их счастье или совершенство зависит не от них, а от кого-то другого.

В действительности же никто, кроме нас самих, не сможет позаботиться о нас и сделать нас полноценными личностями. Не существует человека, который мог бы заниматься нами лучше, чем мы сами.

Истинное совершенство личности достигается только одним способом: максимальным познанием, принятием и преодолением самих себя.

Совершенной является та личность, которая обрела саму себя.

Не следует думать, что необходимо всегда быть вместе

Эта иллюзия порождается непониманием той истины, что никто в целом мире не может полностью слиться с нами. Ещё одной опорой моей методологической установки в психотерапии, кроме концепции реальности, является концепция одиночества.

Мы должны раз и навсегда усвоить, что одиночество - это естественное состояние человека.

Попробуйте проверить это в реальной жизни и - увидите! - в конце концов вы со мной согласитесь. Мы можем быть любимыми и любить, но в сущности мы всегда одиноки.

Не нужно пугаться. Это реальность.

Уникальность и неповторимость нашего существования делают нас одинокими. И именно благодаря этому состоянию для нас возможно трансцендентное, духовное развитие.

Почему же тогда мы не принимаем одиночества и даже боимся его? Потому что живём не в реальной действительности, а в мире фантазий.

С классически психологической точки зрения неспособность выдерживать одиночество идёт от неполного преодоления первой фазы детства, во время которой мы, новорождённые, имели постоянный контакт с материнским телом. Те, у кого

больше, чем у других, сохраняются в подсознании сильные остаточные признаки этой фазы, будут всё время стремиться к слиянию, к полному симбиозу в отношениях с партнёром, как бы к воскрешению старых воспоминаний об этом счастливом состоянии защищённости, полной надёжности.

Фантазии о полном слиянии с супругом постоянно поддерживаются желанием быть вместе, быть соединёнными навсегда. Иллюзии такого типа приводят к тому, что супружеские пары закрываются от внешнего мира и сводят к минимуму факторы, могущие отдалить их друг от друга. Я знал такие случаи, когда один из супругов с трудом уходил на работу, потому что хотел всегда быть рядом с другим. Иллюзия постоянного пребывания вместе приводит к совершенно нереальным претензиям на то, чтобы один партнёр действительно никогда не оставлял другого.

Кроме того, в силу такой иллюзии один супруг хочет, чтобы другой всегда был готов исполнить любое его желание и удовлетворить любое требование.

Браки такого типа обречены в конце концов на то, что в подсознании обоих супругов образуется обида, депрессия фрустрация, патологии зависимости, психологическая смерть.

Не нужно считать, что ваш супруг должен понимать всё и желательно сразу

Безусловно, способность слушать является определяющей в супружеских отношениях. Горе нам, если бы её у нас не было! Но мнение о том, что партнёр может немедленно понять все наши ощущения и желания со всеми их оттенками или догадаться о них, относится к сфере иллюзий.

Мы создаём себе иллюзию, если думаем, что супруг может угадать наши мысли, даже когда мы их не выражаем. Со временем же личность каждого меняется, и поэтому то, что прежде шло гладко, позже может и не получаться - и наоборот. Следовательно, мы не должны претендовать на то, чтобы партнёр постоянно выслушивал нас с одинаковым вниманием.

Прежде всего, не следует ожидать, что нас поймут, если мы не выражаем своих желаний ясно и исчерпывающе. С супругом - более, чем с кем-либо ещё, - нужно говорить ясно. Нередко даже сами слова вводят в заблуждение, понимаются неправильно, и добиться понимания действительно трудно. Мы, терапевты, очень часто слышим, как один супруг спрашивает другого: "Что ты такое говоришь? Это абсолютно неверно! Я вовсе не изменился. Почему ты этого не замечаешь?".

Мы хотели бы знать всё о своём супруге, понимать все самые сокровенные его потребности, самые глубокие оттенки. Но, к сожалению, в реальности это невозможно.

Во всяком случае, не надо думать, что отношения в браке испорчены, если супруг не уделяет нашим требованиям такого же внимания, как раньше. Всё это происходит потому, что, когда мы женимся, наша голова забита множеством иллюзий.

Итак, начнём сначала: многие наши требования, нужды или ощущения могут быть поняты недостаточно глубоко или вообще неправильно. Например, если муж выглядит раздражённым, на самом деле это часто объясняется тем, что он недоволен

собой, потому что у него что-то не получилось на работе. А если жена просит уделить ей больше внимания и этим мешает мужу, то, возможно, в действительности она просто хочет быть к нему ближе.

С другой стороны, не следует, разумеется, всегда считать, что нам уже всё известно. Со временем забот и обязанностей становится больше, а мы, думая, что знаем о своём супруге всё, уже не расположены его слушать.

В этом плане прекрасно помогает составление списка собственных ощущений, мыслей, желаний, требований и нужд и периодическое обсуждение их с супругом. При помощи такого метода многие пары сделали интересные открытия в отношении своих глубинных ощущений. Совместная повседневная жизнь может создать ощущение пресыщенности, повторения, и зачастую это кончается тем, что оттенки, то есть менее очевидные изменения личности супруга, от нас ускользают.

Время от времени всем нам нужно получать подтверждение чувств, привязанности, любви. Давайте не будем походить на тех мужей, которые всегда отговариваются фразами типа: "Как же ты не понимаешь, что я тебя люблю, если я каждый вечер прихожу домой и ни разу тебе не изменил?".

К тому же, чтобы оставаться в реальной действительности, постараемся понять, что любовь не есть некая постоянная, неизменная, надёжная сила. И часто доброе слово, любезность, комплимент или горячее проявление чувства может успокоить партнёра, у которого возникли обычные сомнения, нормальные для супружеской жизни.

Неверно, что в хорошем браке супруги не должны быть самими собой

Какая вредная иллюзия - считать, что в любви мы должны обладать другим человеком и не давать ему возможности быть самим собой!

В хорошем браке супруги действительно в основном вместе осуществляют планы, переживают различные ситуации, но каждый имеет также возможность реализовать свою личность, свои замыслы. Никогда не нужно забывать о том, что любой индивид уникален, отличен от других. У каждого свой образ мышления и свой невроз. Так это есть и так должно быть.

К сожалению, при данной иллюзии с большой силой возникает страх будущего, неуверенность в себе и желание слиться с супругом.

В хорошем браке супруги должны уважать и ценить другое мнение и другой образ мышления партнёра.

Не следует думать, что в браке обязательно нужно менять своё поведение

Я никогда не был согласен с чисто поведенческим взглядом на жизнь и, в частности, на брак.

Я знаю, что многие мои коллеги, особенно последователи американской школы, проводя беседы с супружескими парами, всегда задают такой вопрос: "Вы можете сказать своему партнёру о том, что вы чувствуете, и каким хотели бы его видеть?". Как будто достаточно поговорить, всё сказать друг другу, чтобы изменить поведение.

В супружеских отношениях очень важно говорить о своих нуждах, потребностях и ожиданиях. Это ясный и честный способ обсуждения проблем с партнёром. Но думая, что только потому, что мы об этом сказали, супруг в доказательство своей любви к нам может решительно изменить своё поведение, мы уходим от реальности и создаём себе иллюзию.

Иллюзией является ожидание того, что ради любви к нам супруг изменит данный ему от природы характер до такой степени, чтобы полностью приспособиться к нам.

В последнее время психология играет всё более важную роль в жизни, и в результате многие убеждены в том, что человеческому существу легко изменить свой характер, свою личность.

Нет ничего более далёкого от реальности.

Хороший брак основан на принятии другого человека.

Супруг может по-настоящему любить нас, но быть не в состоянии резко изменить своё поведение. Конечно, это не значит, что не нужно пытаться исправиться, чтобы быть в согласии с партнёром. Но полностью преобразовать свой характер, по-моему, просто невозможно. Это иллюзия.

С другой стороны, не нужно думать, что если человеку не удаётся изменить свою личность, хотя он и знает о своих недостатках, то ему самому это нравится. Я видел, как грустно людям, которые не могут исправиться, чтобы сделать счастливым своего супруга. Можно хотеть измениться, но, к сожалению, быть не в состоянии этого сделать.

Человеческая личность очень сложна, что является результатом тысяч различных психических процессов, большей частью связанных с детскими воспоминаниями, с ощущениями вины или неполноценности. Обычно сильное сопротивление, наблюдающееся у индивидов определённого типа, объясняется тем, что оно, в сущности, скрывает другие, более глубокие проблемы, которые и пытается защитить. Многие черты личности являют собой самые настоящие защитные механизмы.

Итак, если мы думаем, что супруг, который не может изменить своё поведение, не любит нас, то это чистая иллюзия.

Неправда, что успешность брака зависит от схожести характеров

Эта иллюзия основана на том убеждении, что любящие друг друга люди должны иметь одинаковые вкусы, одинаковые личности. В действительности мы боимся различий, боимся, что нас не поймут или нам будет трудно понять другого человека. В таком случае мы ищем в браке защиты, надёжности, лёгкости и удобства общения.

Но правильно ли это?

Абсолютно нет.

Это всего лишь иллюзии.

Мы стараемся во что бы то ни стало найти партнёра, похожего на нас, потому что боимся настоящего общения, боимся споров, обмена мнениями, а следовательно, боимся любви.

Хороший же брак строится на взаимодополняемости характеров. Способность принимать различия является синонимом силы, культуры и прежде всего интеллигентности, то есть открытости для нового опыта, для новых моделей, новых ценностей, для самой жизни.

Не следует полагать, что в браке нужно вести переговоры, торговаться или заключать контракты

За таким мнением скрывается желание власти, обладания.

Неумение уважать и принимать супруга приводит к постоянным изматывающим спорам, которые имеют единственную цель: оказаться правым, навязать партнёру своё превосходство и прежде всего контролировать его.

В такой иллюзии опять же кроется глубокая неуверенность в себе, замаскированная надменным или отчуждённым, как бы "коммерческим" подходом, при котором предполагается, что всё можно выторговать, купить.

Не нужно думать, что хороший брак должен быть статичным

Брак - именно потому, что подразумевает связь на всю жизнь, - являет собой сложную, трудную реальность. Человеческое существование, в силу своей бесконечно изменчивой природы, пестрит успехами и неудачами, прекрасными и тяжёлыми моментами, наградами и разочарованиями.

С одной стороны, для многих людей брак представляет собой укрытие от жизненных трудностей. Другие же, напротив, испытывают сильную боязнь скуки, апатии, которые характерны для определённых моментов супружеской жизни.

Но нужно понимать, что брак - это такая система отношений, внутри которой необходимо найти золотую середину между постоянными изменениями и долгими периодами застоя. Хорошими браками могут оказаться такие, которые на первый взгляд выглядят слишком спокойными; впрочем, не следует судить отрицательно и о таких отношениях между партнёрами, когда они постоянно спорят и даже ссорятся. Я знал очень многих супругов, которые, несмотря на вечный конфликт, чувствовали себя счастливыми.

Думать, что успешность брака определяется спокойными отношениями или отсутствием споров, означало бы поддаваться иллюзиям.

Ошибочно считать, что брак разрушится в отсутствии непрерывного психологического анализа

Это иллюзия "импортная": она ввезена к нам из Соединённых Штатов.

Некоторые люди подвергают своих супругов непрерывному, утомительному психологическому анализу. Обычно за таким типом поведения стоит недостаток уважения, разочарованность и даже склонность манипулировать.

В браке существуют модели поведения, подходы и мысли, которым, при всей их правильности, не следует давать выхода, если можно предвидеть, что это глубоко ранит личность партнёра в эмоциональном плане. К тому же есть люди, которые в силу своей природы не склонны много говорить и открыто проявлять свои чувства. Это не значит, что они неспособны любить. Они могут выражать свою любовь иначе, например, через поступки. Кроме того, нужно помнить, что судорожное стремление знать всё о супруге почти всегда несёт в себе синдром садомазохизма. Зачастую принуждение партнёра к непрерывному анализу наносит непоправимый вред.

Применяя свой метод, я пришёл к убеждению, что каждый человек вправе иметь приватную зону, принадлежащую только ему. Мои читатели знают, что я ' выступаю за индивидуальное созревание личности, за то, чтобы оставлять каждому определённую степень одиночества и позволять ему выйти на высокий уровень индивидуального познания себя. Я никогда не верил в правильность подхода тех людей, которые не выносят мысли о разлуке с любимым человеком. В этом чаще всего кроется свойственная им неспособность хорошо чувствовать себя наедине с самими собой.

Нужно также сказать людям, склонным чуть ли не любой ценой выражать всегда и всё, что это их проблема. У них есть потребность изливаться, выводить наружу всё, что они чувствуют, потому что они не в состоянии контролировать собственные эмоции, фрустрации и настроения.

В каждом браке у супругов должны быть и свои секреты.

Каждый имеет право хранить свои секреты, если это не наносит ущерба отношениям. Способность хорошо себя чувствовать наедине с собой заслуживает большого уважения, а не упреков или обвинений.

Было бы иллюзией думать, что проявление всех своих ощущений и знание всего о партнёре автоматически создают близость, сопричастность и удачные супружеские отношения. Совсем наоборот.

В этой связи мой метод рекомендует много разговаривать друг с другом, но не только и исключительно о том, что относится к супружеским отношениям или взаимным чувствам. Есть много тем для обсуждения (искусство, спорт, политика, общественная жизнь, работа, карьера, дети и так далее), которые помогают достичь столь желанной сопричастности между супругами.

Не обязательно в хорошем браке должно быть много секса

Согласно моему взгляду на жизнь, секс -это форма общения. Самая интимная. Поэтому я не нахожу странным, если один из супругов, будучи в состоянии фрустрации, беспокойства или подавленности, не ощущает желания половой близости. Напротив, это кажется мне вполне естественным. Полагать, что частота физических отношений пропорциональна силе любви или степени близости между супругами, - это глупая иллюзия, возникшая в основном в недавнее время.

Это более чем ошибочно.

Мы хорошо знаем, что для большинства наших современников сексуальная активность не связана с любовью. Многие занимаются сексом только ради удовольствия, расслабления, а также для того, чтобы что-то доказать, компенсировать определённые недостатки или комплексы, в силу эксгибиционизма или же конформизма - потому, что так делают все; или ради власти, господства над другим человеком, а то и для того, чтобы его унижить.

Редко это делается из любви, почти никогда.

Я убеждён в том, что редкие сексуальные отношения, рождающиеся из любви, гораздо ценнее, чем много плохого секса. Я ни разу не видел, чтобы супружеские отношения были подлинно восстановлены посредством одного только секса.

Не следует думать, что в хорошем браке можно не уделять друг другу времени

В нашем обществе, в котором всё происходит так быстро и всё так сложно, претерпели изменения и традиционные роли мужа и жены.

В последнее время женщины - как по материальным причинам, так и в стремлении подражать определённой мужской модели - бросились в многочисленные сферы деятельности, желая реализовать себя полностью и одновременно в работе, в семье и в браке. Только недавно борцы за эмансипацию обнаружили, что очень трудно, почти невозможно удовлетворительным образом реализовать во всех трёх областях. Это оказалось иллюзией.

Муж, которому удаётся добиться успеха в работе, безусловно, обязан этим также и тому, что его жена хорошо заботится о детях, о семье и о супружеских отношениях. Мой опыт подтверждает ту истину, что невозможно хорошо делать всё. Если мы хотим успеть всё, то обычно это означает, что мы ничего не делаем хорошо. Например, я встречал многих женщин, преуспевших в карьере, но подавленных сильным чувством вины по отношению к детям или к самим супружеским отношениям. Человек, как известно, наделён определённым количеством энергии, и если он полностью отдаётся работе, то вряд ли сможет быть хорошим отцом или матерью. И столь же маловероятно, чтобы заботливый муж и отец, являющийся собой образец психологического и духовного познания себя, добился таких же результатов в профессиональной области.

В определённый момент жизни нужно иметь мужество сделать выбор и от чего-то отказаться. Это, естественно, будет легче, если мы планируем свою жизнь таким образом, чтобы обрести собственное достоинство и осуществить своё призвание к браку.

Неверно считать, что брак может оказаться удачным без усилий и познания себя

Брак - это не точка прибытия, а точка отправления. Он должен постоянно, непрерывно приносить плоды, что возможно благодаря долгой работе супругов и всех членов семьи, которые вкладывают в это время и силы; особенно же важно здесь психологическое и духовное познание себя обоими партнёрами.

Не нужно верить в то, что успешность брака не требует упорного труда, достигается легко или достаётся по волшебству или по счастливой случайности, даром: это сильное заблуждение, иллюзия, это не имеет отношения к реальности.

Все браки, в том числе (и прежде всего) удачные, требуют большой восприимчивости, интуиции и призвания. Брак, чтобы быть таковым, безусловно подразумевает преобразование, изменение, обращение самих себя.

II. Путь к изменению себя и принятию ответственности

Познать себя, чтобы понимать себя

Я знаю: многие предлагают вам искать решение проблем супружеских отношений вне самих себя, во внешнем мире. Но я никогда не перестану напоминать вам о том, что преодоление многих трудностей может прийти только благодаря изменению собственной личности.

Как мы видим, многие люди считают, что проблемы в их браке порождаются поведением партнёра, или же требуют, чтобы партнёр изменился только потому, что ему было сказано, чего они от него ждут. Однако на самом деле, напротив, единственный способ преобразования самого себя и своего супруга - это внутренняя работа над самим собой.

Мой метод терапии супружеских отношений не предполагает непосредственного изменения партнёра. Мой девиз звучит так: "Начни изменять самого себя, и увидишь, что твой партнёр тоже изменится". И такой подход всегда имел огромный успех. Упорно стараясь изменить своего супруга, вы не получите никакого долговечного результата. Это несомненно.

В этой связи вам может помочь список вопросов, которые облегчат вам задачу познания самих себя.

Упражнение достигнет своей цели, только если вы будете отвечать на вопросы внимательно, сосредоточенно и прежде всего с исключительной искренностью.

Анкета 1

Помогают ли вам отношения с вашим партнёром расти психологически и духовно?
Из чего вы делаете такой вывод?
Какие изменения в отношениях с партнёром были бы необходимы для того, чтобы эти отношения вас устраивали?

Теперь возьмите бумагу и ручку и запишите всё, что вам не нравится в ваших отношениях, - в том порядке, в каком это приходит вам в голову. Особенно вспомните о том, что не устраивает вас в партнёре.

Нравится ли вам и сейчас физически ваш партнёр?
Хотели бы вы иметь больше удовлетворения в сексуальном плане?
Хотели бы вы, чтобы партнёр больше слушал вас?
Хотели бы вы, чтобы партнёр был более любезным, открытым?

При ответах на вопросы не бойтесь почувствовать себя мелочными или слишком требовательными. Отнеситесь к вопросам со всей серьезностью.

Анкета 2

Что могло бы побудить вас изменить самого себя?
Какова истинная важность ваших потребностей?
Какие изменения необходимы вашей личности для того, чтобы вы серьезно занялись вашими отношениями с партнёром?
Ответьте искренне самому себе: возможно ли, чтобы вы изменились?
От чего зависело бы изменение вашей личности?
В каком случае вы постарались бы измениться?
Чего вы боитесь?
Зависят ли какие-либо факторы, мешающие вам измениться, от соображений личной безопасности?
Что заставляет вас чувствовать себя плохо в психологическом плане в отношениях с партнёром?
(Если причин больше чем одна, запишите все.)
Что помогло бы вам чувствовать себя лучше в этих отношениях?
Чувствуете ли вы себя лучше, когда отвечаете на эти вопросы?
Как часто вы говорите на эти темы с партнёром?
Чувствуете ли вы, что партнёр использует вас, манипулирует вами?
Готовы ли вы потерять некоторую часть контроля ради того, чтобы уделять больше внимания отношениям с партнёром?
Сколь большую часть? Какими качествами, с вашей точки зрения, желательно обладать партнёру?
Какими качествами, совпадающими с вашим идеальным представлением о человеке, вы обладаете?
Почему вы полагаете, что партнёр не уделяет достаточно внимания вашим отношениям?
Насколько уважаете вы самого себя?
Партнёра?
Выбрали ли бы вы и сегодня в партнёры вашего супруга?
Почему?
Считаете ли вы, что вы пользуетесь вашим партнёром?
А он вами?
Почему вы так думаете?

Возможно, в процессе ответа на эти вопросы у вас будут возникать новые вопросы. Отвечайте на них и позвольте мыслям свободно блуждать по всей вашей жизни, по всем воспоминаниям. Тогда вы откроете и вспомните совершенно неожиданные для себя вещи.

Было бы хорошо, если бы ваш партнёр проделал такую же работу, задал себе те же вопросы. Тогда вы сможете сравнить ваши записи. Такой обмен мнениями покажет вам, насколько хорошо знаете вы себя и друг друга, насколько серьезно вовлечены вы оба в ваши супружеские отношения.

Перечитывая ответы, свои и супруга, вы поймёте, что раньше многого не знали. И, вполне вероятно, обнаружите множество иллюзий, о которых я говорил на предыдущих страницах, а также немало претензий, оправданий, предлогов, фальши, самообмана и отговорок.

Если партнёр будет спрашивать вас ещё о чём-то, не уклоняйтесь от ответа. Не раздражайтесь, если он станет настойчиво задавать вопросы на деликатные темы. Дайте себя вовлечь, делитесь своими мыслями, приложите к этому старание. Вы не играете. Брак - это серьёзно.

Если вы боитесь отвечать, боитесь оказаться вовлечёнными - не корите себя за это, но принимайте себя и пытайтесь понять причину страха. Может быть, при этом ваш портрет получится непривлекательным, но не пугайтесь. Истина никогда не должна нас пугать. Старайтесь в такие моменты иметь мужество посмотреть в глаза самому себе. Или, может быть, вы обнаружите, к примеру, что партнёр вовсе не намерен ни серьёзно заниматься вашими отношениями, ни познавать самого себя. В таком случае поднимите проблему объективно, но решительно. Если вы терпите тот факт, что серьёзные проблемы остаются нерешёнными, значит, вы не любите самих себя, ищите отговорку, чтобы не меняться. Нередко мы используем недостатки супруга в качестве оправдания своих недостатков, несовершенств. С другой стороны, если люди уже много лет живут вместе, это не всегда означает, что они познали себя или глубоко вовлечены в отношения друг с другом.

Познать самого себя означает принимать партнёра, не желая, чтобы он изменился для нас.

Познать самого себя означает в браке принимать супруга таким, как он есть.

Познать самого себя означает не бояться полностью связать себя с другим человеком, даже если он несовершенен. Никто из нас не совершенен.

Познать самого себя в браке означает оставаться в тесной связи с супругом, даже если что-либо отрицательное не меняется, если вы переживаете финансовые затруднения, болезни и другие проблемы. Истина часто заключается в том, что мы не позволяем полностью связать себя с партнёром, потому что боимся не суметь выйти из этих отношений или не суметь сохранить целостность своей личности. Но в настоящем браке, если супруги что-то и теряют, то речь идёт, несомненно, не о том, что относится к познанию себя, а скорее об оправданиях, ложной уверенности, отговорках, эгоизме, самолюбовании.

В других случаях мы не даём себя вовлечь из опасения, что партнёр обманывает нас, подшучивает над нами. Чтобы обнаружить возможную нечестность партнёра, советуем вам, не поднимая шума, понаблюдать за его поведением.

Он	часто		критикует	вас?	
Он			вас	бьёт?	
Он		вас	не	уважает?	
Относится	к	вам	недостаточно	почтительно?	
Испытывает		к	вам	отвращение?	
Неумеренно				пьёт?	
Употребляет				наркотики?	
Играет			на	деньги?	
Не		умеет	сохранить	работу?	
Держит		вас	под	контролем?	
Манипулирует				вами?	
Не		оставляет	вас	в	покое?
Срывает на вас					обиду?

Очень важно со всей серьёзностью подходить к ответам на заданные мной вопросы, потому что они содержат в себе ключ к пониманию больших проблем - в основном тех, которые препятствуют успешности брака. Не заблуждайтесь, думая, что ваша любовь может всё. Если вы связаны с человеком, имеющим серьёзные психологические проблемы, и понимаете, что сами не справитесь, обратитесь за помощью в хороший центр терапии супружеских отношений.

[к содержанию](#)

Боязнь потерять свободу

В хорошем браке не нужно бояться потерять свою свободу.

В браке ответственность, участие, познание себя партнёрами взаимны и реальны.

Поэтому такие отношения во многом способствуют увеличению личной свободы. Не уменьшают её, но возвышают. Конечно, если в отношениях между супругами нет самопознания, соучастия и ответственности, то они теряют время, они не свободны, они не растут.

Помните об этой концепции свободы, когда решите прочесть вместе с партнёром и обсудить с ним ваши ответы на вопросы анкет. Говоря о своих настроениях, ожиданиях, желаниях и иллюзиях, вы можете обнаружить в себе и в супруге неприятные черты. Но именно потому, что вы свободны, вам удастся превозмочь тревогу или разочарование первого момента и перейти - если вы этого хотите - к стратегии преодоления нерешённых проблем в вашем браке. Если вы оба сможете свободно обсуждать то, что выяснилось из ответов на вопросы, значит, вы уже достигли хорошего уровня познания ваших отношений. И если даже вы не сможете сразу разрешить все проблемы, то по крайней мере будете знать, куда и как лучше направлять энергию, чтобы обрести мир в вашем браке.

На этой стадии мой метод предусматривает, что вы возьмёте день или два выходных, чтобы побыть вместе, наедине.

Советую выбрать по возможности спокойное, тихое место, в идеальном варианте - на природе. Я, например, нашёл для своих сеансов терапии супружеских отношений усадьбу, расположенную на холме среди изумительной тосканской природы. Ведь в определённых случаях окружающая обстановка тоже может оказать помощь.

Итак, оказавшись в комфортных условиях, задавайте друг другу вслух вопросы анкеты.

Дайте друг другу столько времени, сколько необходимо для ответа.

Не бойтесь отвечать.

Будьте крайне искренними.

В такой ситуации важно разговаривать друг с другом, беседовать, обсуждать; поэтому я не советую записывать ваши слова, разве что на магнитофон. Это позволит

вам ещё раз прослушать разговор и, может быть, дать его послушать хорошему психотерапевту. В моих терапевтических центрах практикуется даже запись таких встреч при помощи зафиксированной телекамеры.

Если один из двоих откажется отвечать и решит прервать начатую работу, рекомендую другому супругу продолжать одному.

Анкета

Чувствуешь ли ты себя со мной свободно?
- Почему да?
- Почему нет?
Если бы в этот момент ты чувствовал(а) себя совершенно свободно, что бы ты сделал(а)?
Как бы я, по-твоему, на это отреагировал(а)?
Если бы я, со своей стороны, чувствовал(а) себя полностью свободно, услышав твой ответ, я бы ...
Ты боишься меня?
- Почему да?
- Почему нет?
Знаешь, я хочу сказать тебе, что нуждаюсь в тебе при следующих обстоятельствах: ...
А когда ты во мне нуждаешься?
Мне хотелось бы знать, что ты действительно думаешь о ...
Не мог(ла) бы ты сказать мне правду о ...?
Если бы я был(а) искренен/искренна в вопросе о ..., мог(ла) бы ты оставаться со мной?
При полной самореализации я чувствую себя ... Думаешь ли ты, что я мог(ла) бы ощущать то же самое, находясь вместе с тобой?
Видишь ли, по следующим вопросам я, безусловно, не могу идти на компромиссы: ...
А в таких вопросах я не могу уступить: ...
Если я приму это, то буду чувствовать себя:
- уязвленным/ой;
- униженным/ой;
- лишённым/ой уважения;
- осмеянным/ой;
- раздавленным/ой;
- в западне;
- в депрессии;
- обессиленным/ой.
В наших отношениях я хотел(а) бы
- подтвердить следующие правила: ...;
- пересмотреть следующие правила: ...;
- заменить следующие правила: ...
Я больше не верю в следующие правила: ...
Причина этого такова: ...
Я хотел(а) бы, чтобы они были заменены следующими новыми правилами: ...
Я был(а) бы счастлив(а), если бы ты ...
Я хочу сказать тебе, от чего я отказался/отказалась ради тебя: ...
От этого мне было трудно отказаться: ...
От этого отказаться было не трудно: ...

От этого мне ничего не стоило отказаться:...
Раньше меня разочаровывали в тебе, а теперь уже нет, такие особенности: ...
Меня до сих пор разочаровывают в тебе такие особенности: ...
С тобой я удовлетворил(а) такие желания:...
Такие желания я с тобой ещё не удовлетворил(а): ...
Вопросы, которые я раньше не мог(-ла) обсуждать с тобой, а сейчас могу, следующие: ...
А эти вопросы я и сейчас не могу обсуждать с тобой: ...
Я не был(а) уверен(а) в тебе, а теперь уверен(а), в следующих моментах: ...
Я до сих пор не уверен(а) в тебе в следующих моментах: ...
С тобой я чувствовал(а) себя, как в западне, а теперь уже нет, при таких обстоятельствах: ...
С тобой я до сих пор чувствую себя, как в западне, при таких обстоятельствах:...

Дальнейшие соображения

Эти день или два нужны для того, чтобы помочь вам лучше познать самих себя и ваши супружеские отношения. Поэтому вы не должны раздражаться, отвечая на вопросы, не должны чувствовать, что вас обвиняют или вам угрожают, и менее всего, что вас шантажируют. И с таким же настроем следует задавать вопросы партнёру.

Это не должно быть сведением счётов.

С другой стороны, не расстраивайтесь, если обнаружите, что ваш супруг изменился. Сами того не замечая, наверняка изменились и вы. Жизнь продолжается, мы меняемся, стареем, растём. Не воспринимайте изменения в себе или в партнёре как предательство. Истинное познание самого себя и партнёра предусматривает активное принятие реальной действительности, которая непрерывно эволюционирует.

Не забывайте о том, что думать, будто брак не меняется, или даже видеть в этом доказательство его успешности, как я уже говорил, было бы "иллюзией в браке", если не патологией, неврозом.

Если вы проведёте это время так, как я вам посоветовал, то откроете самые слабые стороны в себе и в партнёре и таким образом сможете устранить их, сможете обходиться без того, что до сих пор ошибочно казалось вам важным, сможете взаимно увеличить силу в самих себе. Помните, что рост супруга является доказательством крепости супружеских отношений.

Итак, принимайте ваши отношения такими, как они есть в настоящий момент, и ориентируйтесь на то, что вас соединяет, а не на то, что разделяет.

[к содержанию](#)

Да или нет компромиссам?

Многие супружеские пары, которые приходят ко мне на консультации, поднимают такую проблему: следует ли в браке идти на компромиссы? И когда?

Отвечу сразу, что в браке, как и в любых ответственных, серьёзных отношениях между мужчиной и женщиной, невозможно обойтись без компромиссов. Но компромиссы, которые затрудняют возможность психологического и духовного роста, мешают хорошо чувствовать себя наедине с самими собой, ограничивают внутреннюю свободу, приводят к утрате важных ценностей, лежащих в основе личности (например, честности, добросовестности, искренности, чувства дружбы, правильного чувства долга, неподкупности и так далее), нужно отвергать!

Я всегда, во всех своих книгах, утверждал, что свобода личности, способность хорошо чувствовать себя наедине с самим собой - это незаменимые, не подлежащие обсуждению, сущностные, абсолютно решающие элементы для психофизического равновесия человека, для самой жизни. Без самого себя никуда не пойдёшь, и менее всего сможешь любить другого человека. И не говорите мне, как делают это многие, что брак может состояться без взаимной духовной свободы. В браке по преимуществу супруги должны каждый день принимать решение быть вместе со своим партнёром.

К сожалению, нередко истинные причины, побуждающие нас вступить в брак, кроются в той или иной патологии личности, а не в её здоровье. Например, обычно если один супруг не позволяет другому развивать собственную психологическую, духовную свободу, то это идёт от глубокой неуверенности в себе, от патологической потребности контролировать партнёра, от зависти, ревности, от глубокого комплекса неполноценности. Это вовсе не любовь! С другой стороны, и тот, кто подвергается контролю, даже если обладает самопознанием и хорошей структурой личности, начинает ненавидеть партнёра, чувствует обиду, испытывает к нему недоверие и неуважение.

Кроме того, освобождение партнёра от навязанного ему контроля означает, что и тот, кто контролировал, начинает обретать свободу. Брак должен стать возможностью роста для обоих супругов, чтобы они могли реализовать собственную независимость и помочь в этом друг другу.

Любить человека означает желать блага этому человеку, а не того, что вы считаете для него благом. Мои слова не плод идеализма или иллюзии - это реальность, доказанная тысячами случаев из моей лечебной практики. Если один из супругов не удовлетворит своей потребности в психологическом и духовном росте, то рано или поздно эта проблема выйдет на поверхность; и чем меньше будет это обсуждаться, тем сильнее она разразится во всей своей болезнетворности.

Следовательно, если один из супругов чувствует себя неуверенным, или неполноценным, или неспособным любить, то будет правильно позволить ему это сказать, объяснить. Его партнёр не должен пугаться, уходить от разговора и тем более насмехаться над его искренностью - но ждать и добиваться компромисса, который стал бы точкой пересечения двух личностей, возможно разных и находящихся на различных уровнях самопознания.

Итак, в браке нужны компромиссы. Разумеется, они должны касаться таких моментов, которые я называю второстепенными, как, например, способ приготовления пищи, манера одеваться или проводить свободное время. Хотя это и принесёт страдание, можно прийти к компромиссу и в более существенных вопросах, таких как частота сексуальных отношений или воспитание детей.

Важно открыто и ясно выражать партнёру своё мнение, свой образ видения жизни и мира, а также считать, что возможно прийти к согласию.

Однако мой профессиональный опыт говорит о том, что не всегда полезно идти на компромисс ради того, чтобы избежать конфликта. Нередко компромиссы наносят непоправимый вред. И если конфликт порождается самими компромиссами, то лучше найти другую систему достижения взаимопонимания.

В любом случае, будьте всегда искренними: это принесёт пользу вашим отношениям и будет способствовать росту.

Вопросы следующей анкеты помогут вам понять, какие компромиссы необходимы вашему браку. Метод тот же, что и для предыдущих анкет: вопросы нужно задавать друг другу вслух и отвечать на них как можно искреннее.

Анкета

В чём ты никогда не пошёл/пошла бы на компромисс?
А в чём я никогда не пошёл/пошла бы на компромисс?
На какой компромисс придётся мне пойти, чтобы быть с тобой?
Что ты больше всего боишься потерять, пойдя на компромисс?
Какие уже согласованные компромиссы хотел(а) бы я теперь изменить?
Прошу ли я тебя о чём-нибудь таком, чего ты не можешь сделать?
Сколько ты готов(а) потерять своего, чтобы наши отношения состоялись?
Что ты не готов(а) отдать сегодня, но, может быть, отдашь позже?

[к содержанию](#)

Напишите письмо

В конце дня или уик-энда, посвящённого терапии, напишите своему супругу письмо, отметив в нём всё новое, о чём вы узнали, а также изложив ваши рассуждения и обещания.

Будьте крайне искренни.

Говорите правду.

Сообщите супругу, что вы в состоянии пообещать и затем выполнить. Добавьте и то, что вы хотели бы пообещать, но чувствуете себя неспособным выполнить.

Разъясните, по каким вопросам вы можете пойти на компромисс и по каким нет.

Можно также выразить свои желания. Например, написать, в чём вы хотели бы, чтобы ваш супруг был готов пойти вам навстречу.

И, наконец, можно и нужно определить границы. Например, написать, при каких обстоятельствах вы почувствовали бы, что уже не можете идти навстречу. Напоминаю вам: то, что вы делаете, - не игра. Речь идёт о жизни вашего брака. Поэтому не пишите того, в чём вы не уверены.

В моих центрах терапии письма пишутся во время сеанса, но супруги обмениваются ими только в конце. Такой метод приносит хорошие результаты. Очевидно, что проблемы могут ещё оставаться, но благодаря этим письмам взаимное обязательство улучшать отношения приобретает более официальный характер. Не забывайте о том, что в принятии различий заключается истинный секрет успешности брака. Письма, которыми вы обменяетесь и которые обсудите в присутствии терапевта, станут отправной точкой для роста ваших отношений.

Кроме того, напоминаю вам, что не следует быть жёсткими. Гибкость в браке позволяет каждому из супругов оставаться свободным и созревать в психологическом и духовном плане.

[к содержанию](#)

Самосовершенствование

Ничего не поделаешь: если вы не станете ответственно относиться к самим себе, то не сможете самостоятельно совершенствовать собственную личность. Это требует времени. Это не может произойти с минуты на минуту.

На этом пути вы будете чувствовать себя одинокими, иногда даже покинутыми, но если у вас достанет мужества продолжать начатое дело, то вы вырастаете и станете ответственными за свою жизнь.

Это покажется вам странным, но вы никогда не поймёте, что происходит в вашем браке, только анализируя поведение супруга. Поймёте вы это, заглянув вглубь себя.

Очень многие люди боятся остаться наедине со своими проблемами. Но это нужно сделать, если вы хотите познать самих себя.

Набравшись мужества, чтобы побыть наедине с собой, вы заметите, что становитесь сильнее с каждым проходящим днём. С другой стороны, только таким образом сможете вы почувствовать себя свободными и способными перейти к действию.

Преодолев страх одиночества, отбросьте всякую досаду на партнёра. Это позволит вам не зависеть ни от него, ни от других людей. Сделав это, вы немедленно обнаружите, что перестали чувствовать себя несчастными и неудовлетворёнными. Попробуйте простить, попробуйте давать, вместо того чтобы ожидать что-либо получить, будьте терпеливыми и постоянными, и увидите, что вы преобразились. Вы станете лучше.

И последнее. Не ждите, пока у вас появится мужество, чтобы начать совершенствовать себя. Мужество приходит с действием: в тот момент, когда вы приметесь, несмотря на страх, изменять самих себя. Рискните. Рискните оставить удобную позицию. Зачем это нужно? Важно - жить, а не позволять, чтобы жизнь диктовала вам свои условия. Если вы будете уходить от принятия решений, то кто-нибудь другой - может быть, жизненные обстоятельства, может быть, время - примет их за вас.

Подведём итоги

Покой в браке не даётся даром и не приходит по волшебству. Он достигается посредством долгой работы. В особенности же можно достичь его, решив забыть о пережитых разочарованиях и оценить положительные стороны брака. Никогда не забывайте о том, что вы и только вы - создатели и главные действующие лица в вашем браке. Только вы способны придать всему, что с вами происходит, такой смысл, как вы хотите.

Ещё нужно всегда иметь в виду, что, если выбирать между фактами и словами, то в конце концов больше значения имеют факты. В идеальном варианте должны быть и слово и дело; но, несомненно, именно факты помогают браку удержаться на ногах. Слова, не подтверждённые поступками, делают брак фальшивым.

Я надеюсь, что следующие рекомендации напомнят вам о том, что приносит пользу супругам, желающим улучшить свой брак.

- Никогда не ждите, чтобы изменился ваш супруг - начинайте меняться первыми.
- Проблемы всегда индивидуальны, поэтому не ищите их решение вне самих себя.
- Всегда держитесь за реальность, не поддавайтесь иллюзиям и не приукрашивайте действительность.
- Присматривайтесь к супругу, как присматривались бы к самим себе. Будьте объективными.
- Не молчите. Искренне и смиренно говорите то, что думаете о своём супруге.
- Задавайте супругу подходящие вопросы.
- Имейте мужество показать супругу свои чувства.
- Не бойтесь конфликтов: они свойственны природе брака.
- Никогда не ощущайте себя жертвой супруга. Если вы чувствуете себя жертвой, значит, вы дали ему возможность стать вашим палачом.
- Не жалуйтесь слишком много - действуйте.
- Не тратьте всю свою энергию на анализ поведения или взглядов супруга. Лучше изучайте самих себя и совершенствуйте своё поведение.
- Не фантазируйте о возможности иметь лучшего партнёра, чем ваш супруг. Это всего лишь способ уклонения от своих обязанностей в браке.
- Не настаивайте на том, что вы правы. Если даже это так или было так, то что от этого изменится? Думайте лучше о том, как поступать дальше.
- Не позволяйте реакции партнёра вас обусловить. Продолжайте свой путь, если он помогает вам снова взять в свои руки собственные чувства, взгляды, своё поведение, свою жизнь.
- Доверяйте себе. Вы не сможете улучшить супружеские отношения, если сперва не начнёте изменять самих себя.
- Не занимайте оборонительную позицию. Брак в любом случае предусматривает открытость и общение.
- Сведите к минимуму словесные атаки. Они не приносят никакой пользы.
- Давайте супругу почувствовать, что вы его любите и принимаете. Только тогда он решит измениться.

III. Общение между супругами

Конструктивное общение

Я всегда придерживался того мнения (См. мои предыдущие работы: *Любовь. Как прожить вместе всю жизнь. Паолине, Москва, 2000* и *Страдания любви. Как решать проблемы в области чувств, Издательство Паолине, Милан 1994*), что психология мужчины и женщины очень различна и что глубокая разница в восприятии ими самих себя, партнёра и окружающего мира являет собой истинную причину подавляющего большинства супружеских конфликтов.

То, что у людей, живущих вместе день за днём, различная психология, неизбежно обостряет страдание, нетерпимость, разобщённость, непонимание между супругами.

Следовательно, в первую очередь не нужно забывать о том, что брак всегда и в любом случае приводит к трудностям, кризисам, конфликтам и проблемам в отношениях между мужчиной и женщиной. Умнее всего было бы вступать на путь супружеской жизни и начинать жить вместе хорошо осознавая необходимость общаться с человеком другого пола, у которого совершенно другой образ мышления, другие запросы, надежды, мечты и желания.

Согласно моему методу общение является единственным средством, которым могут пользоваться супруги для того, чтобы создать и поддерживать между собой близость, сопричастность и понимание.

Это единственное средство, которое поможет браку выстоять.

Я имею в виду не только словесное общение, хотя обычно оно и преобладает, но также общение посредством жестов, лицевой мимики, поз тела, поведения, тех или иных подходов, тона голоса... Часто мы говорим любезные или формально безукоризненные слова, но нечто - какие-то признаки, оттенки, модуляции голоса, взгляд - выдаёт нас и открывает то, что мы в действительности чувствуем.

Общение между людьми разных полов должно быть конструктивным, поскольку, как мне кажется, иначе их различная природа может привести к разобщённости, к непониманию.

Для того чтобы общение в браке было конструктивным, не нужно:

- обвинять;
- требовать;
- насмехаться;
- господствовать;
- выражать обиду;
- быть педантичными и повторять одно и то же.

В общении нужно быть открытыми, идти друг другу навстречу, быть готовыми изменить своё мнение; оно должно стать средством для лучшего понимания каждым супругом того мира, в котором живёт партнёр, - мира, столь отличного и далёкого от его собственного.

Следовательно, общение должно быть всегда новым, подлинным, никогда не повторяющимся и не избыточным.

В общении лучше не жаловаться и не делать из себя жертву; оно должно позволять супругам узнавать глубокую внутреннюю сущность друг друга.

Оно должно помогать взять на себя собственные обязанности и тому, кто предлагает решения проблем, и также тому, кто лишь пассивно подчиняется (последнему потом нужно быть готовым принять критику).

Никогда нельзя ни выдвигать обвинений против партнёра, ни занимать защитную позицию, но идти на риск предстать такими, какие мы есть, и услышать критику, быть наказанными, осмеянными, оскорблёнными.

Ни в коем случае нельзя, чтобы общение приводило к мести или наказанию; оно должно ободрять, способствовать взаимному принятию и изменению, преобразованию на пути к психологическому и духовному росту обоих супругов.

В общении недопустимы вероломство и фальшь; оно должно быть смелым, всегда активным и позволять каждому из супругов лучше познавать самого себя.

[к содержанию](#)

Чем опасно молчание

Возможность поделиться друг с другом своими эмоциями, чувствами, а также тревогами, страхами и проблемами составляет неотъемлемую часть супружеской жизни. Это существенно важно. В отношениях с любимым человеком необходимо иметь возможность показать, что мы из себя представляем. Не нужно бояться раскрыться. В браке можно быть самим собой, не будучи за это отвергнутым.

Обычно супруги, которые не уверены в себе, мало уважают сами себя и опасаются именно быть отвергнутыми, всегда находят отговорки, оправдания, чтобы не говорить, не делиться своими чувствами.

Как мы уже видели, полагая, что супруг понимает нас без слов, мы создаём себе иллюзию. В супружеских отношениях молчание обычно воспринимается плохо. Если один из партнёров не говорит, постоянно пребывает в молчании, то тем самым вызывает у другого чувство вины. Это может даже восприниматься как наказание.

Многие люди впадают в отчаяние из-за того, что при их попытке обсудить проблемы супружеских отношений партнёр ограничивается односложными ответами на вопросы. К сожалению, если мы настаиваем, стараясь узнать, что испытывает, что чувствует партнёр, мы всего лишь даём ему негативную власть: власть не отвечать. Он получает возможность как бы шантажировать своего супруга, который изо всех сил старается завязать разговор, общение, и в результате это приводит к тяжёлой фрустрации для последнего. В конечном итоге супруги оказываются в высокой степени разобщёнными, что разрушает их отношения.

Часто молчание является маской, скрывающей неспособность признать свою неправоту, свои слабости, страх перед реальной действительностью, безответственность и так далее. В некоторых браках дело доходит до того, что один из

супругов боится сказать другому о своей любви, не желая услышать в ответ гробовое молчание.

Однако следует в любом случае избегать пустых слов, бессмысленных фраз, сказанных просто для того, чтобы что-нибудь сказать. Не будьте поверхностными. Я встречал супругов, которые были уверены в том, что общаются между собой, хотя на самом деле говорили только о незначительных или нейтральных вещах, обсуждали внешние темы.

Если мы всё время хотим быть правыми, то общения не происходит.

Отдавая приказы, мы также не общаемся.

Общение подразумевает принятие друг друга, одинаковые права и обязанности, равенство, понимание, честность, стремление к истине.

[к содержанию](#)

Отсутствие общения

Психологические причины

Когда между мужем и женой возникают трудности в общении, это может происходить из-за неправильного мысленного настроения по отношению к партнёру.

Следующие психологические механизмы чаще всего затрудняют подлинное общение.

Механизм обобщения

Сколько иллюзий, сколько обобщений в плане понимания психологии противоположного пола приводит к глубоким разочарованиям в браке! Например, многие мужчины думают, что если женщине хочется, чтобы её побаловали, приласкали, то это обязательно говорит о желании вступить в интимные отношения. Или многие женщины, со своей стороны, считают, что мужчинам больше нравятся пассивные, неуверенные в себе, покорные женщины, чем активные и уверенные.

В этой связи женщины, привыкшие работать с мужчинами, прекрасно знают, что они не оказывают сопротивления и не становятся агрессивными, когда с ними общаются на равных, непринуждённо, по-дружески. Я видел и многих мужей, которые, работая вместе с жёнами, страдали оттого, что те обращались с ними высокомерно, с чувством собственного превосходства, чуть ли не прибегая к запугиванию и угрозам.

Если женщина действительно уверена в себе и способна любить, то она знает, что муж будет гордиться ею, будет ей настоящим другом.

К сожалению, многие супруги предпочитают обобщать, чтобы не заглядывать в душу к себе и к партнёру. Они в действительности не любят.

Механизм проекции

Многие люди склонны видеть у своего супруга собственные недостатки, проблемы и трудности. Обычно с теми обвинениями, которые мы направляем против других, в действительности нам следовало бы обращаться к самим себе.

Механизм отрицания

Ещё одно препятствие истинному, конструктивному общению появляется в том случае, когда один из супругов отрицает какие-либо - по большей части негативные - черты, манеры поведения или подходы, присущие его собственной личности. Об этом мы поговорим позже.

Механизм "палача"

Многие супруги склонны постоянно судить своего партнёра. Каждое их слово, каждая фраза, каждая попытка общения направлены на то, чтобы заставить другого чувствовать себя в чём-нибудь виноватым. Нам следовало бы прекратить этот судорожный поиск справедливости в оправдание нашей собственной неспособности жить полноценной жизнью.

Потребность восстановить справедливость столь непреодолимо входит в общение между супругами, что в конце концов один становится эмоционально зависимым от другого в силу постоянных упрёков, взаимных обвинений и непонимания.

Практические причины

Это кажется невероятным, но во многих браках, когда один из супругов проявляет желание немного побыть в одиночестве или заняться тем, что входит в сферу его личных интересов, другой чувствует себя отвергнутым, покинутым, брошенным.

Нередко же, напротив, способность каждого из супругов обрести своё собственное пространство свидетельствует о зрелости их отношений.

Если двое влюблённых или супругов всё время живут в состоянии полного слияния, то они воспринимают постоянное пребывание вместе как показатель здоровых отношений; в то время как на самом деле это говорит о взаимной потребности в зависимости.

В действительно здоровом браке каждый может и должен найти для себя собственное, индивидуальное пространство. Не будем забывать о том, что брак - это не обладание, не господство одного человека над другим.

Истинный брак сохраняет, гарантирует и развивает личностную целостность обоих супругов. Следовательно, неверно было бы придерживаться того, весьма распространённого, мнения, что супруг, больше нуждающийся в близости, больше любит.

Так или иначе, конфликты на эту тему часто возникают из-за разногласий мужей и жён по поводу необходимости разлучаться. Обычно один из супругов всегда хочет большего, чем другой.

В таких случаях я бы посоветовал мужу и жене поговорить на эту тему.

К сожалению, потребность быть в одиночестве никогда не обсуждается, возможно, потому, что её считают предосудительной или неподобающей. Однако об этом нужно говорить - открыто, искренне и честно, без угроз или шантажа. Например, если жена хочет проводить свободное время с подругами, она может объяснить мужу, что она находит в этих подругах, что её в них привлекает, а не ставить этот вопрос так, будто ей хочется быть подальше от мужа.

Здесь нужно отметить, что мужья - по обыкновению, по традиции, а также из-за работы - проводят больше времени вне дома, чем их жёны.

Я уверен, что если о своей потребности побыть в одиночестве говорить с любовью, мягко, то супруг не увидит в этом опасность или отказ от общения, но всё поймёт и примет.

Страдание, связанное с разлукой, в действительности являет собой симптом ревности, стремления обладать, неспособности справиться с одиночеством. Другими словами, многих мужей и жён беспокоит деятельность партнёра в их отсутствии, потому что они боятся, что в таком случае он может встретить человека, который увлечёт его и уведёт от них.

С другой стороны, если совместная работа или занятия спортом приводят к возникновению между мужчиной и женщиной интимных отношений, то проблема заключается в недостатке у них самопознания, в отсутствии психологического и духовного роста - как индивидуального, так и вместе с супругом. В браке моменты разлуки должны быть стимулирующими и способствовать постоянному обновлению любви между супругами.

Мужья и жёны, обладающие достаточным самоуважением, уверенные в себе, относительно легко воспринимают периоды разлуки. Неуверенные, напротив, видят в них угрозу.

Если у человека нет внутренней независимости, если он не живёт своей духовной жизнью, то он склонен подавлять свободу своего супруга. Только путь личного самопознания может привести к пониманию того, что дело в этом случае не в партнёре, который старается реализовать свою личность, но в проекции на партнёра собственных нерешённых проблем.

[к содержанию](#)

Условия для хорошего общения

Истинное, подлинное общение возможно только в том случае, если супруги растут психологически и духовно. Оно трудно осуществимо, когда в браке не происходит изменения, переосмысления, преобразования жизни супругов.

Общениа нет, когда мы постоянно ощущаем себя жертвой.

Общениа нет, когда мы хотим всегда и только добиваться справедливости.

Общения нет, когда мы хотим изменить своего супруга и не смотрим на собственные недостатки.

Когда я советую пациентам моего центра терапии супружеских отношений взять на себя инициативу с целью внести изменения в их супружескую жизнь, они, хотя и соглашаются со мной, всё же мало надеются на хорошие результаты. Особенно тем супругам, которые прожили вместе много лет, трудно оживить чувство взаимной сопричастности. Они не участвуют в жизни друг друга и говорят только о детях и внуках, но не о своих отношениях. Такие супруги обычно чувствуют себя неловко, когда надолго остаются вдвоём. Они как будто разучились разговаривать друг с другом.

В таких случаях мне тоже удавалось Добиться отличных результатов. Но здесь совершенно необходимо, чтобы оба партнёра решили для себя, что они хотят начать сначала.

Вместо того чтобы воображать себя жертвой и замыкаться в своём пессимизме, упорстве, слезах или ледяном молчании, им следует сообразоваться с реальной действительностью и принять свою прошлую неудачу, чтобы успешно преодолевать проблемы в ближайшем будущем. С другой стороны, я всегда говорю, что лучше обсуждать не вину, но причины поступков.

Супруги, которые следуют моим советам и решают принять на себя ответственность за изменение, преобразование своих отношений, потом поражаются, замечая, что стали другими, новыми и в конце концов сопричастными. Прошлое должно послужить только для того, чтобы не повторять тех же ошибок, а затем его нужно оставить. Нельзя постоянно иметь его перед глазами, потому что так оно парализует всякую деятельность.

Следовательно, нужно придумывать что-нибудь новое, изобретать новые интересы, путешествовать, ходить на курсы, участвовать в конференциях, посещать выставки, приобретать новых друзей... Это поможет стимулировать старые желания, неосуществившиеся мечты, оставленные без внимания.

Но для этого необходимо оставить досаду, взаимные обиды, желание отомстить. Не говорю, что о них нужно забыть, но дать им уйти. Память о ссорах, конфликтах, мелочных разбирательствах способствует только дальнейшим попыткам одержать верх и доказать свою правоту.

Всё это нужно оставить.

Безотлагательно.

Длительные отношения, полные непонимания и недоразумений, ведут к тому, что мы перестаём доверять и самим себе, и супругу. В таких случаях я рекомендую не давать обычных обещаний, не выискивать с одержимостью причины того или иного поведения, но переходить к действию, совершать поступки. Супруги вновь сблизятся, только когда изменят не слова, но своё поведение по отношению друг к другу. Позитивные, лояльные, открытые действия создадут климат, атмосферу подлинного общения.

Существует много способов достижения сопричастности, и они различны для каждого индивида. Настоящая любовь к супругу заключается не в том, чтобы принуждать его к сопричастности или общению в соответствии с нашей точкой зрения - нужно принимать и ценить то, что нравится ему.

Позитивные межличностные отношения - это не пассивное явление, но плод развития, активного общения, действий. Они не даются даром, по велению небес или случайно. Их не будет, если мы ждём, чтобы их начал осуществлять кто-нибудь другой.

Хорошее общение - это действие.

Это выбор.

Это решение сделать первый шаг.

И в любом случае это сближение с супругом и вхождение в сферу его интересов.

Хорошее общение несовместимо с эгоизмом. Его осуществляют не для себя, но считаясь с другим человеком. Оно помогает каждому из нас почувствовать себя понятым, принятым, значительным и полезным.

Значит, нужно искать то, что объединяет, а не разделяет. Нужно помнить, какие черты, качества супруга привлекали нас в нём в самом начале, какие книги мы читали вместе, какие смотрели фильмы, какие вели разговоры, какие у нас были общие интересы до рождения детей; и сделать так, чтобы всё это вновь стало мостом для нашего межличностного общения.

Очевидно, что все достигнутые результаты окажутся бесполезными или мимолётными, кратковременными, если оба супруга не идут по пути психологического и духовного самопознания.

[к содержанию](#)

Как и о чём общаться?

В этом плане не существует точных рецептов. Мой опыт подсказывает, что нужно быть спонтанными, искренними, говорить правду просто и чистосердечно. Слушайте своё сердце, когда общаетесь с супругом. Этого более чем достаточно.

Будьте откровенными, не ходите вокруг да около, выражайте свои мысли честно и смиренно. Старайтесь не говорить, будучи обусловленными своим партнёром. Говорите то, что, по вашему мнению, следует сказать, чего бы это ни стоило. А потом ждите.

Супруг может ответить или не ответить, а может и поддержать общение в другой форме, не на словах: жестами, лицевой мимикой, положением тела, взглядом, улыбкой, объятием. Принимайте всё просто и непринуждённо. Не вдавайтесь в скрупулёзный анализ реакции супруга - так вы разрушите общение. Ограничьтесь выражением своих чувств.

Когда общаться?

Всегда. Нет предпочтительного момента для общения. Согласно моему методу супруги должны всем делиться друг с другом. Может случиться, что во время трудного разговора, когда говорятся негативные вещи, вы чувствуете внутри и нечто положительное. Это хорошо. Не держите это чувство в себе, выразите его! Нет лучшего доказательства привязанности и любви, чем приятное слово, положительная оценка или выражение уважения во время ссоры. Это самое убедительное свидетельство тому, что в отношениях между супругами есть возможность возрождения.

Если супруги делятся между собой всем (и это показывают сотни и сотни восстановленных браков), то негативные аспекты постепенно рассеиваются, и оба партнёра испытывают огромное чувство сопричастности, больше не боятся открыться друг другу и, наконец-то, ощущают себя по-настоящему свободными.

В моих терапевтических центрах учат общению. Следующие ниже упражнение и вопросы имеют целью помочь вам преодолеть проблемы общения. Научиться общаться непросто, для этого требуется старание и вера в самого себя и в своего супруга, но это стоит усилий.

Это упражнение вы должны проделать вместе. Если один из вас ни в какую не соглашается, бесполезно сделать его и одному. Оно помогает понять, что вы действительно испытываете по отношению к супругу.

Представьте себе, что вы скоро умрёте. Я знаю, мои слова покажутся вам странными, но в моей терапии это всегда срабатывало. Сосредоточьтесь и думайте всерьёз, что через полчаса, максимум через час вас не станет. Включите магнитофон на запись и говорите совершенно свободно. До смерти остаётся совсем немного, через короткое время вы навсегда уйдёте - что вы сейчас хотите сказать своему супругу?

Вы сказали всё, что думаете о нём. А теперь - без обиняков, преодолев опасения, внутренние запреты, комплексы и недобрые чувства (ведь это ваши последние слова, смерть на подходе) - быстро ответьте на такие вопросы:

Что вы действительно чувствуете к своему супругу?
Что, по-вашему, он испытывает к вам?
Что вы прощаете супругу?
Что вы хотите, чтобы он вам простил?
Какие проблемы вам никогда не удалось бы разрешить?
Какие проблемы вам, возможно, удалось бы разрешить, если бы вы остались жить?
Говоря по правде, почему вам не удавалось разрешить эти проблемы?
А почему вам удалось бы разрешить некоторые проблемы, если бы ещё было время?

Закончив упражнение, прослушайте запись без супруга. Хорошенько задумайтесь над тем, что вы слышите. Для этой работы можно даже выделить целый день. Теперь вы поняли, кто вы есть на самом деле или кем могли бы быть и, поскольку это было

всего лишь упражнение, что можете сделать в будущем в плане отношений с супругом. Упражнение показало вам посредством ответов, которые вы сами себе дали, что вы в действительности собой представляете и какие чувства действительно испытываете к супругу.

После этого обсудите с супругом то, что вы услышали. Для облегчения общения или придания ему верного направления можно ответить на следующие вопросы:

Что вы почувствовали, представив себе, что смерть подошла к вам совсем близко? Как вы думаете, почему вы неспособны выразить свои чувства в обычных условиях?

Затем пусть каждый из вас в отдельности глубоко поразмыслит о том, как вы общаетесь обычно и как общались в той ситуации, которую вы себе представили.

Что вы думаете теперь, услышав то, что сказал вам супруг?
Вы сожалеете или рады?
Что может побудить вас правильно общаться в обычных условиях?

Теперь, проделав это упражнение, чувствуете ли вы себя в состоянии серьёзно взять на себя обязательство сообщать супругу все свои чувства?

[к содержанию](#)

Неспособность общаться

В тех центрах, где практикуется мой метод, достигнуты хорошие результаты в решении этой проблемы.

В любых отношениях, даже самых лучших, существуют моменты, когда у нас нет желания ставить себя на обсуждение или мы склонны неправильно понимать то, что хочет сообщить нам супруг. Часто в таких случаях было бы достаточно использовать некоторые приёмы, чтобы всё стало проще.

В моём центре, после хорошей работы в группе, я советую супругам найти себе спокойный, тихий, уединённый уголок для выполнения следующего упражнения. Оказавшись наедине друг с другом, пусть каждый из вас в отдельности письменно изложит три проблемы, которые особенно вас волнуют и по поводу которых вы хотели бы узнать мнение супруга. На этом этапе терапии я рекомендую избегать таких тем, которые, как вы заранее знаете, вызовут столкновение, серьёзное разногласие. Но это не значит, что нужно выбирать неглубокие или незначительные темы.

Теперь переходите к обсуждению этих проблем - по очереди, по одной с каждой стороны. Настроение должно быть непринуждённым, спокойным. В любом случае записывайте всё на плёнку. Кроме того, помните о том, что вы делаете это упражнение не с целью доказать свою правоту или расплатиться по старым счетам. Вы здесь для того, чтобы вновь научиться и научить друг друга общению, а не что-либо демонстрировать. Поэтому, если вы не согласны с тем, что говорит ваш супруг, не обостряйте спора. Лучше старайтесь почувствовать, что происходит в вас, когда супруг говорит, рассуждает, выражает свои мысли таким образом. Попробуйте также

понять, откуда происходит ваша реакция. Издалека? Из детства? Может быть, супруг напоминает вам какого-нибудь человека, который был вам неприятен или которого вы боялись в детстве или в подростковом возрасте?

Если ваш супруг испытывает трудности в общении, постарайтесь помочь ему, задавая приблизительно такие вопросы:

Что ты хотел(а) сказать этой фразой?
Почему это для тебя так важно?
Что я могу для тебя сделать?
Ты позволишь мне сделать тебя счастливым/ой?
Как?

Когда вы обсудите вышеупомянутые темы, задавая друг другу вопросы, сделайте перерыв по меньшей мере на полчаса, во время которого каждый в отдельности может гулять, читать или делать свои дела. Затем нужно снова встретиться и вместе прослушать запись. Во время прослушивания ничего не говорите, не останавливайте плёнку, но каждый для себя отмечайте моменты, о которых вам хотелось бы поговорить с супругом. Можно прослушать запись несколько раз. Затем обсудите её.

По возможности постарайтесь, чтобы дело не кончилось ссорой. Но даже если такое случится, не пугайтесь. Лучше тихо и спокойно сказать то, что думаешь, чем молчать. Часто мы ссоримся потому, что боимся раскрыться, боимся реакции супруга, боимся причинить или испытать боль.

Не забывайте и в этой ситуации, что в браке необходимо высказывать свои сомнения, необходимо говорить о том, что вам неясно или причиняет страдания; и не следует воспринимать проявление грусти, нервозности или гнева как отказ или предательство.

Не обязательно всегда обмениваться важными сообщениями, но обязательно делиться всем.

[к содержанию](#)

Общение должно быть спонтанным

Мы все имеем возможность стать спонтанными. Наиболее удавшимися браками являются те, в которых супруги выражают свои чувства непринуждённо, свободно. Нужно доверять партнёру, раскрепощаться, не бояться, иметь мужество рисковать. Если нам нечего скрывать, то мы становимся непринуждёнными.

Быть спонтанными с самими собой и друг с другом означает действительно быть женатыми, делиться всем - хорошим и плохим, добрым и злым; это означает стать сопричастными, близкими, стать одним целым, оставаясь двумя самостоятельными личностями.

В соответствии с моим методом на этом этапе нужно ответить на вопросы двух анкет, что поможет вам проявить свою спонтанность и применять её в совместной жизни, в браке. Можно стать спонтанными, если нам хорошо с самими собой. На эти

вопросы следует отвечать письменно обоим супругам, но каждому по отдельности. Отвечать нужно быстро и писать то, что первым приходит в голову.

Анкета А

Что мне не нравится в самом/и себе?
Что мне не нравится в супруге?
Что мне больше всего нравится в наших отношениях?
Что я думаю, когда наши отношения не складываются?
Думаю ли я, что позволяю супругу/е оказывать на меня влияние?
Почему?
В какие моменты наших отношений я чувствую себя хуже всего?
В какие моменты наших отношений я чувствую себя лучше всего?
Думаю ли я, что влюблён/влюблена в своего/ю супруга/у?
Принимаю ли я его/её таким/ой, как он(а) есть?

Анкета Б

Это упражнение нужно записать на плёнку.

Каждый из супругов задаёт другому те же вопросы, на которые он ответил сам. Задавайте вопросы по очереди, по одному с каждой стороны. Просто ставьте вопросы - не нужно отвечать на них самому, делать замечания или шутить. Ни в коем случае нельзя показывать те ответы, которые вы сами уже дали в письменном виде.

Когда приходит ваша очередь отвечать, внимательно прислушивайтесь к тому, что чувствуете в душе, и высказывайте это вслух. Так вы поймёте, какие вопросы больше всего приводят вас в замешательство или беспокоят. Вы также увидите, приходят ли вам в голову в присутствии супруга те же ответы, которые вы написали без него, или нет.

Отмечайте, когда вы испытываете страх, стыд, замешательство, неспособность ответить, чувство неполноценности, вины, своей неправоты и так далее, и поверяйте всё это супругу.

Затем вместе прослушайте плёнку и задайте друг другу такие вопросы:

Когда ты чувствовал(а) себя лучше: отвечая письменно или устно?
Ты что-нибудь скрыл(а)?
Почему?
Что ты чувствовал(а), когда отвечал(а) письменно?
А устно?
Есть ли кто-нибудь, с кем ты чувствуешь себя лучше, чем со мной, говоря о своих чувствах?
Почему?

Само собой разумеется, что, как и при выполнении всех остальных упражнений, нужно быть абсолютно искренними.

[к содержанию](#)

Дальнейшие рекомендации

Обычно я советую супругам, которые не могут выразить свои чувства, пытаться фиксировать их в форме письма.

Всё, что вы думаете о Своем супруге, нужно обдумать и затем высказать, поделиться. Я всё больше убеждаюсь в том, что если супругам не удастся делиться друг с другом болью, страданием, сомнениями, разочарованиями, смущением, то они не могут разделить и любовь, покой, близость.

В этой связи я не рекомендую использовать полемичный тон, давление или агрессивность в словах и поведении. По возможности старайтесь говорить всё, но терпеливо и спокойно. Так ваша мысль скорее дойдёт до партнёра и лучше послужит достижению цели. Я видел многих супругов, которые говорили друг другу правду столь агрессивно, в таком духе полемики, что дело заканчивалось ссорой, причём они ранили друг друга не содержанием сказанного, но тем тоном, которым говорили.

В браке не нужно играть. При общении с супругом следует сперва провести самоанализ, критическое испытание совести в отношении того, что вы собираетесь сказать. Между любящими людьми слова имеют большой вес: они могут привести в восторг, но могут и ранить, уничтожить.

Старайтесь никогда не перебивать партнёра, пока он говорит, изливает душу. Терпеливо дождитесь своей очереди, а потом спокойно скажите всё, что думаете, чего бы это ни стоило.

Если вы не совсем поняли мысль, высказанную супругом, не бойтесь попросить его повторить. Будьте смиренными в ваших отношениях; в противном случае вы рискуете создать - пусть даже неосознанно - атмосферу власти, соперничества, неравенства и, следовательно, глубинной разобщённости.

Вы должны ясно понимать, чего хотите от супруга и чего он, со своей стороны, хочет от вас; что важно для вас и для него, какую ответственность в состоянии принять на себя вы и какую он и так далее.

Кое-кто, возражая мне, сказал, что если всё прояснится, то брак лишится романтики. Это не так. Наоборот, это даст вам уверенность и ощущение стабильности. Оставьте недосказанность, таинственность, иллюзорность, идеализацию и отход от реальности в фазе влюблённости, которая, хотя и полезна, имеет всё же быстротечную и обманчивую природу.

IV. Страдание в браке

Не подавляйте свои чувства

Для того чтобы супруги поняли и приняли друг друга, нужно время. По окончании фазы влюблённости, когда приходят моменты беспокойства, когда вы ощущаете непонятость, замкнутость, неуверенность, смятение, вам, возможно, захочется всё бросить. В отношениях с любимым человеком мы страдаем больше, чем в каких-либо других, потому что когда мы любим, то оставляем защитные позиции, полностью открываемся, доверяем партнёру и никогда не думаем, что он - зачастую неосознанно

- может нас ранить. Достаточно одного слова, поступка, манеры поведения. Но, что бы ни случилось, желательно обо всём говорить супругу, делиться с ним всем, что причиняет нам страдание.

Мой метод предусматривает выражение, обсуждение и преодоление всех ощущений, причиняющих боль. Я покажусь вам слишком непреклонным, но многолетний опыт в психотерапии убедил меня в том, что даже лёгкое негативное ощущение, не будучи высказанным и понятым обоими супругами, со временем не уменьшается, но, напротив, вырастает. И в любом случае факт, который остаётся скрытым, о котором не говорят, всегда являет собой угрозу стабильности и покою в браке. Разумеется, не следует говорить о таких вещах поверхностно или закрывать тему привычными извинениями, просьбами о прощении, которые служат лишь для прикрытия, преуменьшения серьёзности события.

Тот супруг, который нанёс другому обиду, должен открыто признать это. Только тогда обида потеряет своё негативное значение. Если же вы не проясните, не признаете обстоятельства, причиняющие страдание, как только они возникнут в ваших отношениях, то они каким-нибудь образом проявятся позднее.

Подавление чувств - независимо от того, имеют ли они позитивную или негативную окраску, - не является показателем здорового брака. В конечном итоге оно неизбежно разрушит отношения.

[к содержанию](#)

Ясность чувств

Я убеждён в том, что независимо от профессии супругов, от рода их занятий - что, конечно, тоже важно для благополучия и покоя супружеской пары, - именно чувства являются опорой, на которой в большой степени держится конструкция брака. Если в супружеских отношениях существует истинное общение, глубокое взаимное выражение чувств, то, несомненно, будут разрешены все возможные проблемы: материальные, социальные, в отношениях с другими членами семьи и так далее.

Следовательно, первичная задача супругов - это выявление и изучение способов выражения чувств друг друга. Моим опытом подтверждается тот факт, что супруги, не умеющие показать чувства, которые они переживают, окажутся подверженными серьёзным невротическим отклонениям, которые неизбежно отразятся на супружеских отношениях. Если вы не понимаете, почему причиняете друг другу боль, почему заставляете друг друга ощущать страдание, то не сможете и выказывать взаимную любовь и сопричастность.

К сожалению, многие браки имеют в своей основе претензии на правоту со стороны одного из супругов и заботу о том, как лучше контролировать супружеские отношения, как господствовать над партнёром или, наоборот, как не дать контролировать себя или господствовать над собой.

Руководствуясь опытом работы в соответствии со своим методом, я настоятельно утверждаю, что проявление, сообщение друг другу своих чувств, будь они позитивные или негативные, составляет неотъемлемую часть брака. Для облегчения познания

способов проявления чувств предлагаю вернуться к упражнениям и вопросам, которые даны в главе, посвящённой общению между супругами.

[к содержанию](#)

Как определять собственные чувства

Возвращаюсь к моменту, который я считаю основополагающим: для того чтобы знать других людей, нужно сперва познать самого себя. Не думайте, что вы понимаете чувства своего партнёра, если не знаете ясно, какие ощущения испытываете вы сами.

Первый совет в этой связи следующий: попытайтесь назвать самим себе чувства - в том числе и негативные, - которые вы испытываете. Естественно, легче знать, что нас радует, помнить счастливые, безмятежные моменты; и намного сложнее признать, что мы кого-то ненавидим, презираем, что мы эгоистичны. Но это возможно, и нужно это делать, если мы хотим сохранить супружеские отношения.

С другой стороны, мы можем неосознанно, автоматически отрицать наличие у себя отрицательных чувств. Но, защищая себя от них, мы одновременно отдаляемся от других людей, от своего партнёра и, главное, постепенно теряем доверие к ближнему, в результате чего становимся духовно беднее, начинаем чувствовать себя бесполезными, одинокими, подавленными и никому не нужными.

В качестве первого шага к лучшему познанию самих себя сделайте заметки относительно чувств или ситуаций, порождающих те или иные чувства, которые вы переживаете каждый день. Достаточно сосредоточенно подумать об этом вечером и, просматривая прожитый день как будто на экране, остановиться на самых интересных моментах. Это нужно проделывать по меньшей мере в течение пятнадцати дней.

Следующий список отрицательных эмоций может помочь вам в определении ваших чувств:

грусть,		
подавленность,		
скука,		
ощущение	собственной	бесполезности,
неуверенность,		
ощущение		неполноценности,
ощущение		вины,
ненависть,		
гнев,		
страх,		
желание		отомстить,
ревность,		
зависть,		
алчность,		
эгоизм,		
фальшь,		
злость.		

Конечно, легче признать у себя положительные чувства, такие как радость, безмятежность, счастье, любовь, привязанность, удовлетворение.

Отметив чувства, испытанные в течение дня, важно поразмышлять об обстоятельствах, о людях, фактах и ситуациях, которые способствовали их возникновению, и в конце концов научиться анализировать свои эмоциональные состояния.

Можно размышлять примерно в такой последовательности:

Почему я испытал(а) это чувство?

Почему именно это чувство и в обществе именно этого человека?

Ощутил(а) ли бы я то же самое в обществе моего/моей супруга/и? Или, наоборот, что бы я ощутил(а), если бы на месте супруга/и был другой человек?

Что положило начало этому моему эмоциональному состоянию? Детство? Образ отца или матери? Может быть, пережитые травмы? Или тот жест, тот факт, то воспоминание, та ассоциация?

Как отреагировал(а) я в тот момент?

Проявил(а) ли я каким-либо образом своё расположение духа? Почему да? Почему нет?

Уклоняюсь *ли* я от своих обязанностей?

Может быть, я себя изолировал(а)?

Контролировал(а) ли я себя в тот момент?

Сожалею ли я сейчас о своём поведении?

Доволен/довольна ли я собой, размышляя над своим поведением в тех обстоятельствах?

Сколько продолжалось это состояние духа?

Как бы я повёл/повела себя, если бы снова оказался/лась в такой ситуации?

Каждые три дня перечитывайте свои вечерние дневники, как будто эти записи делали не вы, а писал о себе другой человек. Если вы будете наблюдать себя со стороны, объективно и беспристрастно, вам будет легче выразить суждение о себе, не давая себя обусловить и не придавая никакой эмоциональной окраски своему самоанализу.

Как я уже сказал, в течение пятнадцати дней эта работа должна проводиться индивидуально. На шестнадцатый день начните вдвоём читать свои дневники вслух, по очереди. Разумеется, читая, вы можете их комментировать и, например, сказать супругу об изменении того или иного мнения, произошедшем у вас в последующие дни. Если в то время, как супруг читает свой дневник, вы чего-то не понимаете, можно вежливо прервать его и попросить объяснить.

Чтобы облегчить вам эту задачу, я привожу здесь примерный список вопросов, которые используются в моих терапевтических центрах.

Что вы ощущаете в душе во время чтения дневников?

Какие различия между вами замечаете вы в плане переживания событий, способов выражения и интенсивности чувств?

Были ли вы искренними, когда писали?

Записали ли вы действительно всё, что испытали? До конца?

Вы до сих пор испытываете уважение к супругу? Любовь? Близость?

Существуют ли какие-нибудь проблемы или трудности, о которых вы ещё не дали знать друг другу? Почему?

Ощущаете ли вы до сих пор по какой-либо причине обиду на своего супруга?

Готовы ли вы действительно забыть, поставить точку и начать сначала?

Бойтесь ли вы ранить партнёра?

Существуют ли такие проблемы, темы, которые вам трудно или невозможно обсуждать с супругом?

Почему?

Может быть, вы боитесь реакции супруга? Бойтесь, что он вас не поймёт?

Обуславливает ли тот факт, что вы держите это в себе, вашу открытость по отношению к супругу, вашу любовь, готовность идти навстречу?

Когда пишете дневник, воспользуйтесь возможностью и напишите то, что вам не удаётся сказать партнёру на словах. Если у вас никак не получается быть полностью искренними, не принуждайте себя. Часто бывает, что о каких-то фактах или проблемах мы ещё не готовы говорить открыто. Во всяком случае, знайте, что, когда наступит подходящий момент и вы будете в состоянии это сделать, желательно поговорить об этом с супругом. Обычно, как уже было сказано, если мы скрываем какие-то факты, не говорим о них, отодвигаем на задний план или отрицаем, то они продолжают совершать своё действие скрыто, в подсознании и в конце концов всегда оставляют ощущение неудовлетворённости и отсутствия счастья в супружеских отношениях.

Часто мы не говорим того, что должны сказать, потому что больше считаемся с мнением партнёра, чем со своим. Но моё мнение таково, что нужно быть самими собой, чтобы суметь больше дать другому человеку.

[к содержанию](#)

Садизм и мазохизм

Согласно моей точке зрения брак - это союз супругов, основным условием которого является сохранение целостности обеих личностей. Я не верю в такие браки, где происходит полное слияние партнёров. В таких случаях либо у одного из супругов, либо у обоих имеется определённая форма садизма или мазохизма.

Во многих так называемых счастливых браках один супруг подчиняется другому; говоря на языке медицины, у него наблюдается определённая форма мазохизма, то есть он позволяет господствовать над собой, вести себя, уходит в тень, делает всё для другого. Естественно, такое положение даёт мазохисту некоторые преимущества: ему не приходится принимать решений, он не делает выбора, не рискует, позволяет распоряжаться своей жизнью. Я бы сказал, что он уже "мёртв".

Всё это, может быть, удобно, но это не жизнь. Многие мои пациенты смешивали свой мазохизм с сильным физическим влечением к партнёру. В любом случае такая личность теряет свою целостность.

Супруг-садист, с другой стороны, связан с мазохистом той же силой: один не может жить без другого. Палач существует потому, что есть жертва. Обычно именно жертва создаёт палача. Во всяком случае оба они больны. Ни один из них не обладает личностной целостностью.

Сколько браков из тех, которые я видел, построены по такой схеме! Почти все!

Сколько супругов постоянно ссорятся, обижают друг друга, нападают один на другого, страдают, но не меняются, не принимают никаких мер! Даже если они и решают что-либо изменить, то в действительности этого не делают: лишают свои действия смысла, находят отговорки и оправдания, для того чтобы не доводить до конца необходимые изменения.

С другой стороны, люди больны. Они не свободны.

Они страдают.

Должен сказать, что признаки мазохизма я встречал большей частью в психологии женщин. Наверное, Бог наделил женщину этой, так сказать, чертой для того, чтобы она могла лучше осуществлять функции беременности и родов. Поэтому, если мне позволят выразить пожелание, я обращусь в особенности к молодым женщинам, призывая их использовать свой "генетический" мазохизм для приобретения важных духовных

ценностей или для личностного роста, вместо того чтобы пускаться в авантюры садомазохистских отношений с представителями противоположного пола.

Ссора

Даже в случае удачного брака супруги ссорятся. Иногда это входит в привычку, иногда находят решения, порой ссоры становятся страстной, интенсивной формой общения, взрывоподобным выражением чувств. Бывает же, что ссоры переносятся тяжело и приводят к убеждённости в том, что браку пришёл конец.

Нужно подчеркнуть, что с точки зрения методики такого типа, какую применяю я для преодоления кризисов в супружеских отношениях, ссоры между партнёрами вовсе не означают прекращения любви. Многие супруги ссорятся и любят друг друга. Меня приводят в большее замешательство те супруги, которые избегают жарких споров и, боясь ссоры или конфликта, стараются не углубляться в обсуждение проблем своих отношений. Занимаясь психоанализом, я заметил, что чаще расстаются те партнёры, которые не ссорятся, чем ссорящиеся, выражающие себя.

Это, разумеется, не значит, что я подстрекаю супругов к ссорам. Но я решительно выступаю за непосредственное обсуждение проблем, возникающих в браке. По-моему, другими путями идут только те, кто испытывает страх и неуверенность в жизни.

Если мы боимся, чувствуем себя как будто парализованными, когда партнёр ведёт себя агрессивно или импульсивно, автоматически, не подумав, переходим к контратаке - это обратная сторона медали, другое проявление господства одного супруга над другим. И в том и в другом случае мы не имеем своей индивидуальности и позволяем чужому мнению оказывать на себя влияние. И не только это. В основе подобного подхода лежит убеждённость в том, что следует разрешать конфликты, стараясь изменить личность партнёра.

Мой же метод рекомендует понимать истинные, глубокие причины, вызывающие определённые подходы, определённое поведение супругов. Только зная эти причины, мы можем обсуждать их; но нужно их исправлять, а не просто говорить о них.

Очевидно, что в тех браках, где супруги свободно выражают себя, где оба стараются удовлетворить свои личные потребности, стремятся совместить независимость и сопричастность, самостоятельность и единение, степень конфликтности выше, чем в отношениях другого типа. Впрочем, супружеские отношения не всегда отмечены зрелостью личностей, что позволило бы каждому из супругов быть таким, какой он есть или каким хочет быть.

Обычно ссоры являют собой реакцию на перенесённые обиды или на такие действия, которые мы считаем обидными. Это отражённая обусловленность: мы чувствуем, что на нас нападают, нас ранят, захватывают, -и реагируем, защищаемся. Только в том случае если супруги обладают психологическим и духовным самопознанием, им удаётся спокойно выразить чувство обиды. Обычно же мы предпочитаем отвечать агрессивно, гневно. Но ведь быть спокойными вовсе не значит пассивно терпеть обиду: это означает выражать чувство обиды, не позволяя ей господствовать над собой.

В этой связи интересно заметить, что многие пары сразу после ссоры ощущают потребность вступить в интимные отношения. Это происходит по двум причинам. Во-первых, физическая близость даёт ощущение того, что мы всё ещё вместе, символизирует примирение, мир, единение, становится компенсацией страха потерять супруга, испытанного во время ссоры. Во-вторых, внешнее проявление, не сдерживание негативных чувств непременно высвобождает нервно-психическую энергию, которая обычно находит своё выражение в физическом, сексуальном желании.

Ссора, конечно же, даёт ощущение освобождения, но постоянное продолжение ссор, особенно если они всегда имеют одну и ту же форму, происходят в одном и том же порядке, говорит о патологии в отношениях, об их невротичности, об их несостоятельности. Некоторые супруги используют свои систематические приливы гнева, спекулируют ими: для них это способ держать партнёра под контролем, своего рода оружие, при помощи которого они сообщают партнёру, что рассердились по его вине. Итак, я приветствую выражение чувств, но в атмосфере взаимного участия. Не должно быть так, что одна сторона навязывает, а другая подчиняется. Не всегда легко ссориться или достигать непосредственного, живого обсуждения. У многих индивидов, например, есть трудности в выражении отрицательных чувств по отношению к партнёру, поскольку они усвоили в детстве, что нехорошо давать волю своим импульсам. Но не забывайте о том, что детство - это период наибольшей обусловленности поведения человека. Для других ссора или повышение голоса означает потерю контроля над собой, то есть нарушение правил, навязанных нашим западным обществом, для которого весьма характерно подавление чувств. В действительности выражение собственных чувств, также и негативных, совсем не опасно. Конечно, по окончании ссоры супруг, не сдержавший себя, выразивший свои чувства, может быть, слишком жёстко, оказывается как бы раскрытым, очень уязвимым. В сущности, он дал партнёру власть над собой. Ведь мы сердимся, потому что наш супруг важен для нас. Если мы не испытываем к человеку никаких чувств, то он нам безразличен. И наконец, если один супруг атаковал другого, то ему приходится ожидать возможных последствий, отмщения, ответных ударов, обращения его обвинений против него самого.

Следовательно, с моей точки зрения, идеальное поведение, идеальный подход заключается в том, чтобы не впадать ни в одну из крайностей, но беседовать, объяснять друг другу причины гнева, чувства обиды, отказа.

Нужно говорить ясно, откровенно, честно и искренне.

Какие личности относятся к "группе риска"

Для того чтобы помочь вам лучше понять причины ваших ссор, я перечислю возможные типы личности, а также ситуации, которые более других вызывают конфликты между супругами.

Существует, например, агрессивная личность. Есть такие субъекты, которым не может быть хорошо с самими собой, если они на кого-нибудь не нападают. Обычно они агрессивны с детства и привыкли видеть в агрессии свою самобытность. Они укрепляют таким образом самоуважение. Нужно сказать, что всё это происходит также и потому, что они находят себе супругов, принимающих подобное поведение. Более того, они ищут друг друга. Психоаналитикам известно, что жертва создаёт палача и наоборот.

В других случаях агрессивная личность выражает себя в ссорах с супругом, стараясь разрядиться, ослабить своё напряжение, освободиться от своих проблем. Здесь мой метод предусматривает не столько непосредственное изменение формы самовыражения агрессора, сколько помощь "жертве" в осознании собственной роли и особенно в том, чтобы вновь обрести уважение и доверие к себе с целью оставить пассивную позицию и найти решительный, ясный и недвусмысленный подход к этой проблеме. Если супруг, подвергающийся агрессии, станет автономным, освободится от эмоциональной зависимости от партнёра, рискуя даже потерять его, лишь бы не подчиняться больше его агрессивному поведению, то с большой вероятностью агрессивный супруг перестанет быть таковым. Обретение самосознания, психологической и духовной независимости является собой самое действенное средство против патологий в браке, какими бы они ни были.

Существует и другой тип личности, который способствует ссорам в браке. Это равнодушный, сдержанный индивид, обычно реагирующий на всё упрямым молчанием. Создаётся впечатление, будто он всегда прав, потому что он никогда не повышает голоса и говорит мало. И всё же, это самый настоящий провокатор агрессивности. Он забывает выполнять просьбы супруга, оставаясь при этом любезным и мягким; откладывает назначенные встречи, продлевает сроки, которые супруг просил его соблюдать. Человек такого типа имеет дар раздражать тех, кто находится рядом. Я видел случаи, когда такая "невинная" личность доводила своего партнёра до наивысшего уровня агрессивности. Обычно в то время, как супруг расстраивается, сдержанный индивид остаётся бесстрастным, бесчувственным, как бы лишённым энергии. В таких случаях моя терапия направлена на его супруга.

И, наконец, существуют другие, более тонкие, более коварные разновидности насилия в браке. Например, многие личности держат своего супруга в постоянном страхе, повторяя нечто в таком роде: "Если ты будешь продолжать вести себя таким образом, я уйду". В действительности они не имеют ни малейшего намерения это сделать. Другие используют полемический, раздражающий, аналитический тон по поводу всего, что говорит или делает партнёр, или противопоставляют всякой попытке общения со стороны супруга тонкое исследование, или же, наоборот, приступы гнева.

Разумеется, я всё время говорю о тех супругах, которые не собираются расставаться, которые приняли серьёзное решение, поженившись, разделить друг с другом всю жизнь. В таких случаях вышеописанное поведение является собой самую настоящую борьбу, насилие, деспотизм и имеет вполне определённую цель: подавлять супруга, терроризировать его, отнять у него свободу и возможность психологического и духовного роста.

Как разрешать ссоры

Говоря о ссорах, я не имею в виду мимолётные конфликты, существующие во всех браках. Я обращаюсь к таким ситуациям, когда агрессия, подавление не прекращаются и со временем становятся неконтролируемыми, неуправляемыми.

В особых случаях тяжёлой конфликтности я советую прибегнуть к помощи консультанта по вопросам супружеских отношений.

В менее серьёзных случаях мой метод рекомендует не реагировать автоматически на провокации, не попадаться раз за разом на крючок ссоры, не зависеть постоянно от настроений партнёра.

Во избежание конфликтов вам следует переживать ситуацию так, будто вы находитесь вне её. Постарайтесь быть любезными, милыми. Или уйдите, если понимаете, что супруг ищет ссоры. И главное - будьте сильными, уверенными в себе, не впадайте в паранойю, постарайтесь не думать всё время, что атака, направленная на вас, имеет личные мотивы. Часто это делается по причине усталости, беспокойства или же для компенсации собственной неуверенности, слабости.

Одним словом, будьте эмоционально отрешёнными.

Однако для этого нужно быть в состоянии переносить возможные моменты одиночества и такие периоды, когда проблемы ваших отношений нельзя будет обсудить с супругом. Многие браки удались бы гораздо лучше, если бы партнёры не боялись почувствовать себя одинокими, брошенными, отвергнутыми.

В самых трудных случаях мой метод допускает временное разделение в физическом плане. Однако тут нужно помнить, что физическая дистанция не приводит ни к каким улучшениям, если одновременно у партнёра не вырабатывается новый эмоциональный подход: необходимо переосмыслить брак, восстановив прежнее достоинство и взаимное уважение супругов.

[к содержанию](#)

Защитные механизмы психики

Наряду с явно выраженной агрессивностью и ссорами в супружеских отношениях почти всегда накапливается глубинная печаль, страдание, большей частью скрытое, невидимое, но переживаемое, ощущаемое до самых глубин психики и духа.

Может случиться так, что чувство тоски и тревоги неосознанно пронижет всю вашу жизнь, потому что партнёр не оправдывает ваших ожиданий, или вы боитесь потерять его, или чувствуете себя неспособными любить, давать или принимать любовь, или же думаете, что вам не удастся выразить свои чувства и вас не понимают до конца.

Иногда вас может угнетать воспоминание о каком-либо неприятном событии, о поступке, причинившем вам обиду, о ране, которую супруг нанёс вашим чувствам; и вам, возможно, не удаётся забыть об этом, так или иначе идти дальше. Вы думаете о мести, об ответном ударе, об уклонении от супружеской жизни, пытаетесь ненавидеть, ощущаете сильное волнение, вызванное гневом. Но если всё это не будет каким-либо образом выражено, то вряд ли ваш брак выйдет из состояния неудовлетворённости, тонкого и коварного страдания.

В этой связи вам будет полезно ознакомиться с некоторыми короткими и простыми заметками о различных защитных механизмах, которые естественным образом, автоматически приводит в движение человеческая психика для защиты от психологического страдания.

Механизм удаления

Этот механизм действует большей частью на подсознательном уровне и заключается в том, что человек не помнит ситуаций, событий, фраз или поступков, которые причинили ему боль, травмировали его.

Для того чтобы защититься, выжить, не быть раздавленной тяжестью боли, психика забывает, удаляет причину переживаемого страдания.

Механизм отрицания

Этот механизм, в отличие от механизма удаления, осозанный, добровольный. Он состоит в непринятии к сведению какой-либо ситуации или поступка, чтобы не увеличивать страдания, вызванного изменой, отказом, разочарованием, обидой, причинённой нам болью. Он используется обычно в тех случаях, когда происходят неожиданные, непредвиденные события. Нужно время, для того чтобы действительно осознать случившееся.

По ходу своей работы я заметил, что к отрицанию прибегают в основном зависимые люди. Будучи неспособными принять реальность автономно, независимо, они предпочитают отрицать очевидность обстоятельств, чтобы не принимать решения, которое, по их мнению, окажется тяжелее самой ситуации.

Люди, применяющие такой механизм, в действительности не хотят быть покинутыми. Они не умеют проживать свою жизнь от первого лица.

Механизм отговорок, оправданий

И в этом случае защитный механизм используется для того, чтобы уменьшить боль, страдание. Я знаю очень многих людей, которые, будучи поставленными перед фактом своей ответственности за какое-либо происшествие, всегда находят себе извинение, оправдание, доказательство того, что они не несут за это ответственности. Всегда оказывается, что виноват кто-нибудь другой...

Механизм обвинения других

Многие люди, особенно супруги, придумывают тысячу способов никогда не оказываться неправыми и обвинять партнёра в возникновении проблем. Обычно это холодные индивиды, даже жестокие, которым в определённом смысле нравится ранить партнёра, делать так, чтобы ему было плохо, наказывать его.

Механизм высокомерия, претензии

Чувствуя себя уязвимыми, или не владея ситуацией, или не желая признать собственное бессилие, или не принимая того факта, что их раскрыли, некоторые люди разыгрывают из себя высокомерных, претенциозных индивидов, которым все должны. Состоять в браке с подобными людьми обычно бывает трудно.

Эти защитные механизмы немного используют все, но неощутимо, в маленьких дозах.

Разумеется, задача личности состоит в том, чтобы свести эти механизмы к минимуму. По моей теории следует всегда, любой ценой принимать всё, что происходит. Мы должны прийти к осознанию нашего состояния человеческих существ, а значит, принять наше состояние страдания.

Я выступаю за внешнее проявление боли, страдания - особенно в браке. В конце концов нужно действительно научиться делиться с супругом собственными чувствами и эмоциями.

[к содержанию](#)

Стратегия, прощения

Простить - это значит чувствовать, что перенесённая обида больше не причиняет боли.

Для того чтобы суметь простить, нужно признать, что нас обидели; нужно признать собственную уязвимость.

Многие из нас, когда кто-нибудь причиняет нам боль, сердятся на самих себя за то, что оказались неспособными защититься в достаточной степени. Когда такое происходит, мы, в сущности, проявляем недостаток уважения по отношению к самим себе.

С другой стороны, желая отомстить за себя, мы делаем не что иное, как позволяем эмоциям, гневу овладеть нами. Это опасно для нашего психофизического и духовного здоровья. Когда мы носим в себе гнев, это в конечном счёте вызывает беспокойство, страдание, отнимает счастье и покой, а также возможность думать о самих себе и продолжать идти путём психологического и духовного роста. Вся наша энергия поглощается мыслями о том, как причинить боль другому человеку. Всё, что нас окружает, принимает негативный вид. Мы становимся недоверчивыми, замкнутыми, отстранёнными.

Поступая так, мы исключаем существование в другом человеке чего-либо доброго, здорового, прекрасного. А жаль.

Ради собственного блага нам следует, напротив, отрешиться от своего страдания.

Мы должны простить.

Не для того чтобы освободить супруга от его вины, но освободить самих себя от беспокойства. Нужно жить в настоящем, а мы, оставаясь привязанными к вине партнёра, в результате сами не живём. Мы теряем время, а жизнь ждёт нас.

Если человек носит в себе желание отомстить, ненависть, непощение, то он умирает в душе. Вместо этого нам следует дать понять супругу, что он ранил нас. И ни в коем случае нельзя прощать поверхностно: это никому не нужно, ни нам, ни партнёру.

Выразив свои чувства, следует попросить супруга изложить его версию событий.

Выслушаем его молча.

Таким образом часто выясняется, что и супруг почувствовал, что ему нанесли рану. Проявим внимание, участие к его страданию и выскажем то, что осталось от нашей боли.

Можно решить и не обсуждать этого с супругом, но жить в страдании, чтобы показывать его друзьям и пробуждать в них сочувствие. Но я советую простить - особенно если речь идёт о супруге.

Мы должны жить с миром в душе, чтобы быть открытыми для жизни, которую дал нам Бог. Неизвестно, что ждёт нас за поворотом. Нам, верующим, нужно быть всегда готовыми и открытыми, чтобы распознать любой знак, принять любую весть, которую Богу угодно будет нам послать. Наша задача - сохранять целостность своей личности, остальное сделает любовь, Бог. С другой стороны, переживаемое нами страдание - это наша ответственность, и мы ответственны также за то, чтобы остаться в страдании или выйти из него. Это наш эксклюзивный выбор - решить вмешаться в собственную жизнь.

[к содержанию](#)

Объективно трудные обстоятельства

Для преодоления возможных моментов страдания в браке супруги имеют в своём распоряжении немалые психологические ресурсы, динамика которых описана на предыдущих страницах.

Однако могут существовать и объективно трудные обстоятельства, и для того чтобы справиться с ними, психология нуждается в духовности. Вот два примера.

Если вы обнаружили, что ошиблись в выборе супруга

Для предотвращения этого позволю себе горячо посоветовать прочесть мою книгу *Любовь* (см. также В. Альбисетти, *Страдания любви...*), в которой объясняется, насколько важен, согласно моей методике, период помолвки: это исключительное время для глубокого узнавания партнёра, для испытаний и проверки, в течение которого может произойти - и будет считаться естественным - окончательный разрыв.

Если же мы уже вступили в брак и обнаружили, что супруг не растёт духовно, что это не тот человек, который нам нужен, тогда супружеская жизнь превращается в тяжёлый и болезненный путь. Это несомненно.

Первый совет в таких случаях - не терять доверия к самим себе и к Богу.

Необходимы молитва и размышление.

В браках такого типа нужно всегда и в любом случае свидетельствовать о нашей вере и продолжать идти по пути психологического и духовного роста. Более того, если мы оказались связанными с человеком по ошибке, особенно благодетелем и необходимым для нашего психофизического здоровья и духовного самопознания ежедневный

возврат к нашей личной истории, к основополагающим ценностям, к видению нашей жизни как осуществления определённого плана, некой непрерывности, не завершающейся со смертью.

Важно рассматривать земную жизнь как пространство и время, предназначенные для того, чтобы находить и показывать смысл наших каждодневных поступков, действий и позиций в отношениях с супругом. В этих отношениях нужно всегда делать установку на спокойствие и деликатность, но быть решительными и не позволять ему заставить себя свернуть с начатого духовного пути. Принимать жизнь с человеком, выбранным по ошибке, как один из множества знаков, которые даёт нам Бог, как испытание, постоянную проверку наших верований, наших убеждений. И стараться глубоко узнавать супруга, но никогда не давать этому знанию блокировать себя, а проходить через это с лёгкостью и в то же время с уверенностью. С уверенностью смирения и веры.

В каждом из нас обязательно есть что-то хорошее.

Если мы действительно будем стремиться открыть истинную природу другого человека, то обязательно увидим чистые, здоровые стороны его личности. Увидев же их, нужно их принять и оценить. Это поможет нам жить совместной жизнью с супругом. Но ни в коем случае нельзя идти на компромиссы, которые могли бы разрушить целостность нашей личности. Следует знать, что рано или поздно супруг сам изменится, если захочет. В противном случае не пугайтесь и продолжайте свидетельствовать о вашей вере. По моему мнению, это не эгоистично, ведь мы остаёмся рядом с супругом, показывая ему наши духовные ценности.

Эгоистичным было бы уйти, расстаться.

Наше "желание добра другому человеку" заключается в том, чтобы держаться своей веры. Не нужно стараться изменить его во что бы то ни стало. И в любом случае его следует уважать.

Это, как я уже говорил, не значит, что вы не можете и не должны свидетельствовать о вашем духовном пути.

Если вы состоите в браке с хроническим больным

Если бы мне пришлось писать об этом несколько лет назад, я, возможно, не знал бы, что сказать.

Сегодня это не так.

Благодаря полученному опыту, милостью Божией сегодня я знаю, что можно и нужно жить в супружестве с хроническим больным. Всё зависит от того, какой смысл придаём мы нашему существованию. Это относится не только к браку. Например, я знаю одну молодую и красивую женщину, усыновившую парализованного ребёнка. Благодаря ему она счастлива, спокойна и жизнерадостна.

Для нас, верующих, страдающие люди исключительно важны. Они напоминают нам о том, сколь бедна и слаба наша плоть, а также наша психика.

Присутствие хронического больного помогает нам расширить собственный мир, принять реальную действительность, которую нельзя изменить, и проверить, насколько мы в действительности готовы служить ближнему.

[к содержанию](#)

Раскрываться в браке

Это является основополагающим. И не только в браке, но и в жизни вообще.

Мне кажется невероятным, что современная наука и культура не подчёркивают исключительную важность этого элемента совместной жизни вдвоём.

Я, к сожалению, ежедневно имею дело с супружескими парами, для которых нормально не быть полностью и взаимно открытыми. Когда я спрашиваю супругов, любят ли они друг друга, ответ почти всегда бывает положительным, но я знаю, что, в сущности, один не доверяет другому, ни один из двоих не выражает полностью своих эмоций, оба боятся раскрыться и быть уязвлёнными в своих чувствах.

Не нужно создавать дистанцию в отношениях с супругом. Старайтесь преодолеть импульс, побуждающий вас к психологическому бегству от любимого человека; сделайте над собой усилие и откройтесь, чего бы это ни стоило. Если вас ранили, обидели или унизили, не прекращайте любить: иначе вы обедните и вашу любовь к самим себе.

Вступая в брак, предусматривайте с самого начала возможность того, что вам придётся страдать ради своего супруга и наоборот, невольно причинять ему страдание. Даже если вы любите друг друга, нельзя думать, что вы никогда, сами того не желая, не сделаете друг другу больно. Не идеализируйте брак!

Разумеется, нужно полностью выражать себя в отношениях с человеком, которого вы любите и считаете достойным вашего доверия, с которым чувствуете себя в безопасности. Брак - это точка отправления, а не прибытия, поэтому супруги должны непрерывно, ежедневно трудиться, чтобы стать как можно более открытыми, готовыми идти навстречу.

Научитесь слушать! Слушайте супруга, когда он смеётся, делится с вами своим счастьем, радостью, но слушайте и его жалобы, рассказы о пережитых неприятностях; делите с ним его страдания, разочарования.

Старайтесь, как я уже говорил, быть отрешёнными, когда чувствуете, что партнёр провоцирует вас. В большинстве случаев за агрессивным, полемическим поведением скрывается неразрешённая проблема, беспокойство, неудовлетворённая потребность. Говорите об этом, будьте в любом случае спокойными, и вы сможете превратить ситуацию, которая обещала быть весьма конфликтной, в положительную, способствующую достижению более высокого уровня самопознания.

Мой опыт, в том числе и непосредственный, научил меня тому, что истинная сила в супружеских отношениях заключается в умении не отвечать на провокации и даже

оставаться открытыми, когда партнёр обижает нас или кажется враждебно настроенным.

Нет ничего сильнее прощения.

[к содержанию](#)

Декалог

1. Позволяйте супругу выражать все свои эмоции.
2. Никогда не осуждайте его.
3. Всегда слушайте супруга и всегда проявляйте интерес.
4. Если вы ошиблись, немедленно признайте это и попросите прощения, какую бы боль не причинили вы супругу.
5. Дайте супругу время, чтобы он научился полностью открываться.
6. Побуждайте его сразу говорить то, что он думает.
7. Помогайте супругу ощущать уверенность в себе.
8. Прощайте супруга, когда он совершает ошибки.
9. Ничто в браке не считайте индивидуальным делом.
10. Никогда не воспринимайте поведение супруга как угрозу.

V. Как управлять супружескими отношениями

Что делать, чтобы было хорошо вместе

Не существует, конечно, единого рецепта, который помогал бы всем супругам хорошо чувствовать себя вместе. Но, безусловно, не может быть хорошо с другим человеком тому, кому не хорошо с самим собой.

Что касается подхода к конфликтным ситуациям в браке, я убеждён в том, что, переживая тяжёлые моменты в отношениях с супругом, не следует отчаиваться или убегать. Нужно даже в трудной ситуации искать положительные или полезные элементы, которые будут способствовать нашему психологическому и духовному росту.

Мой метод терапии супружеских отношений, как и метод индивидуальной терапии, основан на реальной действительности. Нужно, следовательно, состоять в браке не с иллюзией, "идеалом" или мечтой, а с человеком во плоти, имеющим свои достоинства, но и свои недостатки.

Хорошо чувствовать себя в браке - это значит хорошо чувствовать себя с недостатками супруга.

Многие супруги спрашивают меня: до чего можно доходить ради спасения брака?

Я всегда отвечаю: до чего хотите, при условии, что вы останетесь самими собой. С другой стороны, если супруг не принимает своего партнёра, это говорит о его незрелости, неуверенности в себе, комплексах неполноценности и боязни роста партнёра. Никто из нас, человеческих существ, не совершенен. А значит, нужно

искать в другом человеке не совершенство, но способность идти по пути психологического и духовного роста.

Выявлять и уничтожать - вместе и в согласии между собой - индивидуальную фальшь является первой целью хорошего брака.

Если мы осуждаем партнёра и полемизируем с ним, чтобы заставить его измениться, то в итоге это неизбежно приведёт ко взаимным обидам и фрустрациям. Видеть в собственном браке только отрицательное, только то, что не получается, слишком просто и... банально. Мы можем подумывать о том, чтобы сменить партнёра, можем постоянно анализировать поведение супруга, можем без конца жаловаться, но так наш брак ни на шаг не продвинется к тому, чтобы нам было в нём хорошо.

Примите ваши собственные слабости и слабости супруга, и брак начнёт складываться удачно. Помогайте партнёру, цените его, выявляйте его хорошие стороны, и брак будет становиться всё лучше.

Я никогда не был согласен с теми супругами, которые чувствуют себя свободными от напряжения и видят в этом доказательство своей любви. Доказательства супружеской любви появляются в трудные моменты, когда партнёр переживает кризис, не нравится самому себе, теряет самоуважение, или же когда всё это происходит с нами самими. Здесь, в таких условиях, и проверяется надёжность брака.

Поистине хорошо чувствовать себя в браке можно в том случае, если мы верим в своего супруга и в возможность вместе преодолевать трудности, и он разделяет эту нашу убеждённость.

Вера в самого себя и в своего супруга являет собой самую большую силу в любом браке.

Но нужно верить и тогда, когда все обстоятельства убеждают нас в обратном, когда нам хочется замкнуться в молчании, не брать на себя ответственность, когда мы чувствуем себя слабыми и недостойными.

Для того чтобы нам было хорошо в браке, нужно уметь рисковать.

Рисковать что-либо потерять.

Но жизнь, полную риска, стоит прожить. Борьтесь за то, чтобы расти, чтобы суметь принять собственную ответственность, -это и есть полноценное существование, разнообразное и жизнеспособное.

[к содержанию](#)

Декалог

1. Каждый из супругов *имеет* право и обязанность говорить правду.
2. Каждый из супругов имеет право и обязанность верить в своего партнёра.
3. Каждый из супругов имеет право и обязанность говорить о том, что он чувствует или думает, зная, что партнёр не предаст его и не станет над ним насмехаться.

- 4 Каждый из супругов имеет право и обязанность расти психологически и духовно.
- 5 Каждый из супругов имеет право и обязанность прощать и быть прощённым.
6. Каждый из супругов имеет право и обязанность ценить своего партнёра.
7. Каждый из супругов имеет право и обязанность уважать своего партнёра.
8. Каждый из супругов имеет право на то, чтобы партнёр слушал и понимал его, а также обязанность слушать и понимать партнёра.
9. Каждый из супругов имеет право и обязанность не предавать своего партнёра.
10. Каждый из супругов имеет право и обязанность истинно любить своего партнёра.

[к содержанию](#)

Дружба или соучастие:

Многие, и в том числе мой Издатель, просят меня рассказать о дружбе между супругами. Я знаю, что другие писали на эту тему, но мне это не удаётся: я не уверен в том, что такое возможно.

Длительная практика терапии, во время которой я сталкивался с серьёзными проблемами и патологиями в супружеских отношениях, заставляет меня думать, что предпочтительнее говорить о соучастии, сообществе между мужем и женой, чем о дружбе - по крайней мере в том смысле, в каком я понимаю это чувство.

Мужчина никогда полностью не поймёт женщину и наоборот. Те, кто придерживается противоположного мнения - а сегодня таких много, - по-моему, или намеренно искажают истину, или ошибаются.

Динамика отношений между представителями двух полов является таковой только потому, что ни один из них не может стать совершенно подобным другому, потерять свою специфику, свою самобытность. Немало современных женщин настолько уподобились мужчинам, что приобрели даже мужские недостатки, считая, что таким образом достигли равенства. Замечу, что, с другой стороны, и мужчины, особенно молодые, отказываются от свойственной им специфической самобытности в угоду женщинам определённого типа, которые в настоящее время приобретают всё больший вес в европейском и американском обществе. Не берусь судить. Я могу лишь констатировать тот факт, что в первом случае всё больше женщин страдает отсутствием оргазма, вагинизмом и диспареунией; во втором у всё большего числа мужчин наблюдается импотенция или отсутствие полового влечения.

Я сторонник сопричастности и даже, так сказать, соучастия между супругами. Этим и прекрасны человеческие отношения, этим они соответствуют замыслу Творца.

Важно, чтобы супругам было спокойно вдвоём. Очевидно, что если счастлив только один из партнёров, то брак не удался. Необходимо соотноситься с ритмом духовного роста друг друга. Каждый супруг должен помогать другому эволюционировать естественным образом. И наконец, нужно любить своего супруга, стараясь глубоко узнать его, как бы войти в него - именно потому, что у него другая натура, другой пол - но не захватывая его, не принуждая, не навязывая своего мнения, не судя. Супруг должен делать всё это, я бы сказал, легко, неощутимо, мягко и уверенно - как товарищ, как соучастник.

Возможно, написав эту главу, я лишусь симпатии некоторых читателей и читательниц. Но те, кто давно следит за моими мыслями, знают: я говорю то, что на самом деле думаю, и пишу только о том, что доказано практикой терапии, реальной действительностью, фактами.

Если бы мы исходили из того убеждения, что никогда не нужно пытаться изменить своего партнёра; если бы отдавали себе отчёт в том, что супруг принадлежит к другому полу и поэтому сильно отличается от нас, имеет очень отличную от нашей психологию; если бы мы приняли это как аксиому, то, возможно, не существовало бы многих кризисов и конфликтов в браке (см. В. Альбисетти. *Страдания любви...*).

[к содержанию](#)

Свобода

По моим представлениям свобода в браке заключается в том, чтобы не руководствоваться чувственными, эмоциональными потребностями.

Большинство наших современников путает любовь со страстью, женится из страха одиночества, из конформизма, по расчёту, по необходимости или ради секса. В любом из этих случаев речь не идёт о свободном выборе: эти люди движимы чем-то внешним, не принадлежащим к их собственному "я".

Свобода означает спонтанное и бескорыстное дарение, когда мы не ожидаем получить что-либо для себя.

Многие же супруги, давая, непременно ждут чего-то взамен: улыбки, заботы, подарка...

По-моему, это не любовь.

Если мы даём, а партнёр не отвечает нам тем же, то это его проблема, а не наша. Если такое происходит, то следует пересмотреть, переосмыслить сами основы брачного союза.

К сожалению, в ходе своей работы я видел, что многие люди желают расторгнуть брак потому, что супруг не отвечает их ожиданиям, не соответствует идеальному образцу. Как я уже говорил, мой метод основан, напротив, на изменении индивида; после этого возможно также подвергнуть терапии супружескую пару.

[к содержанию](#)

Давать - не значит жертвовать

В моей концепции брака понятие "давать" приобретает значение, совершенно отличное от общепринятого. Это не обязательно значит отдавать что-либо в материальном, физическом, практическом смысле. В подобное заблуждение впадают прежде всего мужчины.

Я, как вам известно, сторонник духа, трансцендентности.

И я никогда не устану повторять, что и то и другое не только удел избранных, или просвещённых, или интеллектуалов, или образованных. Я говорю о тех свойствах, которыми обладает каждый из нас - вольно или невольно, сознательно или неосознанно.

Выбор за нами. Все мы это можем.

В конце второго тысячелетия человек должен научиться размышлять и молиться.

Размышлять и молиться - значит освободиться от внешней стороны собственного "я", от своих потребностей и побуждений: сексуальных и всех остальных. Мы должны понимать, что высшая форма существования на этой земле - это жизнь в единстве, в целостности с самими собой и с миром.

Для этого нам следует научиться созерцанию.

Я не шучу. И не говорю о мистиках.

Мы все можем это сделать.

Созерцание, размышление и молитва - это самые высшие формы использования человеком его свободы. Они приводят к освобождению от принуждённости, помогают обрести истинную любовь к себе и к другому человеку, к другим людям.

Всё остальное - вздор.

Молиться, размышлять и созерцать можно только будучи внутренне свободными, самостоятельными, независимыми и мужественными. Или, лучше сказать, молитва, размышление и созерцание помогают нам иметь эти качества.

И тогда понятие *давать* приобретает иную силу.

Как много супругов что-то дают своим партнёрам, хотя и потеряли целостность собственной личности! Я им не верю, не верю в их любовь. Скольких видел я людей, жертвующих собой в браке!

Согласно моей точке зрения, дарение - это наивысшая форма могущества.

Для тех, кто разделяет моё мнение, дарение порождает ощущение радости, богатства.

Но для многих людей, к сожалению, отдать - значит обеднеть, потерять силу, ослабеть.

Давать, как подчеркнул я в начале главы, нужно не обязательно что-либо материальное. Самым богатым, драгоценным подарком являемся мы сами. Это значит не пожертвовать своей жизнью ради другого человека, но дарить ему радость, печаль, жажду жизни - одним словом, всё, что представляет собой нагла внутренняя сущность.

Давая таким образом, мы непременно и получаем.

Если мы любим, то и любимы.

Если мы любим и не чувствуем себя любимыми, значит, в нашем браке что-то не складывается: возможно, мы притворяемся, или придумали себе иррациональные запросы в отношении супруга, или не принимаем его, или в действительности мы его не уважаем, или ошиблись в выборе партнёра, или не прожили должным образом период помолвки...

[к содержанию](#)

Безвозмездность

Безвозмездность является собой, на мой взгляд, самую существенную черту брака. Я могу показаться вам наивным, но длительный опыт работы в психотерапии научил меня тому, что простота - это сила, а не слабость.

Поженившись, мы должны тем самым преподнести дар самим себе и своему партнёру.

Если мы в супружеских отношениях делаем всё безвозмездно, то всё приобретает другое измерение, и нам кажется нормальным, естественным принимать как дар то, что даёт нам супруг, что бы это ни было. Мы станем более склонными принимать, разделять, открываться, прощать, ценить и любить.

- Не нужно жениться из конформизма, то есть потому что это делают все.
- Не нужно жениться ради выгоды, по расчёту.
- Не нужно жениться из страха перед одиночеством.
- Не нужно жениться следуя одному только физическому влечению.
- В браке требуется присутствие.
- В браке требуется принятие.
- В браке требуется способность давать.
- Брак требует времени.
- В браке требуется независимость обоих супругов.
- В браке требуется выявлять достоинства обоих супругов.

[к содержанию](#)

Важно знать собственный характер

Говорят, что характер нельзя изменить. Но я бы сказал, что его можно подправить.

Знание собственного характера помогает лучше управлять отношениями, лучше понимать происходящее, делает более глубоким взаимное дополнение друг друга.

В этой связи можно выделить разные типы личности.

Зависимая личность

В основе такой личности лежит неуверенность в себе, потребность нравиться, получать одобрение других людей.

Зависимый человек нуждается в постоянных физических контактах, ласках, внимании, поцелуях. Он связывает себя с людьми, которые проявляют к нему любовь. Поэтому он немного привязывается ко всем без различия, достаточно отнестись к нему со вниманием, интересом, симпатией, теплом. В сущности, он боится остаться в одиночестве, поэтому не порывает и с теми людьми, которые мало ему дают, продолжает и трудные отношения, и даже такие, которые заведомо не могут состояться.

Обычно он обладает пылкой, ласковой, великодушной индивидуальностью, но у него всегда такое ощущение, что всё делается с целью получить ответную любовь. Он обладает недостаточным уважением к себе, в силу чего воспринимает контроль со стороны партнёра как знак привязанности, любви.

Надо сказать, что мы все немного зависимы, а сразу после рождения и в первые годы жизни зависимы непременно. Поэтому вполне естественно, что в течение всей жизни у нас наблюдаются некоторые остаточные явления того состояния.

Что касается пола, можно было бы думать, что женщины более зависимы, чем мужчины. Но это обусловлено только социальными и культурными факторами. Мой опыт говорит о том, что именно у мужчин бывает более зависимая личность.

В любом случае зависимость, хотя и носит до определённых пределов физиологический характер, может стать невыносимой, давящей для партнёра. Саму же зависимую личность высокий уровень зависимости неизбежно приводит к навязчивому страху быть покинутой и, в противовес, к судорожному стремлению к обладанию партнёром. В обоих случаях человек не свободен ни любить, ни быть любимым.

Властная личность

Этот человек кажется замкнутым, гордым, не нуждающимся в других людях. Обычно он стремится взять на себя всю ответственность в браке, но если партнёр с ним не согласен, он чувствует себя уязвлённым и становится агрессивным, угрожая покинуть супруга. В сущности, властный человек не уверен в себе, плохо знает самого себя и строит свою ложную уверенность на контроле над чувствами супруга.

Такой человек хочет всегда побеждать, всегда быть правым, никогда не признаёт свою вину. Он плохо разбирается в чувствах и для компенсации вкладывает всю свою энергию в работу. В действительности он слаб, потому что не признаёт неподчинения, отказа.

Это тип захватчика, он "прибирает к рукам" всё, что может, он жаден, ничего не упускает и основывает свою силу на слабости другого человека. Он часто уединяется, не имеет хорошего мнения обо всём мире, никогда не признаёт за собой ощущения слабости, очень жёсток по отношению к себе и к другим.

Агрессивная личность

Она всегда соревнуется. Такой человек всегда стремится к первенству, всегда старается показать, что он лучший.

Он бросает вызов всему и всем, добивается внешнего успеха. Постоянно ищет одобрения. Обычно достигает успеха в работе, но ему всегда кажется, что он его не заслужил.

В браке старается первенствовать и быть главным действующим лицом, желательно единственным.

Он живёт напряжённой жизнью, полной различных стимулов и стресса. Часто представляет себе, как он побеждает в конфликтах с другими людьми. Хочет всегда быть в центре внимания и использует для этого все средства: очаровывает, соблазняет, разыгрывает из себя жертву, ревнует, завидует.

Кроме всего прочего, агрессивная личность хочет, чтобы её любили такой, какая она есть, и с трудом позволяет поставить себя на обсуждение.

Примечание

Разумеется, эти типы личности, на разных уровнях и в разной степени, могут существовать одновременно в одном человеке.

Интересно знать, как личности различных типов совместимы друг с другом. Это поможет нам предусматривать и преодолевать возможные конфликты, непонимание и трудности.

Динамика отношений между двумя зависимыми личностями

Обычно они сходятся для того, чтобы вдвоём чувствовать себя сильными и уверенными. Они пытаются убедить себя в том, что счастливы, но в их отношениях нет роста, потому что рост подразумевает перемены, изменения, а следовательно, возможность расставания.

Каждый из двоих чувствует себя собственностью другого. Им приходится постоянно прибегать ко взаимным уверениям в любви из страха потерять друг друга.

Такой тип отношений распространён среди молодых людей, подростков и взрослых, чья личность ещё окончательно не сложилась.

Динамика отношений между двумя властными личностями

Они сходятся, потому что похожи. Но если они не обозначат границ, то борьба им гарантирована: они будут стремиться контролировать друг друга. Приняв же друг друга, они могут добиться большого успеха, особенно в работе.

Динамика отношений между двумя агрессивными личностями

В таких отношениях большей частью доминируют постоянные сомнения в способностях партнёра. Каждый из супругов хочет, чтобы другой благоговел перед ним, и это порождает непрерывную фрустрацию. Если же они имеют взаимное

уважение и терпение, способны принимать и прощать, то их отношения становятся действительно интересными.

Динамика отношений между зависимой и властной личностями

Такие союзы встречаются очень часто. Зависимая личность как бы ищет властную, потому что с ней ощущает себя любимой, защищённой, успокоенной. В действительности, если они не примут соответственных ролей, то в их союзе зависимая личность не сможет расти, а властная почувствует, что потеряла контроль над партнёром. Если каждому из этих супругов не будет гарантирована возможность стремиться к независимости и росту, то их отношениям придёт конец.

Динамика отношений между зависимой и агрессивной личностями

Это трудные отношения, потому что зависимая личность не хочет рисковать, в то время как агрессивная рискует слишком много. Такие отношения обычно обречены на неверность.

Агрессивному партнёру вряд ли будет хорошо с человеком, которому не удаётся восхищаться им так, как он того желает. Зависимая же личность, скорее всего, не найдёт в агрессивном супруге надёжности и поддержки, в которой нуждается.

Динамика отношений между властной и агрессивной личностями

Если такие отношения сложатся, то они могут быть самыми лучшими из всех. Агрессивная личность привнесёт в них жизненную силу, энергию, в то время как властная сможет дать ту поддержку и одобрение, в которых постоянно нуждается её агрессивный партнёр.

Однако если властный супруг будет вести себя жёстко или потеряет власть, то агрессивный отдалится от него, станет равнодушным.

Во всяком случае, при хорошем построении это могут быть отношения между личностями, дополняющими друг друга.

[к содержанию](#)

Подход к проблемам в отношениях между супругами

Проблемы всегда и у всех одни и те же. Различными могут быть подходы к ним, способы их разрешения.

Какими бы ни были проблемы супружеских отношений, существует лишь один способ их разрешения: быть прямыми и открытыми, общаться искренне, делиться друг с другом своими ощущениями, чувствовать близость между собой, доверять, взаимно уважать и поддерживать друг друга. Иной возможности нет.

Счастливых браков не существует: есть браки, в которых возможно решение проблем.

Несчастливых браков также не существует: это просто браки, в которых супруги не могут или не хотят решать проблемы. Если они обвиняют друг друга, хотят всегда быть правыми, не желают видеть проблем, не открываются, прячутся, прибегая к той или иной защите, то проблемы их отношений определённо никогда не будут разрешены.

Разные типы супружеских пар имеют различные подходы к трудностям.

Открытые супружеские пары

К сожалению, не бывает совершенно открытых супружеских пар, но полная открытость должна быть целью так называемой открытой пары.

Супруги, составляющие открытую пару, всё обсуждают честно и откровенно. Именно способность к этому привлекает их друг в друга. Если один из двоих отстраняется, замыкается в себе, страдает, не выражает своих чувств, то другой делает всё для того, чтобы у него вновь появилось желание говорить, делиться, обсуждать.

В таком браке супруги имеют право и обязанность быть свободными, быть самими собой, делать - при взаимном уважении - то, что они хотят и считают правильным.

Открытость - это образ жизни, стиль жизни, а не теоретический элемент супружеских отношений. Если партнёры открыты, то они таковы в течение всего дня. Следовательно, открытая супружеская пара - это взаимоотношения двух открытых, растущих личностей. Открытая личность не выносит замкнутости или поверхностности в подходе к проблемам супружеских отношений.

Закрытые супружеские пары

Закрытая супружеская пара никогда не обсуждает проблем прямо и открыто. Вместо того чтобы вмешаться в ход событий, пока они происходят, такие супруги говорят о них, когда всё оказывается позади. В действительности их цель заключается в том, чтобы избегать проблем, не говорить о них или говорить о другом.

Эти супруги много молчат. Они не знают или мало знают друг друга. И даже когда они что-либо обсуждают, то недоговаривают, говорят неясно, неточно - так, что им приходится постоянно просить друг друга уточнить, сказать яснее.

Со стороны такие браки могут казаться спокойными и счастливыми, но на самом деле это не так. Более того, они скрывают в себе большой заряд гнева и фрустрации. Такие супруги никогда не затрагивают проблемных тем во время развлечений и в выходные дни, никогда не обсуждают своих страданий, своих ощущений. В конечном счёте они обречены на то, чтобы возненавидеть друг друга.

Слишком рациональные супружеские пары

Их составляют очень рациональные, сдержанные личности. Они обо всём рассуждают, интеллектуализируют всё, что с ними происходит. Обычно они очень формальны, благовоспитанны. Они знают всё обо всём, но у них есть проблемы в плане выражения своих чувств. Они неспособны выказать гнев, боль, ненависть, любовь, желание, привязанность или страх.

Я знал немало людей такого типа, которые пугались, даже когда просто видели, как их партнёр проявляет разочарование или гнев, и тем более когда ощущали нечто подобное в себе. В сущности, это очень слабые люди, они построили свой образ жизни, в котором разум полностью держит всё под контролем, потому что иначе они оказались бы в смятении, не были бы способны жить.

Здравый смысл важен в отношениях между людьми, но если ему не сопутствует чувство, то он ничто.

Слишком эмоциональные супружеские пары

В противоположность предыдущему случаю, это такие отношения, при которых супруги выражают всё, что чувствуют, ничего не пропуская через разум, через интеллект. Обычно это люди с серьёзными личностными проблемами, они проводят всю жизнь, изнурая себя эмоциями. Они настолько во власти эмоций, что порой достаточно двусмысленной ситуации, неправильно понятого сообщения, минимальной детали, чтобы вырвалось наружу бесполезное беспокойство, волнение, тревога. В отношениях такого типа эмоции не просто выражаются, но бесконтрольно переливаются через край.

Ещё одна отрицательная черта, которую я заметил у таких супружеских пар, заключается в том, что партнёры с трудом доходят до сути вопроса, теряясь по дороге, останавливаясь на каждой детали, порождаемой эмоциями. Кроме того, если при нормальных отношениях супруги стараются как можно больше быть вместе, то здесь партнёры, находясь вместе, истощают друг друга в созданной ими самими атмосфере повышенной эмоциональности. Поэтому они стараются не встречаться часто. Фактически при таких отношениях нежелательно говорить правду. Такие люди не принимают правды, особенно горькой.

В общем и целом, такие браки - настоящее бедствие в эмоциональном плане. К отношениям такого типа склонны индивиды, страдающие тяжёлыми психологическими расстройствами или зависимостью от наркотиков, алкоголя и так далее.

В отличие от предыдущего типа супружеских отношений, при которых партнёрам нужно развивать свои эмоции, здесь им следует ограничивать собственные чувства.

Супружеские пары с повышенным эротическим компонентом

Это супруги, отношения которых основаны исключительно на сексе, на физическом влечении. Партнёры не обращают внимания на личностные недостатки друг друга, не живут реальной жизнью чувств, потому что во всём доминирует повышенное физическое возбуждение.

Этим отношениям непременно наступит конец при появлении первых же трудностей в эмоциональном плане или проблем, порождённых реальной действительностью.

Супружеские пары, отношения в которых строятся исключительно на привязанности

Такие супруги целиком и полностью привязаны друг к другу, секс не имеет для них никакого значения. Обычно эти партнёры принимают друг друга такими, какие *они* есть; это большие друзья, которые сопричастны во всём и всегда прощают друг друга.

В их отношениях много нежности и бескорыстной любви.

Супружеские пары, которые никогда не рискуют

Эти супруги противостоят любым изменениям, переменам и самой жизни. Они, независимо от возраста, берут на себя установленные роли (мужчина - глава семьи, женщина - мать) и никоим образом не отходят от принятых ими моделей.

В сущности, за этой благовоспитанностью скрывается столь большая слабость, внутренняя неуверенность, что они не в состоянии справиться с какими-либо переменами в жизни.

Подавленные супружеские пары

Супруги такого типа не чувствуют себя счастливыми и не понимают причины этого своего состояния. Внешне у них всё хорошо, но они не видят смысла жизни, не строят своё существование в соответствии с каким-либо планом, не ставят себе определённой цели. Они живут, но не знают, что значит жить.

Они делают всё, что считают правильным, но в душе очень одиноки, глубоко подавлены, лишены жизненной силы. Впрочем, отношения, которые не принимают динамики жизни, уже мертвы.

Ссорящиеся супружеские пары

Это супружеские пары, рождённые и живущие в ссорах. Для этих супругов конфликт превратился в излюбленный способ общения, они не умеют общаться иначе. Партнёры взаимно наказывают друг друга, сваливают друг на друга ответственность, выливают один на другого потоки отрицательных эмоций, злобы. Такие отношения безнадежны.

Примечание

Разумеется, разные типы отношений могут сосуществовать в одном браке.

Идеальным для того, чтобы брак удался, является:
- жить так, чтобы каждый из супругов чувствовал себя самим собой;
- относиться друг к другу с уважением;
- часто говорить друг другу о своей любви;
- быть открытыми и честными;
- быть терпеливыми;
- уметь слушать.

[к содержанию](#)

Повседневная сопричастность

Следующие "моменты" ежедневно определяют супружеские отношения.

Работа

Обычно мы склонны признавать больше прав и привилегий за тем из супругов, который приносит домой больше денег.

Общество, в котором мы живём, отождествляет ценность личности с деньгами, и многие люди ожидают благодарности, признания и подчинения в ответ на тот вклад, который они вносят в семейный бюджет.

Многие браки оказываются в состоянии кризиса из-за того, что супруги не уважают, не ценят роли друг друга.

Мой совет в таких случаях: никогда не позволять своему партнёру чувствовать себя бесполезным или ощущать, что его используют, эксплуатируют. В особенности нужно ценить женщину-домохозяйку, подчёркивать большое значение исполняемой ею фундаментально важной роли. Постоянная занятость на работе, беспокойство и стресс, порождённые погоней за карьерой и успехом, начинают со временем представлять настоящую опасность для гармонии в браке.

К тому же сегодня очень многие молодые люди жалуются на недостаток присутствия в их жизни отца или матери. А ведь нам известно, сколь большое значение для правильного психического развития *имеют* образы родителей!

Нужно вновь начать ценить образы родителей. Социально-политическая система, которая защищает интересы личности, должна предусматривать и способствовать тому, чтобы дети как можно больше времени проводили со своими отцами и матерями.

Дети

В своей книге "*Чтобы быть счастливыми*" (Издательство Паолине. Милан. 1993) я говорил о том, что два человека должны производить на свет детей только после того, как каждый из них проведёт индивидуальную работу, направленную на психологический и духовный рост собственной личности. Более того, совершенным образцом для меня по-прежнему является: такой брак, в котором супруги вместе проходят путь снижения уровня невроза каждого из них и, следовательно, супружеской пары.

Значит, дети должны быть не доказательством собственной мужественности или плодовитости, не предметом хвастовства перед другими людьми, не объектом проецирования наших неосуществившихся устремлений, мечтаний и желаний, но осязаемым результатом, испытанием, проверкой взаимной супружеской ответственности за продолжение пути психологического и духовного роста.

Только в таком случае смогут дети развивать, без серьёзных проблем или неврозов, свою неповторимую личность.

Немногие из нас могут утверждать, что жили для того, чтобы узнавать и развивать самих себя, чтобы добиваться действительно своих личных целей. Вспоминая всё пережитое, начиная с детства и подросткового периода, мы понимаем, что использовали значительную часть жизни, добиваясь положения, работы, отношений с партнёром или в семье, которые не были по-настоящему "нашими". Может быть, мы делали это потому, что, в сущности, так хотели наши родители: стараясь угодить им, сделать их счастливыми, доставить им радость и удовлетворение или не причинять им страданий, не идти против их воли. Как будто наша жизнь не наша, как будто мнение других людей является истинным и единственным ориентиром, вокруг которого вращается всё наше существование. В таком случае мы не должны возмущаться, если по достижении определённого возраста наше подсознание воспротивится, породит неврозы, заставит нас впасть в депрессию, станет побуждать нас изменить стиль жизни.

С другой стороны, не нужно винить родителей или детей. В этой связи я рекомендую не воспринимать ни тех, ни других как некую отдельную категорию.

Все мы были детьми, и все, в общем, становимся родителями - в физическом или духовном, психологическом смысле. Нельзя избежать преемственности. Я всегда говорю, что если ребёнка бьют, то он, став родителем, будет склонен бить своих детей; если его любят, то и он будет любить.

Я молю Бога, чтобы родители, у которых было несчастливое детство, постарались превозмочь самих себя, увидели в своём прошлом предупреждение и не сделали несчастными своих детей; пусть именно благодаря осмыслению пережитого опыта у них появится надежда на то, чтобы послужить образцом радости и безмятежности.

Бог большей частью говорит с нами посредством страдания, попуская нам переживать трудные испытания и периоды неясности.

Давайте научимся находить смысл, значение воспринимаемых нами знаков, происходящих в нашей жизни событий!

Дадим нашим детям возможность ошибаться, проверять свои устремления, свои призвания!

Постараемся быть терпимыми, придерживаясь при этом правильной линии!

Постараемся присутствовать в жизни наших детей, но не вторгаться в их личное пространство!

Постараемся быть смиренными и будем строить отношения с ними в духе сотрудничества и познания!

Постараемся, следовательно, понимать, постигать, но не судить!

Только так станем мы духовно богаче, только так действительно будем им друзьями, спутниками их жизни.

Родители супруга

Почему многие зятья и невестки испытывают к одному или к обоим родителям супруга либо ненависть, либо глубокую любовь?

За этим стоят неразрешённые проблемы в их отношениях с собственными родителями.

Если человек, состоящий в браке, всё ещё сильно привязан к своей матери, то у него вряд ли сложатся хорошие отношения с тещей или свекровью. Жена, которая в юности желала, но не имела в своей жизни присутствия отца, с большой вероятностью будет слишком многого ожидать от свёкра. Можно долго продолжать приводить подобные примеры.

Здесь важно осуществить психологический "отрыв" от собственных родителей. Только так можно стать действительно взрослыми, зрелыми людьми.

Это не всегда легко. Многие родители, которым не удалось реализовать себя в браке, изливают всю свою любовь на детей и тем самым портят им жизнь. Непомерная, непрерывная, навязчивая любовь со временем превращает детей в избалованных, нерешительных, слабых, упрямых, нетерпимых взрослых, неспособных прожить ' жизнь честно и мужественно. Я знаю многих родителей, которые всё ещё требуют послушания и верности от своих сорокалетних детей. Таким образом они "выхолащивают" этих детей.

И это ещё не всё.

Истинная, глубокая причина такого поведения заключается в их собственной неуверенности в себе. Это невероятно, это покажется вам странным, но именно родители такого типа нуждаются в своих детях: таким жестоким, эгоистическим способом они держат детей в подчинении. Заставляют их оставаться слабыми, внушают им чувство вины и неуверенности, чтобы дети не переставали нуждаться в них, родителях, и оставались с ними рядом. Существует классический пример тещи или свекрови, которая делает всё возможное для того, чтобы сохранить контроль над дочерью или сыном, уже вступившими в брак.

Я уже давно не верю в чисто физическое отцовство и материнство. Мои постоянные читатели знают, что я понимаю только психологическое и духовное родительство. В физическом плане оно второстепенно: возможно, но не обязательно.

Если отцы и матери не обладают самопознанием, то невроз будет прогрессировать в детях и через них разовьётся в последующих поколениях. Перед теми, кто вступает в брак, согласно моей персоналистской точке зрения, стоит конкретная задача: уменьшение своего личного невроза и особенно устранение зависимостей в области чувств и эмоций. Они не должны позволять чему-либо нарушать свою внутреннюю гармонию и покой. Только тогда смогут они дать покой и гармонию своим детям.

Деньги

В обществе, подобном нашему, деньги всё больше превращаются в фетиш, в идола, вокруг которого вращается всё человеческое существование.

Когда назревает кризис между супругами, распоряжение семейным бюджетом всегда становится одной из важных причин конфликта. Многие считают, что деньги

дают власть контролировать партнёра, господствовать над ним. На самом же деле не должно быть никакой разницы между супругом, работающим вне дома, и тем, который делает домашние дела.

В браке всё должно быть общим.

При такой, как наша, организации общества человек, не имеющий денег, не может управлять собственной личной жизнью.

Согласно моему мнению, каждый из супругов вправе иметь свою личную сумму денег, свои источники дохода или свободу распоряжаться частью семейного бюджета в личных целях.

Секс

Сексуальное влечение важно, но его одного никогда не достаточно. Секс должен быть частью общего плана, способствовать единению между супругами; он должен стать естественным компонентом длительных, вечных отношений любви.

Таким образом, если интимные отношения являют собой неотъемлемую составляющую более обширной сферы общения, их трудно отделить от привязанности, от чувств, от любви к партнёру. Более того, они вряд ли станут областью господства, угнетения, компенсации или наказания, как бывает, к сожалению, во многих браках.

Многие молодые супруги, мужчины и женщины, признаются, что они занимаются сексом для того, чтобы расслабиться, избавиться от напряжения, от стресса. Какая несознательность, какое подчинение обстоятельствам, какая инертность в этом желании поддерживать подобное чисто "горизонтальное" общение!

Я советую всегда быть спонтанными, искренними в интимных отношениях, не притворяться, не использовать тело партнёра и своё собственное; здесь важна прежде всего атмосфера взаимного обмена и взаимного побуждения.

И наконец, не следует смешивать сексуальное желание с любовью. Сексуальное возбуждение - это очень деликатный, чувствительный элемент (за двадцать лет работы сексотерапевтом я кое-что об этом узнал). Порой достаточно неразрешённой проблемы на работе, непонимания между супругами или болезни, чтобы физическое влечение ослабло или временно исчезло. В таких случаях не следует принуждать собственное тело. Нужно соблюдать его ритмы, периоды, фазы.

Мы, христиане конца второго тысячелетия, должны хорошо понимать, сколь ценна, сколь священна телесная природа человека.

Я всегда говорю моим коллегам, что секс - это самая интимная форма общения между человеческими существами. Следовательно, его очередь приходит после того, как исчерпаны все остальные возможные формы общения: разговор, письма, доверительная беседа, ласки...

Ласки

В последнее время часто говорят о ласках, о проявлениях нежности между супругами. И не зря. У меня вошло в привычку распознавать и истолковывать то, что происходит в окружающем мире, и я думаю, что они являют собой конкретный симптом нашего времени.

В тот период, когда потерян истинный, полноценный смысл супружеских отношений, когда выросло непонимание между представителями разных полов, и одновременно, в противовес этому, везде говорят и пишут о самых интимных потребностях человеческого существа, изучают, анализируют их и как будто знают о них всё, в тот период, когда дифференциация полов всё больше ослабляется, иметь глубокие сексуальные отношения становится трудно, проблематично, тревожно и мучительно; они внушают страх.

Я слишком часто встречаюсь в своём кабинете с молодыми супругами, у которых не складываются спокойные интимные отношения. И тогда - чтобы избежать разрыва, чтобы им не замыкаться ещё больше каждому в своём, мужском и женском, мире, не быть закрытыми, истощёнными, бесполезными, угасшими - стоит порекомендовать им испытать хотя бы такое мягкое, нежное общение, как ласки.

Как известно моим читателям, я всегда считал и говорил, что чистый, голый секс являет собой насилие, неуважение к человеческому телу, святотатство. Во время терапии интимных отношений я всегда советовал не опускать ласки, объятия, поцелуи и останавливаться на них, если обе стороны не сделают свободный выбор вступить в сексуальные отношения. Особенно важны проявления чувств, нежности, заботы между пожилыми супругами.

Однако я против таких отношений, когда супруги ограничиваются исключительно этими действиями, потому что в таких браках обычно бывают серьёзные отклонения, у партнёров наблюдается страх перед противоположным полом. Этим супругам я советую обратиться за помощью к верующему терапевту, профессионалу, имеющему персоналистские взгляды в отношении человеческой жизни.

Терапия спора

Как мы уже видели, в браке естественны ссоры, споры и различные затруднения. Важно то, как они разрешаются. Нужно, значит, уметь ссориться.

Методика, применяемая в центре терапии супружеских отношений, которым я руковожу, поможет вам стать личностью, способной разрешать споры, выходить из них, избегать обид и непоправимых нарушений в отношениях.

[к содержанию](#)

Психотерапевтический декалог

1. Не получать удовольствия от ссор.
2. Быть терпеливым и ждать, пока партнёр не выскажется.
3. Не защищаться и не мстить, не наносить ответных ударов.
4. Не хотеть оказаться правым.
5. Позволять партнёру выразить всё, что накопилось у него в душе.

6. Никогда не видеть в словах партнёра желание нанести вам личную обиду.
7. Не поддаваться беспокойству или тревоге, когда партнёр начинает ссориться.
8. Стараться понять партнёра: представить себя на его месте, пока он говорит или кричит.
9. Когда партнёр закончит, не нападать на него, но немного помолчать, а затем говорить, спокойно высказывать свои доводы.
10. Всегда соглашаться на обсуждение проблем. Никогда не избегать его.

Работая долгое время в области индивидуального психоанализа и психотерапии, я привык к тому, что очень успешным оказывается записывание собственных мыслей, душевных состояний, личных переживаний.

Ведите дневник своих каждодневных переживаний (это может быть и школьная тетрадка). Пишите сразу всё, что помните. Это лучше делать, когда у вас есть время, когда вы одни и спокойны. Но возьмите на себя это обязательство как упражнение на дисциплинирование эмоций и выполняйте его хотя бы один раз в день.

Не перечитывайте написанного. Не беспокойтесь о возможных орфографических ошибках и тому подобном. Перечитывайте всё вместе каждые три дня и размышляйте о том, что вы прочли, старайтесь связать это со своими мыслями и воспоминаниями о своей жизни.

Кроме того, ведите дневник ваших ссор и споров с супругом.

- Для облегчения задачи советую вам:
- описывать каждую ссору на отдельной странице;
 - описывать все споры с партнёром, как мирные, так и агрессивные;
 - записывать также действия супруга (его реакции, слова, жесты, поступки) как бы от его лица, представляя себя на его месте;
 - сосредоточиваться на том, что произошло, по возможности не опускать подробностей, даже незначительных; очень часто хороший психотерапевт находит для выявления невроза, анализируя на первый взгляд несущественную деталь;
 - отмечать и то, что вы подумали в тот момент, но не сказали;
 - кроме того, записывайте то, что вы хотели бы узнать от партнёра в тех конкретных обстоятельствах, и особенно то, как вы хотели бы "в идеале" повести себя в той ситуации;
 - пишите сразу после того, как произошла ссора или спор;
 - отмечайте время дня, в которое это произошло; через несколько недель вы заметите, что ваши ссоры в разные дни совпадают по времени;
 - всё, что вы пишете, должно храниться в секрете; не давайте читать своих записей партнёру; они станут материалом для совместного размышления, работы и обсуждения, когда вы окажетесь с ним лицом к лицу; это предусматривается моим методом раз в десять дней.

Теперь я перечислю вопросы, которые могут дать вам верное направление при описании ваших супружеских конфликтов. Подчёркиваю, что они не обязательны, но служат лишь опорой, указывают направление.

- | | | | | |
|-------|-----|------------|-------|----------|
| Каким | был | предмет, | мотив | спора? |
| Кто | | начал | | первым? |
| Как | | развивался | | спор? |
| Какие | | прозвучали | | вопросы? |

Как вели себя вы и супруг?
 Какие были жесты?
 А мимика лица и тела?
 Какие были реакции?
 Что вы хотели бы сказать, но не сказали?
 Что вы заметили в поведении партнёра?
 Прозвучали ли извинения?
 Были ли моменты молчания, паузы или спокойные моменты?
 Вспомнились ли старые проблемы?
 Гнев?
 Ответные удары?
 Обиды?
 Отмщения?
 Сколько времени продолжался спор?
 Чем он завершился?
 Как вы расстались?
 Могли бы вы избежать этого спора?
 Как?
 Какие он имел для вас последствия?
 А как, по-вашему, пережил его партнёр?
 Кто победил, если вообще был победитель?

Разумеется, вы можете добавить многие другие вопросы, для того чтобы как можно точнее изобразить всё, что произошло.

Как уже было сказано, мой метод предусматривает перечитывание дневника каждые три дня. Выполняя эту работу, можно и нужно делать любые добавления, записывать соображения и замечания, которые придут вам в голову в связи с написанным.

Совместная работа с партнёром один раз в десять дней

Вы можете прочесть свои записи вслух или дать партнёру прочесть их про себя. За этим может последовать обмен рассуждениями, вопросами, объяснениями.

По окончании этого этапа работы ваш супруг прочтёт вслух или даст вам прочесть свои записи.

В том случае, если один из вас не согласится писать дневник, пусть другой всё равно прочтёт ему свои записи. Как вам известно, при отсутствии желания совместной работы мой метод может быть применён и к одному супругу.

Анализ совместной работы

Всё, что происходит во время работы вдвоём, непременно должно записываться на магнитофон.

По окончании совместной работы переходите к прослушиванию плёнки, анализируйте различные замечания, мирно и спокойно спрашивайте друг друга о причинах тех или иных высказываний, возможных моментов несдержанности, двусмысленных мест, неясностей в словах. Задавайте друг другу вопросы относительно повторений одного и того же, приказов, просьб, извинений, моментов

выхода за пределы нормы. Короче говоря, анализируйте всё, что может помочь вам лучше узнать друг друга, потому что это и есть истинная причина, по которой вы делаете эту работу.

Обсудив и проанализировав плёнку, успокойтесь и в любом случае расстаньтесь друг с другом с улыбкой, поцелуем, лаской.

Каждый из супругов может и должен снова прослушать плёнку в одиночестве, чтобы ещё поразмышлять о её содержании - с холодным умом и горячей душой.

Структура спора

Все споры и ссоры имеют сходную структуру. Я думаю, что вам будет полезно узнать о ней в общих чертах.

1. Обида

В чём вы почувствовали себя уязвлёнными и почему?

2. Реакция

Вы промолчали, когда почувствовали обиду?

Вы перебивали супруга?

Вы называли его грубыми словами? Угрожали ему? Обижали в свою очередь? Насмехались над ним?

Было ли у вас желание убежать? На- пасть на супруга?

Хотелось ли вам оказаться правым?

Вы плакали?

3. Истина

Истина только одна.

Следовательно, ищите её молча, в своей душе.

Задайтесь вопросом: "Я солгал? Почему?"

"Сделал ли я это намеренно или невольно?"

4. Отступление

Когда вы поняли, что нужно отступить назад?

Как вы осуществили отступление? В молчании? Проявив ласковое отношение? Согласившись на компромисс?

Как лучше всего управлять спором

Будьте простыми и непосредственными.

Не выжидайте долго, чтобы выразить свои чувства.

Задумайтесь: действительно ли вы чувствуете то, что собираетесь сказать? Если да, то выразите свою мысль.

Старайтесь видеть в партнёре не врага, но вашего супруга.

Не говорите для того, чтобы нанести ответный удар или отомстить, или же из других негативных или мелочных соображений.

Не ищите ссоры.

Не реагируйте на провокации.

Если заметите, что вы говорите неправду или то, чего на самом деле не думаете, немедленно возьмите свои слова назад.

Не прерывайте спора.

Не уходите по причине страха, скуки или из-за того, что вы не согласны с супругом.

Не сердитесь, не допускайте агрессивного поведения или подхода.

Если возможно, постарайтесь найти в себе положительные чувства к супругу. Подчеркните их про себя и дайте ему о них знать.

Никогда не допускайте, чтобы спор вылился в разрыв супружеских отношений.

Если вы понимаете, что не можете сдерживать эмоций *и* переходите все границы, попросите супруга временно прекратить спор, чтобы успокоиться.

Признавайте свою вину, свою неправоту. Это является показателем внутренней силы.

Обезоруживайте супруга своей простотой и говорите обо всём, что знаете за собой: о своём желании контролировать супруга, о своём эгоизме, о своих страхах, сомнениях, ожиданиях, собственных наклонностях и так далее.

Однако не будьте мазохистами, не берите на себя вину, если чувствуете, что вы не виноваты.

Старайтесь дать партнёру понять, что ситуации, ведущие к конфликту между вами, повторяются.

Не возвращайтесь к прошлому.

Старайтесь контролировать тон голоса и агрессивное, бурное выражение чувств.

Пока супруг говорит, наблюдайте за ним и ищите способ правильно понять его.

Думайте, вместо того чтобы реагировать.

Если заметите, что гнев супруга порождён чем-то невыраженным, скрытым, не бойтесь исследовать его психику. Таким образом вы обнаружите глубокие, им самим не осознанные причины подобных душевных состояний.

Всегда имейте мужество встретиться лицом к лицу с тем, что причиняет страдание вам и вашему супругу.

Ничего не принимайте близко к сердцу, не думайте, что супруг говорит с целью ранить вас, учитывайте его душевное состояние, потребность излить душу.

Старайтесь слушать. Умение слушать уменьшает число супружеских конфликтов на пятьдесят процентов.

Побуждайте супруга рассказывать о своём страдании, о своей боли.

Если вам хочется причинить боль партнёру, вспомните о том, что это ваш супруг, что вы с ним женаты. Вспомните о любви, которая вас связывает.

Всегда принимайте решения в согласии с супругом.

Всегда примиряйтесь. Не бойтесь споров. Они свойственны для всех браков. Помните: важно то, как вы их воспринимаете и разрешаете.

И наконец, знайте, что каждая ссора, конфликт или спор становится почвой, на которой растёт брак.

[к содержанию](#)

Внебрачные связи

Измена всегда имеет серьёзную, глубокую причину. Закрытые пары больше подвержены изменам, чем открытые, которые всем делятся друг с другом.

Все мечтают о долгой, вечной любви, но в действительности очень многие изменяют.

Почему?

Потому что кто-то ведёт себя нечестно, Между прочим, в плане супружеских измен нет существенной разницы между представителями двух полов. В противовес общепринятому мнению о том, что изменниками бывают в основном мужчины, стоит сказать, что при ближайшем рассмотрении женщины чаще оказываются неверными.

Причины измен

Исследование, проведённое совместно с моими коллегами, показало, что измены являют собой способ осуществления того, что я называю иллюзиями в отношениях между мужчиной и женщиной. Причин для измены всегда множество. Но, безусловно,

это всего лишь бессмысленная попытка найти внешнее решение проблем, которые носят внутренний характер.

Обычно к внебрачным связям приводит недостаточное самоуважение, неадекватная оценка собственной личности. Нужно также сказать, что люди прибегают к отношениям такого типа, когда уже не надеются изменить свой брак.

Но каковы истинные мотивы, побуждающие супругов изменять?

Отрицание

Когда проблемы в браке не решаются, а наоборот, отрицаются, это открывает путь к измене.

Разочарование

Постоянное разочарование и фрустрация, и особенно неуважение со стороны партнёра, может привести к тому, что один из супругов станет искать у другого человека того уважения и высокой оценки, которых он не получает в браке.

Комплекс неполноценности

Многие супруги изменяют, чтобы доказать самим себе, что они нравятся, вызывают восхищение, интерес. Они хотят испытать свою сексуальную привлекательность.

Сексуальное удовольствие

Многие люди отделяют секс от привязанности и любви. Такая "шизофрения" может привести к поиску сексуального возбуждения и удовлетворения вне брака.

В этом контексте нужно отметить существование неумного и незрелого мнения о том, что секс должен быть свободным, лёгким, поверхностным и не иметь отношения к сложностям брака.

Боязнь старости и смерти

В этом случае супруг, не умеющий принять свою судьбу, стать свободным и преодолеть проблему физического старения, думает, что посредством внебрачной связи, особенно с более молодой партнёршей, может возместить, компенсировать свой физический и сексуальный упадок.

Скука

К сожалению, многие люди в нашем обществе становятся апатичными, скучают, впадают в депрессию, теряют волю к жизни. Они ошибочно ищут во внебрачных связях решение этих внутренних, личных проблем.

Чрезмерная зависимость

Некоторые люди, подавленные супружескими отношениями, в которых они страдают от недостатка свободы, чрезмерной зависимости, замкнутости, ревности,

собственнических устремлений супруга, думают, что смогут преодолеть это при помощи внебрачных связей.

Неспособность принять своего супруга

Многие люди, даже имея супруга, не чувствуют себя полностью удовлетворёнными. Им нужен кто-то другой для снятия беспокойства, тревоги.

Месть, ответный удар

Есть люди, которые изменяют для того, чтобы наказать супруга за какое-либо действие, поведение или отношение, по их мнению обидное, оскорбительное для их нарциссизма.

Неверность партнёра

Многие, пережив неверность партнёра, считают, что в этом случае нормально от- • платить ему той же монетой.

Изменяя по таким "причинам", супруги, на мой взгляд, не решают проблемы. Они, повторяю, ищут внешнего разрешения проблем, которые следует преодолевать внутри брака или которые являются выражением индивидуального невроза. В таких случаях их нужно решать посредством психотерапии или, во всяком случае, индивидуальной работы, направленной на психологическое и духовное самосовершенствование.

Результаты измены могут быть только негативными

Давайте говорить ясно: измены, авантюры не помогают расти и не способствуют решению проблем. Поэтому они не могут быть позитивными ни для супружеских отношений, ни для человека, поступающего таким образом.

Почему?

- Потому что внебрачные связи бесчестны, нелояльны.

- Потому что внебрачные связи в любом случае ведут к отдалению от супруга. Все мы, человеческие существа, наделены определённым количеством энергии, жизненной силы, и когда часть её тратится на другого человека, а не на супруга, это непременно приводит к уменьшению любви, привязанности. Тот, кто говорит, что его внебрачная связь ничего не отнимает у его супруга, просто старается оправдать самого себя. Никто не может сказать точно, сколько теряет человек при измене супруга, но, безусловно, что-то у него отнимается - всегда и в любом случае.

- Потому что внебрачные связи создают ощущение вины. Человек, который в таком случае говорит, что не чувствует вины, обманывает сам себя. Ощущение вины не всегда принадлежит к сфере разума, сознания: по большей части оно бывает неосознанным.

- Потому что внебрачные связи вызывают беспокойство и стресс.

- Потому что внебрачные связи мешают жить в реальной действительности и способствуют развитию иллюзий.

- Потому что внебрачные связи делают людей фальшивыми, лицемерными, лживыми.
- Потому что внебрачные связи, в сущности, ограничивают свободу личности даже того человека, который в них вступает.
- Потому что внебрачные связи нарушают целостность личности.
- Потому что внебрачные связи лишают человека самоуважения.
- Потому что внебрачные связи не позволяют человеку по-настоящему управлять своей жизнью и контролировать её.

Когда всё кончено

По завершении внебрачной связи не всегда удаётся восстановить взаимное доверие. В последние годы я и мои коллеги в ходе работы убедились в том, что доверие может вернуться только в случае скрупулёзного анализа и изучения мотивов и развития событий, обусловивших измену.

На самом деле люди гораздо более способны прощать, чем мы обычно думаем.

Разумеется, изменивший супруг должен давать намного больше любви, быть намного более внимательным, заботливым и любезным, чем раньше.

Разумеется, для излечения потребуется достаточно много времени.

Разумеется, нужно иметь мужество подвергнуться критическому изучению со стороны супруга.

Разумеется, не следует думать, что можно просто стереть всё из памяти.

Разумеется, не нужно ожидать, что супружеское общение, в том числе сексуальное, восстановится за короткое время.

Разумеется, нельзя пытаться представить дело так, будто во всём виноват супруг.

Разумеется, нельзя скрыть то, что произошло.

И, наконец, нужно ли говорить с супругом о своей измене?

Я сказал бы, что нужно, если у человека достаточно мужества, чтобы принять все последствия такой откровенности, и если он действительно обладает достаточной сознательностью, чтобы переосмыслить, воссоздать брак. В противном случае лучше ничего не говорить. Не стоит также обсуждать свою измену с целью нанести ответный удар или только для того, чтобы причинить супругу новую боль.

[к содержанию](#)

Согласно моей точке зрения, жить - это значит принимать и возлагать на себя новые обязанности, рисковать, бросать вызов непознаваемому, неведомому.

Всё это приводит к страданию. Но страдание и счастье составляют единое целое.

Следовательно, в жизни не следует стремиться избежать страдания. Нужно интенсивно проживать каждый миг, чего бы это ни стоило. И главное - познавать глубинную сущность всех вещей.

Понятным для всех примером трудности постижения истинной сущности вещей может служить традиционный контраст между желанием иметь безмятежную личную жизнь и стремлением к успеху в работе.

В западном обществе работа, или, скорее, успех в работе постепенно приобрёл основополагающее значение. Но непрерывная погоня за материальными благами, карьеризм, конкуренция, профессиональные амбиции, судорожное желание иметь, стремление добиться престижа или определённого социального статуса ни в малейшей степени не увеличивают способности людей понимать друг друга и менее всего помогают любить. За целые века человек не сделал ни шагу вперёд к обретению истинного внутреннего покоя.

Мы дошли до того, что подменяем стремление к истине конформизмом, отождествляем личные способности человека с его ролью в обществе, придаём столь большое значение имени материальных благ, что, достигнув прочного финансового положения, продолжаем работать, поскольку иначе не знали бы, чем заняться, потеряли бы свою личностную самобытность.

Всё это мешает браку быть подлинным. Если степень самоуважения зависит у нас от выполняемой нами работы, то нам трудно вкладывать энергию во взаимную любовь. Возможно, мы на это больше не способны. Проблемы работы превратились в самую популярную, если не единственную тему для обсуждения между мужем и женой. С другой стороны, супружеские отношения часто становятся прибежищем для отдыха от неистовой конкуренции в профессиональной области, которую приходится выдерживать ежедневно, компенсацией стресса, которому супруги подвержены на работе. Они ожидают получить от общения друг с другом психологическую помощь и даже лечение, но это полностью поглощает их внимание и тем самым отвлекает их от истинной близости, от реальной сопричастности и дружбы вдвоём, от семейной жизни.

По сложившейся традиции большей частью мужчины ощущают потребность выделяться на работе; но теперь, вследствие эмансипации, появились также агрессивные и амбициозные женщины. Никто больше не стремится к обретению подлинного внутреннего покоя и таких личностных качеств, как готовность помочь, великодушие, искренность, смирение, способность прощать. Никто больше не заботится о своём духовном росте. Никого уже не волнует главный смысл человеческого существования, который заключается в том, чтобы знать о неизбежности смерти и руководствоваться этим знанием в жизни.

Когда рост личности осуществляется исключительно посредством работы, это губительно действует на брак. Эгоизм, конкуренция, агрессивность, расчёт, фракционное мышление, власть контролировать других людей, зачастую

присутствующие в области работы, не помогают научиться любить и поддерживать нормальные отношения в браке.

Пора нам изменить свои взгляды. Работа, профессиональный успех, власть и деньги оказываются не на высоте, когда речь идёт об обретении личного счастья. Сколько супругов ссорится за право контролировать семейный бюджет! Сколько потраченной энергии, сколько стресса в супружеских отношениях ради того, чтобы добиться высокой должности! Сколько разлада между супругами по причине несогласия в том, как распоряжаться деньгами в браке или в семье! Мы рискуем дойти до того, что перед свадьбой будем заключать холодный, подробный брачный контракт, как делают это в Соединённых Штатах. Теперь уже кажется, что в браках господствуют скорее общественные отношения, чем любовь.

Давайте же примем ту истину, что работа, деньги и успех не должны быть мерой взаимной любви между супругами или становиться причиной влечения или интереса к человеку!

[к содержанию](#)

Психология и духовность

Всё, о чём я писал до сих пор, приносит значительные результаты в преодолении трудностей и кризисов в супружеских отношениях. Однако после двадцати лет профессиональной деятельности я понял, что психологическое излечение невозможно, пока человек не обрёл определённых духовных ценностей.

Те, кто читал мои книги, опубликованные издательством Паолине (*Чтобы быть счастливыми; Любовь; От Фрейда к Богу; Как излечиться путём христианского размышления*), знают, что я уже давно пишу о том, что сегодня психология, психоанализ и психотерапия должны переосмыслиться на основе христианской антропологии. Психологическая наука ни на что не способна без встречи с Богом. Только посредством христианской молитвы и размышления можно глубоко изменить свою личность, образ мыслей и действий.

Поэтому в моём терапевтическом центре супруги, пройдя путь психологического развития, описанный на предыдущих страницах, учатся вместе размышлять и молиться. Только видя, что они молятся вместе, в гармонии, я понимаю, что они действительно преодолели кризис.

На мой взгляд, молиться, соединяя психологию с духовностью, - это значит начинать путь внутреннего развития, который ведёт к постепенному устранению всего того, что делает невозможными или трудными истинные отношения с Богом, с самими собой и с другими людьми.

Позвольте мне обозначить по основным пунктам некоторые темы, на которых следует сосредоточивать супружескую молитву.

Умение слушать

Только способность слушать позволяет человеку открыться, чтобы понять мир своего супруга, отличный от его собственного, уникальный. Однако этого добиться нелегко: нужно работать, чтобы освободиться от своего "я", на что может уйти вся жизнь, в которой придётся отказаться от стремления подогнать реальную действительность под собственные эгоистические, нарциссические цели.

Ответственность

Каждый супруг должен знать, что он свободен выбирать добро или зло в своих отношениях с партнёром. У каждого из нас есть неограниченные возможности, и в том числе возможность следовать стилю жизни, который характеризуется ответственностью перед Богом и перед людьми.

Прощение

Согласно моему пониманию брака супруги должны прощать. Партнёр, который прощает, выше того, кто наносит ему обиду.

Понимание

Именно в супружеских отношениях важно понимать партнёра правильно, не допуская искажения смысла.

Готовность к изменениям

В отношениях между двумя людьми отказ принимать изменения означает смерть самих отношений.

Вера

Только вера в Бога может преодолеть определённые тяжёлые кризисы в супружеских отношениях.

В моём психотерапевтическом методе вера являет собой центральный пункт, психическую и духовную структуру, которая позволяет личности обрести более высокую и богатую смыслом форму по сравнению с земным человеческим существованием.

Вера препятствует тому, чтобы мы делали в реальной жизни установку на господство и обладание.

Вера осуществляет наиболее радикальное смещение "я": от отдельного субъекта к Богу.

Вера позволяет жить в гармонии с жизнью, с самими собой, со своими врагами, с самой смертью.

Заключение

Когда в браке наступает кризис, супруги сосредоточивают внимание на том, что у них не ладится, и забывают о причинах, которые в своё время привели их к решению навсегда соединиться друг с другом.

В такие трудные моменты кажется, что нет выхода из положения, нет решения нашим проблемам, что супруг стал другим человеком и в нём не осталось ничего положительного. В эти моменты мы представляем себе только список пережитых разочарований, фрустраций и помышляем об уходе от супруга, о разрыве.

Я хотел бы сказать всем, что нам нужно научиться больше верить в силу любви.

Ещё раз подчёркиваю, что в таких случаях важно вспоминать, снова переживать первые моменты узнавания супруга, когда всё было прекрасно.

Воспоминания о счастливых минутах, проведённых вместе, могут остановить супругов, решивших расстаться.

Это не заставит нас забыть о пережитом страдании, но даст нам силы принимать супруга таким, какой он есть. Мы сами не совершенны, нам тоже нужно совершенствоваться, расти.

А значит, истинные отношения, честное, искреннее обсуждение проблем, хотя оно и бывает порой трудным и болезненным, не может не помочь нам глубже познать самих себя, стать способными выдерживать реальные жизненные испытания, лучше узнать человека или людей, которые находятся рядом с нами, а также подойти к тому, чтобы открыть для себя иное измерение жизни.

Супружеская любовь - это принятие.

Супружеская любовь - это сила, побуждающая нас отдавать то лучшее, что в нас есть.

Супружеская любовь - позволяет нам чувствовать себя любимыми, даже когда мы "не в форме", даже когда ошибаемся.

Супружеская любовь - это всегда общение с супругом. Супружеская любовь -это сотрудничество.

Супружеская любовь - это прощение.

Супружеская любовь - это искренность любой ценой.

Супружеская любовь -это независимость.

Супружеская любовь - это открытость, способность идти навстречу.

Супружеская любовь - это целостность личности.

Супружеская любовь - это терпение, умение ждать супруга.

Супружеская любовь - это здоровое размышление.

Супружеская любовь - это выбор, всегда и в любом случае.

Супружеская любовь - не избегает боли, но осознаёт её.

Супружеская любовь - означает доверяться друг другу, свободно выражать свои чувства.

Супружеская любовь - это жизнь в настоящем, без страха перед будущим.

Супружеская любовь - означает говорить о своих чувствах.

Супружеская любовь - это возможность выразить своё мнение.

Супружеская любовь - означает быть самими собой.